



**Arte e scienza
del cibo**



quindicinale gratuito
anno 1 - n. 2
17 ottobre 2013
www.cibiexpo.it

con il patrocinio di
Milano



Comune
di Milano

Chiara Maci web e tradizione



Chiara Maci,
food blogger
e coach di The Chef



MILANO

**-561 giorni
all'inaugurazione
dell'esposizione
universale**



**La cotoletta:
4 regole d'oro**




**L'orzo magico
di Pratorosso**




**Le buone abitudini:
CAP consiglia**



LA TUA PROSSIMA VACANZA TI ASPETTA!

PRENOTA SUBITO
IL TUO VOLO
CON UNO **SCONTO DI 10€**
SU WWW.EDREAMS.IT

SCONTO DI
10€*

 **eDreams**
viaggiamo insieme

CODICE PROMO: 622991KN

*Sconto promozionale di 10€ sul prezzo finale di qualunque volo di linea o low cost prenotato su www.edreams.it. Valido fino al 22/12/2013. Sconto non cumulabile con altre offerte e promozioni, non rimborsabile né convertibile in denaro. Inserisci il codice nell'apposito spazio dedicato che troverai nella pagina "Dati dei passeggeri".

EDITORIALE

Scoprire insieme

Ecco **CiBi n. 2!** Anche questa volta tanti argomenti, scelti pensando sia a chi è appassionato di cucina sia a chi è curioso di capire come funzionano le cose: per esempio, come si produce **la birra**, e in particolare la birra agricola (sapete la differenza tra agricola e artigianale?), o a che cosa servono gli **integratori alimentari**, visto che si vendono in farmacia, ma si trovano anche nei supermercati. Il sito del Ministero della Salute www.salute.gov.it, nella sezione "Alimenti particolari, integratori e *novel food*", ne pubblica un elenco aggiornato.

Per la rubrica **A PORTA APERTA**, questa volta siamo andati a ficcare il naso e gli occhi nella cucina di una **famiglia giovane molto "eco"** (papà, mamma e bambina piccola): tanta verdura, spesa con i GAS,

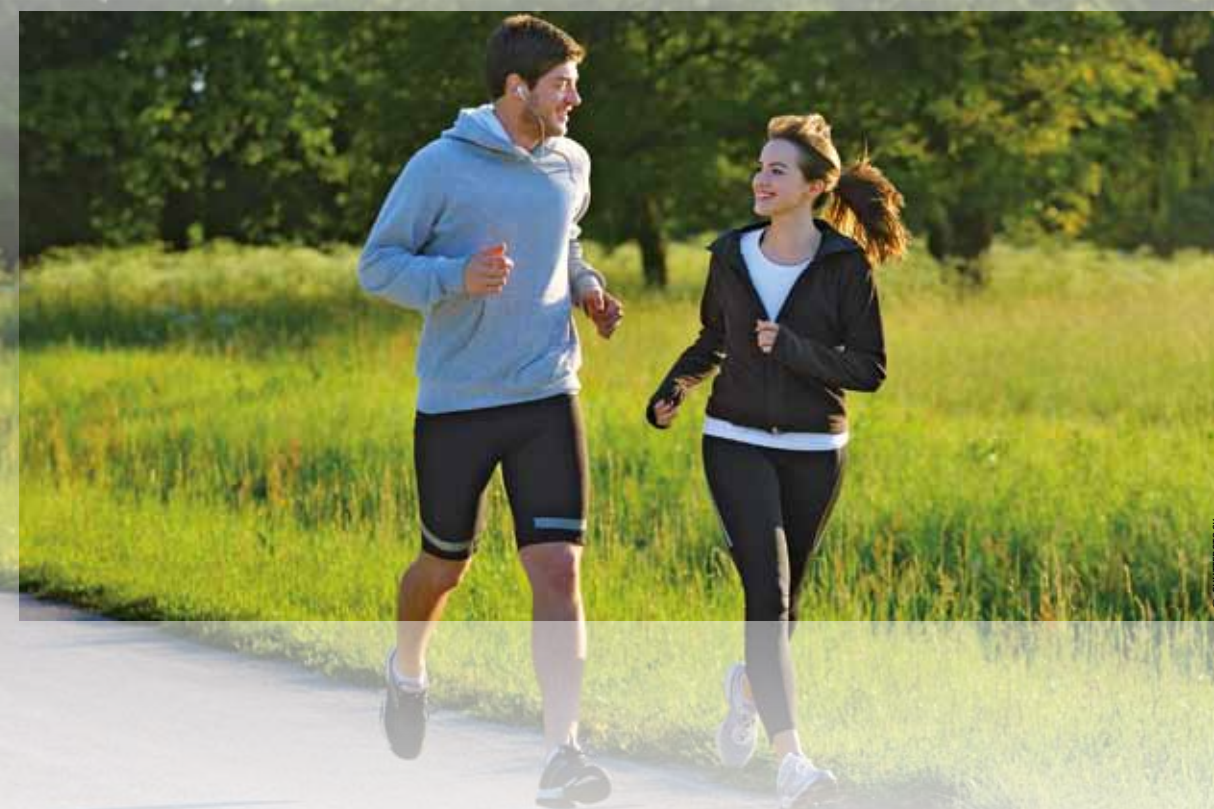
un occhio all'Oriente e l'altro al biologico. La prossima volta toccherà a un nucleo taglia forte: mamma, papà e cinque figli grandi ancora in casa.

Per **BEN FATTO** parliamo di **cotoletta alla milanese**, un classico, ma per farne un capolavoro conviene seguire i suggerimenti di Elena Rasi.

Da non perdere poi l'articolo sul progetto **MIERI**: come la miniaturizzazione e la semplificazione possono aiutare le piccole produzioni agroalimentari. E il personaggio di copertina? È Chiara Maci, giovane food blogger di successo, giurata nel programma televisivo **Cuochi e fiamme** e coach di **The Chef**.

L'esempio di come tutte le vere vocazioni, prima o poi, ti cambiano la vita. ■

Paola Chessa Pietroboni





Sommario

Ben fatto Cotoletta da chef 5

Da un'esperta della tradizione culinaria lombarda, i segreti per una prelibatezza col "manico".
a cura di Benedetta Stendardi

Filo diretto L'orzo magico di Pratorosso 7

Al "pra' russ" dei fratelli De Ponti per scoprire la qualità e la varietà di una birra artigianale di primissimo ordine.
di Bianca Senatore

Verso l'Expo Expo 2015. Padiglione Italia 9

Lasciare un'eredità al Paese, fare scoprire l'Italia all'estero e impiegare i giovani: prosegue lungo queste direttrici l'avvicinamento a Expo 2015.
di Valentina Brini

Una cintura verde per Milano 11

I progetti per Expo, la realizzazione del parco Vettabbia e la creazione di un sistema di tutela ambientale: il vicesindaco De Cesaris ci parla dell'attività dell'assessorato all'Agricoltura.
di Paola Chessa Pietrobboni

I segreti della spesa È nata prima la zucca o il tortello? 13

Fiore all'occhiello della produzione locale, la zucca è al centro di proposte gastronomiche, feste tradizionali e attività creative dell'autunno mantovano.
di Claudia de Luca

Come scegliere e cucinare la zucca 14

È tra gli ortaggi più versatili della nostra cucina, ma per usarla al meglio occorre conoscere qualche trucco del mestiere. E saper scegliere la zucca giusta per ogni piatto.
a cura di Claudia de Luca

La zucca del chimico La zucca dello chef 15

Due esperti a confronto ci svelano tutti i segreti dell'ortaggio del mese: dall'origine del suo colore ai suggerimenti per la cottura.
a cura di Flavio Merlo

Protagonisti Chiara Maci Dal web alla tv 16

Amare la cucina ai tempi di internet, ovvero come coniugare passione, tradizione e... social network!
di Bianca Senatore



A porta aperta Alberto e i Gruppi d'Acquisto Solidale 19

Ospiti di una giovane famiglia, alla scoperta delle sue abitudini alimentari e di un nuovo modo di gestire gli acquisti.
di Flavio Merlo

Scuola di cucina Kitchen. Cultura ai fornelli 21

Dalle vetrine appare come un negozio di accessori per la cucina di alta qualità. Ma Kitchen è come l'armadio di Narnia...
di Flavio Merlo

Alimentazione e salute Integratori. Non sempre una scelta corretta 22

Se ne utilizzano tanti, a volte anche a sproposito, per sopperire alla nostra mancanza di tempo.
di Bianca Senatore



Integratori. Parliamone con il nutrizionista 23

Intervista con il nostro esperto Paolo Genoni per scoprire i pro e i contro di una pratica sempre più diffusa.
di Bianca Senatore

Tendenze L'Oasi del Parco 25

Hanno un tipico colore verde oliva i punti di ritrovo più gettonati che conservano un sapore antico: parliamo dei chioschi milanesi, tratto distintivo dei parchi cittadini promosso dalle Belle Arti.
di Stefano Marras

Progetto MIERI piccolo e virtuoso 27

Incontro con Tiziana Cattaneo, direttore dell'Unità di ricerca per i processi dell'Industria AgroAlimentare di Milano (CRA-IAA).
di Marta Pietrobboni

A proposito di acqua Le Case dell'Acqua nella nostra città 29

Acqua sicura, a costo zero e a basso impatto ambientale: con i moderni erogatori di acqua pubblica, Milano promuove una risorsa fondamentale del territorio.
a cura di Claudia de Luca

Pochi trucchi, meno sprechi 30

Dieci semplici regole per ridurre il consumo di acqua nelle nostre case: un piccolo sforzo per salvaguardare un bene prezioso.
a cura di Claudia de Luca

Sagre e mercati 10

È il momento di gustare radici amare e fagioli con l'occhio e la cotenna di maiale. Sapori autunnali da non perdere.
a cura di Chiara Porati

Hanno collaborato a questo numero

Maurizio Bosotti: Chef professionista, si è diplomato all'alberghiero Carlo Porta di Milano e ha affinato la propria tecnica in ristoranti italiani e stranieri, passando da Gualtiero Marchesi a Milano, l'Antica Osteria del Teatro di Piacenza, l'Hôtellerie du Bas-Bréau a Barbizon, in Francia. È stato chef e patron del ristorante Al solito posto di Milano e ha fondato la sezione italiana dell'associazione Jeunes Restaurateurs d'Europe. È docente al Carlo Porta, consulente di servizi per la ristorazione e insegnante di cucina in varie scuole lombarde.

Ettore Capri: dal 2011 è professore ordinario di Chimica agraria presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza. È direttore di OPERA, Centro di Ricerca per lo Sviluppo sostenibile in agricoltura, ed esperto presso l'Autorità europea per la Sicurezza alimentare EFSA. Con alcuni colleghi di Agraria, Giurisprudenza ed Economia organizza gli incontri di CaffExpò, il primo caffè scientifico-letterario europeo rivolto ai giovani ricercatori e dedicato a sicurezza alimentare e sviluppo sostenibile.

Raffaele Colombo: ha conseguito il dottorato in chimica organica presso l'Università degli Studi di Milano nel gennaio 2013. Da febbraio svolge una ricerca sulla sintesi di composti antitumorali alla University of Pittsburgh (PA, USA). Amante dei fornelli, si interessa alla "cucina molecolare", basata su un approccio scientifico alle proprietà e alle trasformazioni del cibo.

Paolo Genoni: medico specialista in Scienza dell'Alimentazione. Vicepresidente dell'Associazione Nazionale degli Specialisti in Scienza dell'Alimentazione ANSISA e presidente della Fondazione "Scuola di Medicina Carnaghi Brusadori Onlus".

Stefano Roberto Marras: sociologo, dal 2011 conduce un progetto di ricerca sul "cibo di strada" co-finanziato dalla Regione Lombardia e dall'Università di Milano-Bicocca in partenariato con Expo 2015. È impegnato nella realizzazione del documentario *Esta es mi comida. Street food stories from South America* e dell'App per cellulari *Street Food MOBILE Net*. Dal 2012 gestisce la rete internazionale di esperti Street Food Global Network (www.streetfoodglobalnetwork.net).

Elena Rasi: da più di vent'anni nel mondo della ristorazione, ex titolare del ristorante milanese La Brisa, oggi gestisce il negozio-laboratorio di pasticceria Caminadella Dolci, a due passi da piazza Sant'Ambrogio a Milano.

BEN FATTO

Cotoletta da chef

Da un'esperta della tradizione culinaria lombarda, i segreti per una prelibatezza col "manico"

Elena Rasi, ex titolare del ristorante La Brisa e cuoca di lunga esperienza, ci mostra nel suo laboratorio di via Caminadella 23, a Milano, tutti i segreti per cucinare la cotoletta secondo la vera tradizione milanese.

Preparazione della cotoletta alla milanese

Il taglio della carne. Innanzitutto è essenziale procurarsi da un macellaio di fiducia una fettina di vitello non battuta di circa 300 g e con l'osso, il cosiddetto "manico". Chiedere al macellaio di eliminare la parte grassa, la cosiddetta "copertina", e di fare dei tagli in corrispondenza dei bordi della costata, sul punto in cui la pelle è più dura, per evitare che la carne si arricci.

La padella giusta e la preparazione dell'olio. In una padella antiaderente di alluminio pesante non troppo grande, che contenga bene una cotoletta – meglio ancora una padella di ferro per mantenere la temperatura dell'olio costante – far scaldare l'olio di semi di mais o

girasole (non di semi vari), che brucia a una temperatura molto elevata e dà così la giusta croccantezza all'impanatura. È necessario utilizzare molto olio per immergervi letteralmente la fettina e per ottenere una doratura omogenea. Aggiungere una noce di burro per insaporire.

L'impanatura. Mettere l'olio a scaldare fino a farlo fumare. Nel frattempo, prendere 2 uova e sbattere insieme l'albume e il tuorlo (in generale 2 uova sono sufficienti per 4 cotolette). Immergervi la fettina e successivamente passarla una sola volta nel pangrattato: sarà meno pesante e l'impanatura sarà comunque compatta. Evitare di mettere il sale nell'uovo «perché – spiega Elena – farebbe rilasciare acqua alla carne; inoltre il pane contiene già



La tipica cotoletta alla milanese, cucinata per noi da Elena Rasi.



la giusta dose di sale per insaporire la carne».

La frittura. Dopo aver fatto scaldare l'olio, immergervi una cotoletta (una alla volta per non fare abbassare la temperatura dell'olio e per non farle diventare unte). Tenerla nell'olio per un minuto e mezzo circa e poi rigirla dall'altra parte per un altro minuto e mezzo circa: 3 minuti di cottura sono sufficienti a renderla croccante mantenendo la carne morbida. Ritirare la cotoletta dalla padella e riporla sul piatto, appoggiandola su carta assorbente per asciugarla dell'olio in eccesso. La cotoletta può essere servita calda o fredda, a seconda della stagione. ■
a cura di Benedetta Stendardi

I segreti per preparare una vera cotoletta alla milanese: carne di vitello non battuta di ottima qualità, impanatura leggera, frittura in olio di semi di mais o girasole cui aggiungere una noce di burro, eliminazione dell'olio in eccesso.

Il menu dello chef

Primo: Spaghetti al pomodoro fresco, aglio, olio e basilico o salsa di pomodoro fatta in casa (far bollire i pomodori ramati in pentola, passarli nel passaverdure, aggiungere a freddo aglio, olio e basilico e farli cuocere dieci minuti).

Secondo: Cotoletta alla milanese con un'insalata mista come soncino, trevisana lunga o scarola e un'insalata di pomodori a parte (per evitare di inzuppare la cotoletta).

Dolce: Macedonia oppure uva.

Vini consigliati: Barbera, o un vino dell'Oltrepo, o un Freisa che possiede un basso tasso alcolico.



Università
Cattolica,
alla Cattolica
posso affidare
il mio futuro.

“Per realizzare i miei progetti è importante una formazione specialistica e qualificata. In Cattolica mi aiutano a costruire il mio futuro anche grazie alle borse di studio.”

PIACENZA

AGRARIA

Corsi di laurea magistrale in

Scienze e tecnologie agrarie (Piacenza)

Profili: Produzioni vegetali e difesa delle colture; Produzioni animali.

Scienze e tecnologie alimentari (Piacenza)

Agricultural and food economics - Economia e gestione del sistema agro-alimentare (Cremona)

All courses are taught in English, with the chance to spend one or two semesters of the second year in a partner university abroad, in Europe or North America.



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

piacenza.unicatt.it/facolta/agraria

seguici su



Un'esperienza autentica

FILLO
DIRETTO

L'orzo magico di Pratorosso

Al “pra’ russ” dei fratelli De Ponti per scoprire la qualità e la varietà di una birra di primissimo ordine

L'orzo coltivato nel pra' russ (il campo della cascina) prima della maltazione.



Le bottiglie della birra Gaita numerate per i diversi controlli di qualità.

Serbatoi dove la birra viene messa a fermentare per almeno un mese.

Il gusto è soffruto, il colore caldo e avvolgente, la schiuma morbida e delicata. Bastano questi pochi indizi per capire che si parla della birra agricola Pratorosso prodotta da Achille De Ponti in una cascina a Settala, a pochi chilometri da Milano. Il birrificio Pratorosso è l'unico in Italia che gestisce all'interno dell'azienda l'intero ciclo produttivo, dalla preparazione dei campi, alla semina dell'orzo fino alla raccolta e alla maltazione. «È una birra multi-cereale e multi-malto – spiega il titolare dell'azienda, Achille De Ponti – che creiamo miscelando diversi cereali e malti d'orzo. Tutto seguendo le antiche ricette del mastro birraio di Pratorosso». Il nome dell'azienda, *pra' russ* in dialetto meneghino, viene dal nome del primo campo dove i fratelli De Ponti decisero di piantare l'orzo quando

viene raccolto e lasciato riposare in silos per almeno tre mesi, poi viene maltato (cioè trattato in tre fasi: immersione in acqua dei chicchi, germinazione ed essiccazione). Noi lo mandiamo in una malteria specializzata di altissima qualità. Una volta pronto – prosegue – viene riportato in azienda e allora si comincia la lavorazione vera e propria». I processi di trasformazione sono vari e dipendono anche dallo stile che si sceglie di seguire o dal tipo di birra che si vuole produrre. «Le nostre sono birre crude, cioè non pastorizzate. Facciamo solo l'alta fermentazione e poi produciamo una birra rifermentata, che si distingue da ogni altro prodotto perché i lieviti freschi la rendono molto aromatica e pastosa». Se il ciclo di produzione della birra Pratorosso dura ottanta giorni, «quello industriale,

invece, – specifica Carlo Fossati, responsabile marketing dell'azienda – dura quattro o cinque giorni al massimo, perché le industrie non aspettano che si compiano naturalmente tutte le fermentazioni, in particolare l'ultima che rende la birra frizzante. Le industrie gasano il prodotto con l'anidride carbonica e a volte usano surrogati dell'orzo. Noi, invece, partiamo dalla materia prima nobile». Se si vuol bere una birra di alta qualità non si ha che l'imbarazzo della scelta: - la *Pratorosso Chiara*, bionda e brillante, è una birra prodotta dalla miscela di diversi malti d'orzo combinati con fiocchi di mais; - la *Pratorosso Bianca* è prodotta dalla miscela di quattro malti, frumento e mais speziati con l'arancia; - la *Pratorosso Rossa* ha un tasso

Achille De Ponti (a sinistra), titolare dell'azienda, e Carlo Fossati, responsabile marketing.

alcolico più alto, colori ambrati e riflessi mogano; - la *Pratorosso Scura*, ottenuta con sei malti d'orzo, appare di un colore quasi nero e con la schiuma color nocciola. Viene presentata in un'esclusiva bottiglia che sembra da vino, ma che invece diventa perfetta per enfatizzare gli aromi lontani di cacao, tabacco e caffè. Queste specialità si possono acquistare allo spaccio della birreria, mentre nei supermercati Esselunga è possibile trovare Gaita, prodotta esclusivamente per la catena, la birra cruda chiamata col nome dell'antica cascina Gaita, lì dove tutto ha avuto inizio. ■

Bianca Senatore





Ferrovia retica

www.rhb.ch

Il Trenino rosso

Molto più di un semplice treno



Ferrovia retica

UNESCO
PATRIMONIO
MONDIALE
ALBULA BERNINA

graubünden

Informazioni e prenotazioni: Ferrovie retica, Railservice, Tel +41 (0)81 288 65 65, railservice@rhb.ch

VERSO
L'EXPO

Expo 2015 Padiglione Italia

Lasciare un'eredità al Paese, fare scoprire l'Italia all'estero e impiegare i giovani: prosegue lungo queste direttrici il cammino verso Expo 2015

La presidente e commissario generale del Padiglione Italia, Diana Bracco, è intervenuta all'incontro CaffExpò a Milano, lo scorso 27 maggio, per spiegare l'opportunità di mobilitazione e la sfida che rappresenterà per le imprese italiane. L'evento è stato aperto dai saluti del prorettore Francesco Botturi e dall'introduzione di Pier Sandro Coconcelli, direttore di ExpoLAB, e di Ettore Capri, direttore di OPERA, il Centro di Ricerca dell'Università Cattolica per lo Sviluppo sostenibile in agricoltura. Incalzata dalle domande del dottorando di Agrisystem Francesco Planchenstainer, Diana Bracco ha parlato della volontà di dare vita a una vera e propria vetrina per l'Italia: «**Ci sono molte aziende italiane che operano in maniera eccellente. La speranza è dar loro visibilità e trasmettere il messaggio che il made in Italy**

non parla solo di design, food e fashion, ma anche di tecnologia. L'internazionalizzazione è uno dei concetti chiave di Expo per le imprese nostrane e l'evento, che vedrà affluire migliaia di compagnie provenienti da tutto il mondo, è un'occasione per approfondire i rapporti interculturali e intergovernativi.

Lattesa è grande: il progetto del Padiglione Italia è appena nato ma – sottolinea Diana Bracco – «Fuori dall'area di Expo ci sarà da sostenere un'intera città: viabilità più efficiente, ristoranti meno cari, hotel a disposizione di tutti i visitatori, e teatri e spettacoli no-stop per rendere viva tutta la città. Vogliamo trasformare Milano in una vera e propria smart city».

Il sito dove nascerà Palazzo Italia sarà pronto in 16 mesi. Nel frattempo si sta procedendo alla creazione di un palinsesto di eventi: «L'



Diana Bracco, presidente e commissario generale del Padiglione Italia di Expo 2015.



L'articolazione del progetto è basata su quattro blocchi organizzati intorno a uno spazio centrale.

Progetto del Padiglione Italia ideato dallo Studio Nemesis&Partners insieme a Proger e Bms Progetti.



OPERA e CaffExpò

OPERA è il Centro di Ricerca per lo Sviluppo sostenibile in agricoltura, attivo dal 2010 all'Università Cattolica di Piacenza. Diretto da Ettore Capri, ordinario di chimica agraria, si propone di formulare proposte concrete di gestione del territorio, per ridurre i rischi legati ai fattori inquinanti di origine agricola. CaffExpò è un ciclo di dibattiti, nato da un'idea di OPERA, in collaborazione con gli studenti della Scuola di dottorato Agrisystem e il centro di Ateneo ExpoLAB. Gli incontri, che hanno luogo perlopiù all'interno del bar dell'Università, ruotano attorno al tema di Expo 2015, «Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita».

talia ha scelto la sua casa, – ha proseguito la vicepresidente di Confindustria – il mosaico si compone. Vorremmo che Palazzo Italia, al termine della fiera, fosse lasciato in eredità alla città come spazio dell'innovazione».

Un filo rosso, dunque, che riguarderà le strutture di Expo ma anche l'occupazione. La fiera espositiva internazionale, infatti, si prospetta come un'importante fucina occupazionale per i giovani: «Da poco – ha detto la presidente di Expo Italia – **abbiamo aggiornato uno studio della Bocconi che certificava che un evento di questo tipo avrebbe potuto aumentare il Pil del Paese. Ma la fiera è un valore aggiunto per creare 200.000 posti di lavoro, non nel breve ma nel lungo periodo.**» Non si spegne, però, la preoccupazione riguardo alle tempistiche e la vera domanda che tutti si pongono è se l'Italia sarà pronta per la data fissata: «I cambiamenti politici non hanno giovato, ma – ha rassicurato la Bracco – il governo ha fatto una profonda e diffusa dichiarazione di fiducia nei confronti di Expo. Stiamo pagando alcuni ritardi ma ora abbiamo iniziato a correre e ce la faremo». ■

Valentina Brini

Testo tratto da Presenza n. 3/2013

Sagre e mercati di ottobre e novembre

30 ottobre-3 novembre
Fasulin de l'òc cun le Cudeghe'
Pizzighettone (CR)

Una tavolata da più di 600 posti e buon vino: ecco come si accompagna il piatto tipico di Pizzighettone. I fagioli con l'occhio e con la cotenna di maiale sono un piatto tradizionale che solo le signore del paese sanno cucinare secondo la vera ricetta. Dal 2011 il piatto è a chilometro zero: la coltura dei fagioli è stata recuperata dalla tradizione contadina locale. Da non perdere le altre prelibatezze cremonesi: provolone Valpadana DOP con mostarda, raspadura e torta rustica dei morti.

Gruppo Volontari Mura Onlus
Tel. 0372 730333
www.fasulin.com



27 ottobre 2013
Sagra delle radici
Soncino (CR)

A Soncino la 4ª domenica di ottobre si celebra da più di quarant'anni la Sagra delle radici. Radici culturali,

ma soprattutto... vegetali! Si tratta della tipica verdura del posto: le radici amare. Questo ortaggio invernale è molto gustoso e adatto a preparazioni inaspettate. Vi consigliamo la versione saltata in padella in abbinamento alle salamelle, che potrete gustare passeggiando per il borgo antico e la rocca fortificata.

Associazione Pro Loco Soncino
Tel. 0374 84883 - 0374 84499
prolocosoncino@tin.it
www.prolocosoncino.it

9 novembre-Piazza Durante
16 novembre-Piazza S. Maria del Suffragio

La campagna nutre la città
Milano

Milano è "green" anche d'autunno da quando esiste "La campagna nutre la città". L'associazione Donne in campo, formata dalle agricoltrici della CIA Lombardia, organizza con il patrocinio del Comune questi mercati agricoli settimanali. Ogni settimana è possibile fare la spesa direttamente dalle produttrici che propongono formaggi vaccini e caprini, olio, farine, ortaggi e frutta, confetture, vini, salumi e miele.

piante aromatiche e ornamentali. Oltre alle attività di vendita, vengono proposti divertenti laboratori per bambini per far conoscere il mestiere del contadino, il valore dell'agricoltura e l'importanza del territorio agricolo.

Via San Domenico Savio 3
Dalle 9.00 alle 18.00
CIA Lombardia - Donne in Campo
www.cialombardia.org



VERSO L'EXPO

Una cintura verde per Milano

Il sostegno all'attività agricola, i progetti per Expo, la realizzazione del parco Vettabbia e la creazione di un sistema di tutela dell'ambiente: il vicesindaco Ada Lucia De Cesaris ci parla delle attività dell'assessorato all'Agricoltura di Milano

Ada Lucia De Cesaris, vicesindaco di Milano con delega all'Urbanistica, all'Edilizia privata, all'Agricoltura, è da sempre particolarmente attenta alle tematiche ambientali. Le chiedo subito di spiegarmi un'apparente incongruenza: **di che cosa si occupa un assessorato all'Agricoltura nella Giunta di una grande città costruita e infrastrutturata come Milano?** La risposta è sorprendente. DC: Milano è la seconda provincia agricola d'Italia, straordinaria sia dal punto di vista del territorio sia dal punto di vista delle attività. **Persino dentro i confini cittadini?** Soprattutto dentro. Milano è sicuramente una città urbanizzata,



© COMUNE DI MILANO

ma è ricca anche di terreni, di aziende e di attività agricole, molto interessanti e attive. **Hanno bisogno di supporto queste attività per sopravvivere o, meglio ancora, svilupparsi?** È indispensabile un referente capace di ascoltare e aiutare a fare rete. Abbiamo già costruito insieme il Distretto Agricolo Milanese

Ada Lucia De Cesaris, vicesindaco di Milano con delega all'Urbanistica, all'Edilizia privata e all'Agricoltura.

e adesso dobbiamo proseguire cooperando con la Provincia e la Regione. Per troppo tempo questo settore è stato sottovalutato, anche se rappresenta un pezzo im-

portante dell'economia milanese. C'è bisogno di un minimo di sostegno per introdurre coltivazioni di tipo diverso o per rinnovare i luoghi. E di una politica contrattuale nuova.

Nuova in che senso?

Il Comune è proprietario di molte aree agricole, ma gli agricoltori milanesi per anni hanno lavorato senza contratti definiti o con contratti scaduti. L'incertezza ostacola la programmazione delle attività, gli investimenti. Ci stiamo lavorando. Vorremmo dare qualche occasione in più ai giovani imprenditori. Un'altra cosa di cui hanno bisogno è la riconoscibilità, perlomeno in Lombardia, perché l'agricoltura milanese ha una sua specifica caratterizzazione.

Per quanto riguarda Expo, che cosa si può aggiungere?

L'agricoltura è parte integrante della maggior parte delle aree tematiche.

Quello che stiamo cercando di fare è costruire una specie di "fuori-Expo" come luogo di forza aggiuntivo per i padiglioni, organizzando le realtà agricole esistenti. Poi ci sarà comunque il livello internazionale che comunicherà con quello locale.

Per il dopo-Expo che cosa si prevede?

L'area Expo ha già una sua vocazione: per il 51% è destinata al parco agroalimentare. Credo che, a prescindere dai singoli progetti che vedranno la luce, il grande lascito di Expo 2015 sarà una nuova visibilità per l'agricoltura.

Ultima cosa: sono partiti i lavori per la realizzazione del parco Vettabbia, all'interno del Parco Agricolo Sud. Si parla di 100 ettari e di oltre 30mila nuove piante.

Abbiamo appena risolto dopo tanti anni un terribile contenzioso che impediva il decollo del progetto. L'appalto è partito. L'obiettivo è far rivivere il parco e consentirgli un rapporto migliore con la città grazie alla valorizzazione delle attività agricole esistenti, della rete idrica, della ciclabilità.

Si sente parlare di "rete ecologica". Di che cosa si tratta?

La rete ecologica è un sistema di tutela dell'ambiente, che comporta la realizzazione di veri e propri corridoi di verde, ricchi di flora e di fauna, che attraversano la città e i suoi dintorni e che costituiscono una grande ricchezza dal punto di vista paesaggistico e territoriale. La rete rappresenta anche un sistema di difesa per le attività agricole confinanti. Aggiungo che la vera, grande battaglia per l'agricoltura è la fine del consumo del suolo. Le aree agricole sono un patrimonio inestimabile. ■

Paola Chessa Pietrobboni



© COMUNE DI MILANO

Hanno preso il via i lavori per la realizzazione del parco Vettabbia all'interno del Parco Agricolo Sud: il progetto prevede l'inserimento di 30mila nuove piante in 100 ettari di terreno tra Nosedo e Chiaravalle. A lato, un tratto ciclabile lungo il canale agricolo Vettabbia.



presenta



#imondi2013



www.imondidicarta.it

imondidicarta



ottobre 2013 crema cr italy

RASSEGNA DI LIBRI ENO-GASTRONOMICI e MENU, SPARTITI, SOGNI, MENTI, PENSIERI, COPIONI E LEZIONI

L'intero ricavato della manifestazione, al netto delle spese, verrà devoluta ad AIRC, Associazione Italiana Ricerca Cancro

18 venerdì

19 sabato

20 domenica



GRANAPADANO.IT

ADESSO, PARLIAMO DI COSE BUONE.

Il buono della nostra storia che ha quasi mille anni e quello della nostra terra: un territorio con tante diversità unite sotto il simbolo del formaggio DOP più consumato al mondo. Il buono del nostro Consorzio per la tutela del Grana Padano e quello della nostra gente. Capace di mantenere ininterrotta una tradizione così antica e di salvaguardare uno dei prodotti che meglio rappresentano il nostro Paese nel mondo.



Consorzio Tutela Grana Padano

IL BUONO
CHE C'È IN NOI

I SEGRETI DELLA SPESA

È nata prima la zucca o il tortello?

Fiore all'occhiello della produzione locale, la zucca è al centro di proposte gastronomiche, feste tradizionali e attività creative dell'autunno mantovano

Coltivata nelle campagne padane fin dal Settecento, la zucca è il simbolo di Mantova e provincia. Si raccoglie da fine agosto a fine ottobre, ma si conserva fino a dicembre inoltrato se protetta dai colpi di freddo. La storia di questo ortaggio nella tradizione contadina mantovana si intreccia con quella del piatto più tipico della zona: «La zucca mantovana sembra nata apposta per i nostri tortelli» ci spiega Paolo Sarzi, direttore della Cooperativa Opo Bellaguarda di Viadana. «La zucca coltivata nei terreni fertili e profondi del Casalasco-viadanese [la zona di confine tra le province di Mantova e Cremona; ndr] è particolarmente dolce. Questo è fondamentale per i tortelli mantovani: più è dolce la zucca e meno amaretti occorre aggiungere al ripieno». Proprio il gusto dolce e la polpa soda sono i tratti distintivi della zucca mantovana, denominazione che racchiude tantissime varietà di questo ortaggio, tra i più versatili della nostra tradizione culinaria. «Si dice anche che la zucca sia «il maiale dei poveri» – continua Paolo – perché è commestibile in ogni sua parte: dal frutto ai semi, dai fiori alle foglie». I fiori – simili a quelli delle zucchine, ma più grandi e corposi – sono ottimi immersi in pastella e poi fritti. La polpa è protagonista di un ricco ventaglio di piatti, dall'antipasto al dolce. I semi, tostati e poi salati, sono perfetti con gli aperitivi.

Le foglie, infine, si usano per preparare involtini o condire la pasta. Ma non è solo la tavola a beneficiare del prezioso apporto di questo ortaggio: la zucca viene utilizzata in diversi campi, dalla cosmesi alla medicina fino all'artigianato. Per celebrare la zucca nei suoi molteplici utilizzi è nato l'evento «Di zucca in zucca», che vede coinvolti fino all'8 dicembre molti agriturismi del Mantovano: menu a base di zucca, corsi di cucina, lezioni di intaglio vegetale, corsi di ceramica, gare culinarie, mercati contadini e la possibilità di acquistare la zucca direttamente dai produttori. ■

Claudia de Luca



Un Halloween nostrano

Domenica 27 ottobre Mantova si tinge di arancione per la Festa delle Lumere: adulti e bambini si divertono a scolpire zucche e colorarle imparando i trucchi del mestiere da un intagliatore esperto. Quando arriva il buio, le zucche dipinte vengono appese e illuminate all'interno, trasformandosi in lanterne. Una festa che ricorda quella di Halloween, ma che nel Mantovano ha origini lontane: secondo un'antica tradizione popolare, la notte del

31 ottobre le anime dei defunti potevano oltrepassare il confine tra il mondo dei vivi e il mondo dei morti. Le zucche intagliate e poi illuminate venivano poste sulle vie di accesso ai cimiteri e servivano per indicare la strada alle anime di passaggio. In occasione della festa, i bambini si travestivano e andavano nelle case del paese per farsi regalare i dolci dei morti. Per avere informazioni sull'evento, contattare in orari d'ufficio il Consorzio Agrituristico Mantovano (www.agriturismomantova.it; tel. 0376 324889).



A proposito di zucca



Prodotto dalle mille virtù, la zucca ha proprietà digestive, rinfrescanti, lassative e diuretiche. Consigliata nelle diete, ha un basso apporto calorico (18 kcal per 100 g) grazie all'alta concentrazione di acqua (94,6%) e possiede un elevato potere saziante perché è ricca di fibre. Buona fonte di vitamine A e C, ma anche di potassio, calcio, fosforo e magnesio, la zucca svolge un'azione antiossidante contrastando i radicali liberi ed è consigliata in caso di disidratazione. Molto apprezzate le sue virtù cosmetiche: con la polpa si ottengono ma-

schere nutrienti e tonificanti per la pelle, efficaci anche per lenire le scottature. Da non sottovalutare, poi, le proprietà benefiche dei semi di zucca. Per l'elevato contenuto di triptofano, cioè un acido organico che serve a «costruire» la serotonina, il cosiddetto ormone del buonumore, i semi di zucca sono consigliati per favorire un sonno sereno. Sono ricchi di magnesio (benefico per l'attività cardiaca), omega 3 (che aiutano a ridurre il colesterolo), zinco (che svolge un'azione protettiva per la prostata), ferro (utile per contrastare

Tabella nutrizionale	
Kcal	18
Grassi	0,1 g
Carboidrati disponibili	3,5 g
Proteine	1,1 g
Fibre	0,5 g
Zuccheri solubili	2,5 g
Acqua	94,6 g
Dati dell'INRAN, oggi confluito nel CRA (Consiglio per la Ricerca in Agricoltura), riferiti a 100 g di zucca (solo parte edibile)	

i cali di energia). I semi di zucca sono anche un'ottima fonte di proteine altamente digeribili che aiutano a mantenere in equilibrio il livello degli zuccheri nel sangue: ecco perché spesso vengono consigliati come snack salutare nelle diete dimagranti. ■ CdL

Come scegliere e cucinare la zucca

Qualche dritta per orientarsi senza esitazioni al banco della frutta e della verdura

Al momento dell'acquisto

La zucca deve essere soda, con il picciolo integro e la buccia lucida, senza macchie o ammaccature. Dando dei leggeri colpetti, la zucca deve emettere un suono sordo: questo serve a stabilire se la massa è compatta; in caso contrario significa che il tessuto è molle, con una scarsa presenza di zucchero. Se la zucca viene acquistata a tranci, è necessario controllare che la parte tagliata non sia molliccia né troppo asciutta e che i semi siano ancora umidi e scivolosi; il colore, poi, deve essere di un arancione acceso.

Le varietà

◀ **Zucca Big Max.** Varietà americana che può raggiungere i 35 kg. Molto ricca di zuccheri, è adatta alla preparazione di torte e dolci.

▼ **Zucca Butternut Rugosa.** Nota anche come "zuca violina" per la sua forma caratteristica, viene chiamata "zuca olandese" nel Reggiano e "zuca Gandiotti" nel Mantovano. È ottima da friggere e per i tortelli.



◀ **Zucca di Chioggia.** Per il suo aspetto bitorzolato, in Veneto è nota con il nome di "suca baruca", ovvero "verruca". Si usa in tante preparazioni, in particolare gnocchi e risotti.

▼ **Zucca Delica.** È la varietà ibrida più utilizzata in Italia: grazie al sapore dolce e alla polpa poco filamentosa, si adatta quasi a tutte le ricette.



◀ **Zucca Moscata di Provenza.** Varietà tipica del Sud della Francia; ha una polpa soda, profumata, con un vago sapore di nocciola fresca. Adatta per cotture al forno.



▲ **Zucca Moscata di Napoli.** Tipica del Sud Italia, ha una polpa arancio vivo e un sapore dolce. Può essere consumata cruda nelle insalate, cotta al vapore, al forno oppure come condimento per la pasta.



▲ **Zucca Spaghetti.** Originaria della Mancinuria (Nord-est della Cina), si conserva fino a 6 mesi. Dopo la cottura, la polpa si disfa in filamenti che somigliano a spaghetti: sono ottimi saltati con burro e salvia o con altri condimenti.

La conservazione

All'aperto. La zucca va conservata in un luogo buio, asciutto e ventilato. È importante che la temperatura non scenda mai al di sotto dello zero.

Come cucinare le foglie

Le foglie tenere e giovani della zuccina (una cucurbitacea al pari della zucca, della quale tuttavia si utilizzano i frutti immaturi) si mangiano cotte come qualunque altra verdura a foglie, con l'unica accortezza di eliminare i "fili" come per il sedano. Saltate in padella con aglio e olio, si usano per condire la pasta o preparare frittate. In Sicilia si chiamano anche "tenerume". Le foglie della zucca, più grandi e consistenti, sono utilizzate per preparare involtini. Bisogna scegliere le foglie più giovani (quindi più tenere) delle zucche commestibili (non quelle ornamentali). È necessario pulirle bene, farle sbollentare per ammorbidirle, quindi lasciarle raffreddare e asciugarle, prima di usarle come involucri di fagottini. Il ripieno può essere a base di formaggio, carne o riso.

Tostare i semi di zucca

Una volta aperta la zucca, mettere da parte i semi e lavarli bene eliminando i filamenti della polpa. Mettere i semi in una pentola con abbondante acqua leggermente salata; portare a ebollizione e cuocere per 15 minuti. Scolare e asciugare i semi con carta assorbente e disporli su una placca rivestita di carta da forno senza sovrapporli. A piacimento, condirli con sale, olio, paprika o pepe. Farli tostare in forno preriscaldato a 160 °C per 20 minuti circa, girandoli a metà cottura. Sono pronti quando assumono un colore ambrato.

resistenza ma riesce a penetrare, la zucca è matura al punto giusto.

Per sbucciarla

Per eliminare facilmente la buccia, tagliare la zucca a fette, passarla qualche minuto in forno oppure cuocerla al vapore o al microonde alla massima intensità. Quando la polpa diventa tenera, la zucca è pronta per essere sbucciata. Se invece si vuole svuotare la zucca e usarla come contenitore, metterla intera in forno a 200 °C per 35-40 minuti prima di procedere.



La zucca del chimico

Due esperti a confronto ci svelano tutti i segreti dell'ortaggio del mese

Perché la zucca è arancione?

Il colore arancione della zucca è dato da un'elevata presenza di luteina, alfa e beta-caroteni. Queste sostanze vengono convertite in vitamina A dal nostro organismo e hanno un'attività antiossidante (cioè protettiva per il nostro corpo). In particolare, la zucca bollita ha un'attività antiossidante maggiore rispetto a quella frita.

Perché, cuocendo, la zucca si ammorbidisce?

Durante la cottura della zucca si ha la rottura dell'endocarpo (la parte più interna dei frutti carnosi) e la formazione di sacche d'aria che rendono la polpa tenera. Inoltre, frullando la zucca si continua il processo di rottura della parete cellulare, distruggendo le cellule e liberando una miscela ricca di grassi, proteine e acqua.

Suggerimenti per la cottura?

Se pensate al vostro forno come a un lettino abbronzante, con le luci sopra e sotto la persona (in questo caso il cibo), la parte superiore e quella inferiore del cibo sono esposte a molta luce e si ottiene una buona abbronzatura. I lati rimangono pallidi perché sono per lo più in ombra. L'ambiente all'interno di una pentola a pressione è più simile a



una doccia solare. Il calore e la pressione generata dal vapore provengono da tutte le parti, e di conseguenza la cottura è uniforme. Inoltre la cottura in una pentola a pressione favorisce un imbrunimento più uniforme rispetto a un forno tradizionale.

Un piccolo segreto.

L'aggiunta di bicarbonato di sodio nella pentola – 0,5% del peso – rende l'ambiente di cottura leggermente basico. Con questo stratagemma si può ottenere una zucca più dolce, imbrunita e con un aroma più intenso a temperature relativamente più basse (120 °C in una pentola a pressione), evitando il rischio di bruciare la zucca. Però attenzione, questa temperatura è raggiunta dalle nuove pentole a pressione (soprattutto quelle con misuratore), ma non da quelle di vecchia concezione. ■

La zucca dello chef

A quale famiglia appartiene la zucca?

La zucca fa parte della famiglia delle Cucurbitacee, come altre verdure che comunemente consumiamo: il cetriolo, l'anguria e il melone. Dal punto di vista gastronomico, la zucca fa parte della famiglia degli ortaggi a frutto, che maturano in primavera-estate.

La zucca ha il momento di maggior produzione a fine estate-inizio autunno, ma grazie alla sua lunga conservazione può essere gustata per tutto l'inverno.

Come si conservano le zucche?

Le zucche invernali si conservano al buio e al fresco, non necessariamente in frigorifero, al contrario delle zucchine in genere.

Quali sono le zucche migliori?

Premesso che le zucche possono essere sia alimentari che ornamentali, le tipologie edibili più conosciute sono: le zucche (primavera-estate) con tutte le loro specifiche varietà e, in autunno, la qualità più nota, la zucca gialla (Cucurbita maxima e moschata).

Tra le più apprezzate in cucina: la zucca Marina di Chioggia, la zucca Moscata napoletana o di Provenza, la Butternut, la Delica, la zucca Spaghetti.

Molto graditi sono anche i fiori di zucca cucinati in pastella e fritti, in torte salate e primi piatti tipici. Dai suoi semi, ottimi da sgranocchiare con l'aperitivo, o da aggiungere a



delle saporitissime insalate, si estrae anche un olio con molte proprietà benefiche.

Quali sono i possibili metodi di cottura della zucca?

Al forno: tagliata a metà, privata dei semi e poi cotta e scavata per ottenere una polpa da consumare o utilizzare per gnocchi, risotti, creme, sformati, flan e torte. Tagliata a fette e cotta confit, cioè a bassa temperatura in un grasso, olio o burro per esempio, per un tempo prolungato.

Fritta: tagliata a fettine o a bastoncini, passata in pastella e frita in abbondante olio bollente.

Saltata in padella: tagliata e cotta molto rapidamente con poco grasso, tenuta croccante e con la parte esterna tostata.

In casseruola o a vapore: per essere consumata tal quale o per minestre e creme.

Un segreto. Come sbucciare facilmente la zucca?

La zucca, dove il metodo di cottura e l'utilizzo lo permettono, è meglio sbucciarla da cotta. ■

La ricetta dello chef

Risotto con zucca e formaggio di capra, salsa di birra e miele

Ingredienti per 4 persone

280 g riso superfino Carnaroli ■ 800 ml brodo di carne o vegetale ■ 15 g scalogno tritato ■ 20 g parmigiano grattugiato 60 g formaggio di capra fresco ■ 480 g zucca mantovana 50 g burro ■ 240 ml birra ■ 20 g miele millefiori o acacia 15 g pinoli ■ noce moscata q.b. ■ 10 g olio extravergine d'oliva sale e pepe di mulinello

Preparazione

Mondare la zucca, togliere la buccia, tagliarla a pezzi e cuocerla al forno a 160 /180 °C per 30-40 minuti circa
Frullare la zucca o passarla al setaccio ancora calda
Ridurre 200 ml di birra con il miele, facendola bollire finché diventa sciroposa

Far tostare i pinoli in padella o in forno a 180 °C per 5 minuti

Far appassire lo scalogno nell'olio (non deve diventare brunito)

Aggiungere il riso allo scalogno e lasciarlo tostare a fuoco dolce; bagnare con la birra rimanente e lasciar evaporare

Bagnare il riso con brodo bollente e proseguire la cottura aggiungendo altro brodo a mano a mano che il riso avrà assorbito il precedente e mescolando per non farlo attaccare

A metà cottura aggiungere la zucca. Se fosse necessario, aggiungere ancora del brodo

A cottura ultimata mantecare a fuoco spento con burro, parmigiano, il formaggio di capra e noce moscata

Servire con un filo di salsa di birra su ogni piatto e i pinoli tostiti

Chiara Maci Dal web alla tv

Amare la cucina ai tempi di internet, ovvero come coniugare passione, tradizione e... social network!

Sorriso smagliante e risata contagiosa. Lo ha conquistato così, Chiara Maci, il suo pubblico di "Cuochi e fiamme", il programma di La7 che l'ha lanciata come food blogger ed esperta di ricette. Partendo dal Sud Italia, passando per Bologna, fino ad arrivare a Milano, Chiara ha fatto un percorso di vita aperto ai cambiamenti. L'abbiamo incontrata per scoprire chi c'è dietro al personaggio tv.

giorni. Quando tornavo a casa la sera stanca e amareggiata mi mettevo a cucinare, perché era il mio modo di rilassarmi. Tutti mi prendevano in giro dicendo che un giorno avrei aperto un catering e infatti il primo Natale in azienda mi regalarono il cucchiaino d'argento, il grembiule e il cappello. Per due anni è andata avanti così, finché una mattina mi sono alzata e ho capito che quella in azienda non era la mia vita e che volevo cambiare. Così, mi sono licenziata.

E poi cosa è successo?

I primi mesi sono stati di sconforto perché ho cercato di capire cosa fare. Ho incominciato a informarmi sui permessi, sulle normative per i catering, ma era tutto molto complicato. Nel frattempo ho avviato una produzione casalinga

lo che poi sarebbe diventato La7 D. Serviva un blogger. Ho provato, nonostante l'imbarazzo per le telecamere, ed è andata bene. La prima stagione l'hanno vista in pochi, poi dalla seconda è arrivato Simone Rugiati e c'è stato un cambiamento radicale. È stato allora che la tv ha portato fama al blog. All'inizio avevo cinquecento visite al giorno e mi ricordo che la prima volta in cui ebbi cinquanta visite contemporaneamente mi emozionai tantissimo, mi sembrava una cosa eccezionale, mi sentivo una star. Oggi arrivano diecimila visite al giorno e non mi fa più nessun effetto.

Qual era il tuo rapporto col cibo, da bambina?

Quando ero piccola piccola mi chiamavano "pastina", perché mangiavo solo pastina in brodo. E poi il mais. Erano le mie fissazioni. Poi, ovviamente, dato che sono campana e in particolare di Agropoli, la mia grande passione è sempre stata la mozzarella di bufala. Andavo in gita nei caseifici e infatti oggi so distinguere anche la lavorazione da un solo assaggio. I miei gusti si sono sviluppati sulle fondamenta della cucina mediterranea:

pomodoro, basilico, pasta, olio d'oliva, che sono rimasti anche gli ingredienti base in quasi tutte le mie ricette. Mangiavo molto pesce

da bambina e anche questo è stato importante per la mia formazione perché adesso so riconoscere il vero pesce fresco. Non avete idea di quanta gente mangi pesce credendolo fresco e invece non lo è assolutamente. Mio padre ci portava nei ristoranti stellati in giro per l'Italia, ma io prendevo sempre piatti molto semplici.

Su che cosa ti basi quando assaggi e giudichi un piatto?

Faccio affidamento sull'esperienza. Non commento i piatti che conosco poco, come per esempio quelli a base di frattaglie. Bado alla freschezza dei prodotti, alla cottura della carne, all'uso di prodotti della tradizione. Poi, certamente, c'è una componente personale nei giudizi e anche quando qualcosa proprio non è di mio gusto, resto obiettiva e cerco di non essere cattiva.

A parte la tua base culinaria campana, che cosa hai assorbito dalle altre cucine regionali?

Dalla cucina tradizionale italiana prendo tantissimo. Cerco di utilizzare molto i prodotti tipici del luogo, ma soprattutto assaggio tantissimo. Non si è mai abbastanza ferrati sulla cucina, c'è sempre qualcosa da imparare, da sperimentare. E non solo in Italia. Viaggio spesso e cerco di analizzare anche le cucine internazionali. Di recente sono stata in Thailandia e in Israele dove c'è una cucina molto mediterranea, ma contaminata dalle altre culture, quindi molto speziata. Nella nostra cucina non amo troppo le contaminazioni. Una pasta al sugo con il curry, per esempio, dove il sapore forte copre quello dolce del pomodoro, non l'apprezzo molto.

La passione si è trasformata in un lavoro. La fama ha cambiato, in qualche modo, il tuo rapporto col cibo e la cucina?

da bambini, più si è disposti ad accettare tutti i sapori da adulti.

Quali sono le ricette cui sei più affezionata?

Ci sono dei piatti cui sono legata perché sono associati a momenti speciali della mia vita: c'è la frittata di zucchine che mi preparava mia mamma, la lasagna con dentro tutto che ci preparavo io e i miei coequilini quando eravamo studenti fuori sede. C'è la pasta con le sarde che mi cucinavo appena trasferita a Milano per il master e le scarole "mbuttunate", cioè imbottite, che preparavo quando avevo nostalgia. E poi ci sono le ricette di adesso, cui sono legata perché sono più mature, sono quelle di una donna che studia cucina e che ha scoperto il connubio di sapori. Anche se le mie cose preferite, al di là delle ricette, restano la pasta con i calamaretti, la colatura di alici e la parmigiana di melanzane. **Cosa consigli a chi ama la cucina ma non è esperta come te?**

Chiara Maci, 30 anni, giurata del programma tv di La7 "Cuochi e fiamme" e coach di "The Chef", il nuovo programma di La5 con Davide Oldani, Filippo La Mantia e un cuoco emergente, Alessio Algherini.

A sinistra, biscotto alla panna pralinato al cioccolato. A destra, crumble alle ciliegie.



Mezzepenne croccanti con cannellini in cocotte. Accanto, vellutata di zucca.

Prima di tutto, raccontaci qualcosa di te.

Sono nata ad Agropoli, in Campania, dove ho vissuto fino a dieci anni, poi sono emigrata a Bologna. Lì mi sono laureata in giurisprudenza, poi ho fatto un master in Media Relations, sempre a Bologna, presso la Business School de *Il Sole24Ore*. Sembrano cose lontane anni luce dalla cucina, e invece...

Da dove nasce la tua passione?

La passione per la cucina l'ho assorbita da una famiglia con l'amore per il cibo. Mia mamma è docente sommelier e anche tutti noi figli abbiamo fatto il corso da ragazzi. Abbiamo girato i ristoranti del mondo e quando mi sono trovata a lavorare qui a Milano mi sono resa conto che mi sentivo un po' diversa dai miei colleghi. Io parlavo molto di cucina, portavo dolci tutti i

di cioccolatini che non aveva fine: la mattina facevo l'esterno, la notte facevo il ripieno, la mattina successiva li guarnivo e ricominciavo da capo. Ho regalato cioccolatini a tutti in quel periodo. Intanto, ho deciso di aprire un blog con mia sorella Angela, anche lei con la passione per la cucina. Lei era a Treviso, io da Milano ero tornata a vivere a Bologna e abbiamo pensato di avere questo blog per rimanere in contatto. Condividevamo le ricette tra di noi e con gli altri, quei pochissimi che ci seguivano.

Com'è arrivato il successo?

Ci è scoppiato tutto tra le mani. Dopo due mesi dall'apertura del blog ho fatto un provino per partecipare come concorrente a un programma tv e non si sapeva ancora niente, solo che sarebbe andato in onda su un canale secondario, quel-

Da quando lavoro in televisione e per le aziende, paradossalmente, cucino sempre meno. Ma preparare qualcosa resta la mia valvola di sfogo e lo spaghettono con il basilico fresco non me lo toglie nessuno. Intanto, però, lavorare con le aziende è una grande soddisfazione. Sono venti attualmente che ogni anno confermano la collaborazione e questo per me è un vanto. E poi sto lavorando con un'azienda che produce cibo per i più piccoli e stiamo facendo insieme un programma di cucina che si chiama "Giro giro bimbo". È molto divertente preparare pietanze adatte ai più piccoli, anche perché ho avuto la conferma che più si sperimenta

Il mio suggerimento è di sperimentare sempre. Di studiare i sapori e divertirsi a miscelare per creare nuovi piatti. È questo il segreto degli chef. **Le ultime cose che hai fatto?** A settembre ho cominciato "The Chef", un nuovo programma di La5, con Davide Oldani e Filippo La Mantia, una sorta di "X Factor" della cucina. Ci sono due squadre seguite dai coach che si sfidano a suon di primi, secondi e dolci. Potrebbe ricordare "Cuochi e fiamme", ma è meno giocoso e più impegnativo per i concorrenti. E poi ho lanciato il mio ultimo libro in cui racconto di me. È diviso in capitoli che corrispondono ai capitoli della mia vita: amore, studio, stage, licenziamento, trasferimento. A ogni fase è dedicata una ricetta speciale. ■

Bianca Senatore

PArC prodotti agricoli in catering

21 aziende agricole, decine di prodotti di qualità, un laboratorio di cucina: Parc, un catering con i prodotti di filiera corta dal Parco Agricolo Sud Milano - www.parc-mi.it



A
PORTA
APERTA

Alberto e i Gruppi d'Acquisto Solidale

Ospiti di una giovane famiglia, alla scoperta non solo delle sue abitudini alimentari, ma soprattutto di un nuovo modo di gestire gli acquisti

La famiglia di Alberto vive a Milano dalle parti di piazzale Libia. Marito e moglie lavorano entrambi e la piccola Alice frequenta la scuola dell'infanzia. La cena e il fine settimana sono i momenti in cui il cibo viene consumato insieme dentro le mura di casa. La loro storia è molto interessante perché la nascita di Alice ha portato un radicale cambiamento nel loro stile di vita alimentare. «Si sono modificati i prodotti che acquistiamo e si sono modificati i luoghi di acquisto. Prima dell'arrivo di Alice avevamo già iniziato a frequentare i GAS, i Gruppi d'Acquisto Solidale, ma solo in maniera sporadica. Qualche mese prima che la bimba nascesse, insieme a

una famiglia di amici, abbiamo partecipato a un incontro di approfondimento e da lì è nato il nostro GAS che è attualmente composto da quattordici famiglie. Prima di questa decisione, il 70% degli acquisti veniva fatto al supermercato con qualche puntata ai mercati e alle fiere del biologico. Non acquistare più al supermercato ha significato una radicale trasformazione in termini di alimenti... Il marketing funziona e spesso il criterio di scelta è la comodità più che la qualità». **Da dove veniva l'interesse per i GAS?**

Fin da prima della nascita di Alice, ci interessava il discorso del rapporto diretto con il produttore. Avere chiaro sempre da chi vengono i prodotti che mangiamo in casa e ridurre al minimo la lunghezza della filiera: questi erano i nostri scopi come consumatori. **Chi sono i vostri fornitori?** Il nostro fornitore di frutta e verdura è della provincia di Piacenza, l'acquisto dei formaggi avviene nel bresciano. Si tratta di un produttore che si è salvato con il gruppo dei GAS perché è riuscito a trovare un nuovo mercato per prodotti di alta qualità. E poi c'è tutta una rete di produttori biologici.



Prodotti bio e verdure di stagione. Per Alberto cucinare a chilometro zero è una scelta etica, fa risparmiare ed è anche divertente.



Come avviene il momento della spesa? Non è complicato?

All'inizio facevamo consegnare tutto nella mia cantina, poi abbiamo trovato l'appoggio di BotteGAS (via Colletta 13 - www.bottegas.it), un'organizzazione che offre l'opportunità di usare i propri spazi, in particolare la cella frigorifera, a una cifra accettabile. I nostri fornitori consegnano direttamente presso BotteGAS. La spesa viene fatta ogni due settimane. I prodotti che compriamo si conservano bene e questo ci permette di avere prodotti integri alla fine dei quindici giorni. Così non si butta via niente.

Qual è la vostra dieta familiare?

Mangiamo poca carne. Cucinata in casa, la carne viene mangiata una volta al mese. Alice la mangia già all'asilo oppure la consumiamo il sabato sera quando ci troviamo con altre famiglie di amici. Mangiamo più spesso il pesce che acquistiamo qui in zona. Nei supermercati acquistiamo solo prodotti che non riguardano l'alimentazione. Però, quando è possibile, ci riforniamo anche per l'igiene della casa e della persona da BotteGAS usando i flaconi e i dispenser. Mangiamo molti legumi, ma la stagionalità è il criterio dominante. A ottobre si inizia con le zucche, i broccoli e i cavolfiori e fino a marzo mangiamo quello che ci offre la terra. Di conseguenza la bimba ha imparato a mangiare tutto quello che la terra produce in quel momento. I surgelati vengono acquistati molto poco. Li prendiamo soltanto per le emergenze. Capitano giornate in cui si arriva tiratissimi e allora vanno bene anche quelli.

Dal produttore alla tavola. La cucina che ruolo gioca?

Cuciniamo tanto. Cucinare diventa un'esperienza che coinvolge tutta la famiglia. Ad Alice piace molto trafficare, le piace avere le mani in pasta. Vuole fare le torte, i muffin... Il suo rapporto con il cibo è positivo e propositivo. Quando arrivano i rifornimenti, Alice sa che la frutta e la verdura vengono, per esempio, da Gianfranco. Ha imparato a mangiare tutto e anche l'inserimento all'asilo è stato facilitato. Il pranzo all'asilo non è stato vissuto come un trauma come invece accade per tanti altri bambini.

I costi?

Abbiamo fatto un po' di conti e abbiamo visto che in un anno la spesa complessiva è pressoché identica a prima. In questo ragionamento hanno un peso anche il venir meno degli scarti e il risparmio di tempo. Il biologico non è una scelta elitaria come poteva essere dieci anni fa. Con la costanza e l'attenzione, il bio può essere conveniente. Quindi è una scelta alla portata di tutti. Anche chi ha avuto qualche problema economico all'interno del nostro GAS non ha rinunciato al biologico, il che dimostra che questa scelta non è esageratamente costosa.

In soldoni...

Sono circa 60-70 euro settimanali per il fresco tra frutta, verdura e formaggi. La stagionalità abbate i prezzi, ma anche negli acquisti della pasta, per esempio, si possono avere grandi risparmi. In media compriamo 60-70 kg all'anno di pasta, con un costo medio di 0,90 euro per mezzo chilo. ■

Flavio Merlo

presentati
con questo coupon
SCONTO 5%
per te
alla cassa

ICO COMPUTER MARKET

- HARDWARE
- SOFTWARE
- VENDITA
- ASSISTENZA
- NOLEGGIO
- CONSUMABILI
- CONNETTIVITA'
- SITI INTERNET

BUSINESS PARTNER

acer

EPSON

ESA
SOFTWARE
SOLUZIONI D'IMPRESA

Microsoft

èolo
Internet dove gli altri non arrivano

ICO computer market . via diaz, 28 . 20090 Opera (Mi) . @ : ico@ico-computer-market.it . ☎ : 02 57 60 21 46

Tutti i marchi riportati appartengono ai legittimi proprietari marchi di terzi, nomi di prodotti, nomi commerciali, nomi corporativi e società citati possono essere marchi di proprietà dei rispettivi titolari o marchi registrati d'altre società e sono stati utilizzati a puro scopo esplicativo ed a beneficio del possessore, senza alcun fine di violazione dei diritti di Copyright vigenti.

VG il Viaggiator Goloso®

IL TUO VIAGGIO NEL MONDO DEL GUSTO, INIZIA DA U2.

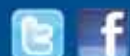


il Viaggiator Goloso

È LA LINEA DI PRODOTTI PENSATA PER OFFRIRE LE MIGLIORI SPECIALITÀ
GRAZIE AD UN'ATTENTA SELEZIONE E AD UNA CONTINUA RICERCA
DI INGREDIENTI GENUINI E GOLOSI.



**IL SUPERMERCATO
CONTROCORRENTE**



U2supermercato.it

SCUOLA DI CUCINA

Kitchen Cultura ai fornelli

*Dalle vetrine che si affacciano sulla via,
appare come un negozio di accessori per la
cucina di alta qualità. Ma Kitchen è come
l'armadio di Narnia...*

Occorre entrare in questo curioso negozio di via De Amicis per vedere cosa si cela dietro quelle vetrine: un intero universo tutto dedicato al mondo della cucina. Regine di questo regno sono Myriam e Paola, che hanno trasformato la loro passione in un'attività imprenditoriale di successo. L'intervista alle fondatrici di Kitchen è una polifonia di testimonianze che si mescolano tra loro in modo armonico; distinguerle non ha senso. Vanno gustate insieme.

Le origini di Kitchen?

Kitchen nasce nel 2003 e fin da subito viene concepito come uno spazio verticale in cui si vendono prodotti e servizi. I prodotti sono di tre tipi: prima di tutto gli utensili per la cucina, poi i libri e le specialità alimentari appositamente selezionate; i servizi sono l'organizzazione di eventi e, soprattutto, i corsi di cucina. La novità

settoriale e monotematico: quattro lezioni sulla preparazione dei dolci, sei lezioni dedicate al pesce... I corsi erano progettati in questo modo perché nascevano dalle scuole. Noi abbiamo introdotto le cene a tema: oggi la serata dei risotti, tra una settimana la serata della cucina Thai e poi la cucina regionale... Non interi corsi, ma esperienze uniche.

È questa la chiave del successo di Kitchen?

Sì. Noi non ci limitiamo a fare dei corsi, proponiamo un concetto ai nostri clienti. Chi entra qui trova tutta una serie di prodotti e di occasioni. Certo, uno può comprare un utensile e basta, ma è facile che il suo interesse si allarghi. Allo stesso modo chi partecipa a un corso sulla cucina thailandese esce dal corso e acquista una pentola wok per ripetere a casa quello che ha visto fare (e ha fatto) qui.

L'identikit del cliente-tipo di Kitchen?

I nostri clienti sono persone appassionate di cucina con una capacità di spesa medio-alta. In particolare, i partecipanti ai corsi sono per il 60% donne con un'età compresa tra i 30 e i 50 anni. Rispetto agli inizi, abbiamo notato che è cresciuta la presenza degli uomini e che l'età media si è abbassata.

Il cibo va molto di moda e cucinare sembra un gioco da ragazzi...

A Milano ci sono tante scuole. Per noi la cucina non è un gioco: certamente è piacevole passare una serata in compagnia cucinando e mangiando quello che si è preparato, spesso nascono amicizie che vanno oltre i corsi, ma non è un gioco. Per noi cucinare è tecnica, è passione. Per questo abbiamo deciso di non avere un solo chef, ma un'intera squadra dove ciascuno è campione nella sua specialità. C'è chi è esperto in cucina orientale, c'è chi eccelle nella cucina regio-

Carta d'identità

Kitchen

Via De Amicis 45, 20123 Milano

Tel. 02 58102849

info@kitchenweb.it

www.kitchenweb.it



Utensili per ogni necessità, prodotti selezionati, ma anche corsi, mostre e libri. Il mondo di Kitchen offre soluzioni e idee per trasformare la cucina in un luogo dove coniugare tecnica e passione.

nale; costerebbe di meno avere uno chef solo, ma noi abbiamo fatto una scelta di qualità.

Oggi del cibo e della cucina si parla molto; se è vero che è aumentata la concorrenza – a Milano ci sono più di 30 scuole che fanno corsi di

cucina – è altrettanto vero che è una novità positiva. Oggi questo settore viene visto dai ragazzi come un luogo dove lavorare, un ambito dove esprimere i propri talenti. Una possibilità per il futuro. Venti anni fa quest'idea non esisteva.

Kitchen ospita anche eventi...

La sala che ospita i corsi è anche uno spazio per eventi. In particolare ospitiamo esposizioni di artisti che, ispirandosi all'alimentazione, fanno foto, dipingono, disegnano, scolpiscono. Noi permettiamo loro di farsi conoscere, diamo evidenza alle loro produzioni e ospitiamo i vernissage delle mostre. Loro rendono la nostra proposta ancora più ampia abbracciando forme di espressione artistica sempre nuove e originali... L'intervista prosegue; ci sono tante cose in questa "cucina", tante avventure da scoprire: le origini dell'alta cucina, i grandi ristoranti e gli alberghi che hanno fatto scuola in Europa, gli chef più conosciuti e i loro progetti... ma lo spazio per ora è finito e l'armadio di Narnia si richiude alle nostre spalle! ■

Flavio Merlo



Myriam e Paola, le fondatrici di Kitchen, hanno sviluppato una scelta di qualità capace di esaltare le abilità di ciascuno degli chef superando l'antico concetto di scuola con corsi a tema.



Eravate già nel settore?
No, lavoravamo nel mondo della comunicazione. Lì ci siamo conosciute e da lì è iniziata questa avventura. Ci legava la passione per la cucina, in particolare per i suoi utensili.

Qual è il bilancio dopo dieci anni?
Il bilancio è più che positivo. Kitchen è diventato un modello non solo per altri punti vendita di accessori, ma anche per la sua filosofia formativa. In precedenza, infatti, i corsi di cucina erano organizzati in modo



Integratori

Non sempre una scelta corretta

Ci sono quelli che aiutano a dimagrire, quelli per combattere la spossatezza, quelli contro l'insonnia o per prevenire il gonfiore delle gambe. Il mondo degli integratori alimentari è ricco e variegato e, soprattutto, attira sempre più consumatori. Sarà perché le pubblicità ci convincono che ne abbiamo davvero bisogno, sarà che i nostri ritmi incessanti ci fanno avvertire l'esigenza di una dose extra di energia, sta di fatto che la richiesta in farmacia è sempre in aumento.

«Ho la pressione bassa, se prendo gli integratori di magnesio mi sento meglio». Lo confessa una quarantenne che si appoggia al bancone come per sostenersi. Dall'altro lato, il farmacista le porge la scatola e le chiede quando l'ha misurata e quanto era bassa. «Spesso si prendono

integratori di cui non si ha neanche bisogno – spiega Giorgio, giovane farmacista del centro di Milano. – Non è che facciamo male, ma l'assunzione di questi prodotti è per lo più un'abitudine di questi tempi, nella maggioranza dei casi». La donna ride di sottocchi come se il farmacista avesse colto il punto debole. «In effetti io ho visto la pubblicità. Ho di tendenza la pressione molto bassa, ma non la misuro mai. Mi sento spossata e allora ho deciso di comprare il magnesio».

«Ogni farmacia sceglie i prodotti che ritiene più adatti alla sua clientela – spiega Cristina Orandi, della farmacia di via Traiano. – La gente che vuole gli integratori è tanta, effettivamente, ma qui proviamo a capire quale sia il problema e magari a indirizzare la richiesta. Tutti vogliono ritro-

vare l'equilibrio velocemente, ma non tutti gli integratori sono validi e, se lo sono, certamente vanno abbinati a un'alimentazione adeguata. Ora c'è quasi il culto per questi prodotti perché non abbiamo tempo, per esempio, di guarire un raffreddore seguendo il decorso naturale dell'infezione. Allora ci si compra le vitamine, ma, mangiando molta frutta e bevendo tanto e magari stando un giorno a riposo, si potrebbe farne a meno». ■

Bianca Senatore



Cristina Orandi lavora nella farmacia di via Traiano a Milano.



Sono tanti gli sportivi non professionisti che ritengono gli integratori un valido aiuto per migliorare le proprie prestazioni e sentire meno la fatica dell'allenamento.

Parliamone con il nutrizionista

Intervista con il nostro esperto per conoscere pro e contro di una pratica sempre più diffusa

Che differenza c'è tra integratori alimentari e alimenti funzionali?

L'alimento funzionale è quello che va a migliorare una specifica funzione fisiologica mentre l'integratore alimentare sopperisce a una carenza. Le carenze possono essere di tipo vitaminico o di tipo plastico, cioè una mancanza di proteine. Gli integratori di gran moda sono quelli energetici. Sono i più acquistati in farmacia e quelli utilizzati peggio.

Che cosa manca nella nostra alimentazione che ci fa sentire l'esigenza di assumere integratori?

Se una persona segue un'alimentazione equilibrata non ha bisogno di integratori di alcun tipo, a meno che non sia uno sportivo che fa attività agonistica. Gli atleti hanno bisogno di integra-

tori perché consumano quantità di energia che non riescono a recuperare solo con il cibo, per quanto buono e sano. Il problema sorge quando gli sportivi amatoriali imitano i professionisti. Per trenta chilometri di corsa non è necessario assumere integratori energetici.

Molte persone assumono integratori come il magnesio per sentirsi meglio, anche in caso di pressione bassa. Cos'è meglio mangiare per recuperare sali minerali e vincere il senso di spossatezza?

Basta recuperare liquidi. Quando si hanno crampi o pressione bassa bisogna bere molto, anche banal-

mente l'acqua del rubinetto. In alcuni casi, si può aggiungere un pizzichino di sale. In generale il suggerimento è di mangiare frutta e verdura.

Anche se non sono medicinali, gli integratori possono far male?

Gli integratori non sono sempre innocui. Ci sono integratori polivitaminici che se presi in eccesso sono dannosi. Mi riferisco alle vitamine liposolubili che non vengono eliminate naturalmente quando l'organismo ha soddisfatto il suo fabbisogno, ma si accumulano nei tessuti. Gli integratori di vitamina A e D sono proprio quelli che, se assunti per

settimane senza controllo, possono creare seri danni alla retina e al fegato.

Molti sostituiscono i pasti con gli integratori. Soprattutto le donne mangiano barrette dietetiche al posto del piatto di pasta. È una pratica corretta per una dieta oppure fa male?

Mangiare la barretta che si compra in farmacia o al supermercato non fa male. A livello nutrizionale è un pasto completo a tutti gli effetti, ma non è saziante e non è risolutivo per una dieta. Può andar bene per qualche giorno, ma non è consigliabile applicare questa tecnica se si vogliono perdere chili in maniera equilibrata e duratura. La soluzione è una dieta ipocalorica bilanciata. Mangiare tutto, in piccole quantità.

Quella degli integratori è una moda secondo lei?

Decisamente. Il marketing pubblicitario va a segno, ma sarebbe auspicabile che i farmacisti dessero consigli mirati a chi va a chiedere un prodotto senza alcuna indicazione. ■

BS



Sempre più persone si affidano agli integratori per compensare carenze vitaminiche. Una dieta varia e ricca di frutta e verdura fornisce all'organismo tutto il necessario.



Ogni giorno **2,5 miliardi di persone** mangiano cibo di strada.

Sei uno di loro?

Seguici su www.streetfoodsquare.org

Street Food SQUARE
multimedia | social | research | network



L'Oasi del Parco

Hanno un tipico colore verde oliva, sono punti di ritrovo gettonati e conservano un sapore antico: parliamo dei chioschi milanesi, promossi anche dalle Belle Arti, tratto distintivo dei parchi cittadini

Viale Malta è un ampio passeggio che attraversa Parco Sempione, dall'Arco della Pace fino al Castello Sforzesco. L'unica via che taglia da un'estremità all'altra il polmone verde del centro storico di Milano. Ogni volta che lo attraverso immagino l'atmosfera del sabato pomeriggio di fine '800 dedicati al corteggiamento, quando giovani fidanzati a braccetto passeggiavano per il parco: lui, impettito, con cilindro leggermente inclinato sulla testa, parla a lei di botanica; lei, con ombrellino e gonna lunga, ad un tratto lo tira per il braccio esclamando sorridente e forse un po' annoiata: «Prendiamo un gelato!».

All'incrocio con viale Giovanni Battista Racine, circa a metà del corso, si trova un chiosco in metallo, laccato di vernice verde oliva. Ottocentesco, per l'appunto, come la rinascita estetica, sociale e culturale del capoluogo lombardo. E si può pensare che sia lì da allora.

Siccome minaccia pioggia, mi affretto per andare a parlare con i signori che stanno dietro al bancone dell'Oasi del Parco (nella speranza che confermino la mia versione romantica dei fatti). Se piove la gente non si ferma a mangiare all'aperto, e se non ci sono clienti si chiude. E se chiude il chiosco, il sociologo ambulante deve tornarsene in ufficio a mani vuote.

Giovanni e Antonio, da quanto tempo esiste questo chiosco? «Dal

2004 circa.» (Il mio sogno si frantumava. Nuovo, e pure posticcio.) Quindi siete qui dal 2004? «Siamo qui dal 1984.» (La mia speranza di trovare tesori del passato si riaccende.) «Dal 1984 al 1990 avevamo solo un grosso bancone e un frigorifero per i gelati confezionati. Ogni sera chiudevamo tutto coi lucchetti. Poi abbiamo aperto un chioschetto. Era l'estate del 1990, mi ricordo perché c'erano i Mondiali. Infine, nel 2004 siamo stati costretti a cambiare quel chioschetto, che funzionava benissimo, con questo nuovo.» In che senso siete stati costretti? «Dal Comune.»

Non è la prima volta che sento questa storia. Un po' ovunque nel mondo venditori ambulanti e municipalità sono in conflitto. Il 1° novembre 1992 esce sul *Corriere della Sera* un articolo dal titolo: «Guerra ai vandali del parco». Nel sottotitolo, i chioschi di bibite sono definiti dall'assessore in carica «punto di ritrovo per balordi».

Le licenze non vengono rinnovate: sfratto esecutivo dal 31 dicembre. Ma i chioschi restano al loro posto. «Quali malviventi?! Guardi qui, chi è questo nella foto seduto ai nostri tavolini? Roberto Vecchioni! E questa? Ornella Vanoni! Qui vengono persone rispettabilissime.» Anni di lotte legali. Nel 1996, l'amministrazione comunale decide di restaurare il parco, assieme al Castello e a piazza Sempione: una nuova recinzione, nuove strade e una flora più ricca, «per riportare il Parco agli antichi splendori». E i chioschi pare non abbiano niente di splendido e antico.

«Allora abbiamo cominciato a cercare prove del passato storico del chiosco» prosegue Antonio. «Prima di noi, in questo punto, stava-



no due anziane venditrici, sorelle gemelle. Il fratello di Giovanni comprò da loro la licenza negli anni Ottanta, consigliato da parenti e amici calabresi, nel giro del commercio ambulante di gelati e ghiaccioli in Duomo da prima della guerra. Per aiutarci, il figlio di una delle gemelle ci regalò il certificato dell'allacciamento dell'acqua del chiosco, risalente ai primi anni Quaranta.»

I gelatai ambulanti facevano parte del panorama estetico del parco, come testimoniano foto scattate nel 1946 dal fotografo Federico Patellani. Il TAR dà finalmente ragione ai commercianti, e nel 2004 si arriva a un accordo. Il Comune permette ai chioschi di restare, ma a due condizioni: la struttura

del chiosco deve avere un aspetto antico e non deve essere tappezzata da pubblicità. Antonio e Giovanni vanno a Senigallia, da un amico fabbro, e gli commissionano un modello che viene presentato in Comune a Milano. Le Belle Arti non solo danno l'ok, ma stabiliscono che quella struttura in metallo verde oliva deve diventare lo standard per i chioschi della città.

Prima di salutarmi Antonio mi offre un bicchiere di latte di mandorla. «È artigianale. Mi faccio portare la pasta di mandorle dalla Calabria. Mandorle dolci. La scioglio in due litri di acqua e aggiungo un po' di zucchero. Ci sono calabresi e siciliani che vengono qui da trent'anni solo per questo.» ■

Stefano Marras



La Basia

VITICOLTORI ARTIGIANI
A PUEGNAGO DEL GARDA

COLTIVIAMO UN'ANTICA VARIETÀ AUTOCTONA:
IL GROPPELLO.

NESSUN DISERBO.

NESSUNA CONCIMAZIONE CHIMICA.

SOLO UVE RACCOLTE E SELEZIONATE A MANO.

**ABBIAMO CURA DEL SUOLO
PERCHÉ È LA NOSTRA RISORSA.**

**ABBIAMO CURA DEL PAESAGGIO
PERCHÉ È LA NOSTRA CASA.**

*Lavoriamo per conservare il più
possibile integre le nostre uve e per
valorizzare al meglio le caratteristiche
del nostro territorio, la Valtènesi.*

INCONTRIAMOCI A MILANO:

16-18 Nov - GOLOSARIA

29 Nov-1 Dic - LA TERRA TREMA

*O venite a trovarci a "Profumi di mosto"
il 13 Ottobre - www.profumidimosto.it*

www.labasia.it

Progetto MIERI piccolo e virtuoso

Incontro con
Tiziana Cattaneo,
direttore
dell'Unità
di ricerca
per i processi
dell'Industria
AgroAlimentare
di Milano
(CRA-IAA)

Il Consiglio per la ricerca e la sperimentazione in Agricoltura (CRA) ha circa 50 strutture in Italia che si occupano di ricerca applicata. A Milano negli ultimi quattro anni si è portato a termine un progetto molto interessante: il MIERI (Miniaturizzazione e semplificazione di linee di trasformazione per piccole produzioni agroalimentari e impiego di energie rinnovabili). Si sono ideate macchine di dimensioni molto ridotte, linee polifunzionali di trasformazione e mezzi di commercializzazione per piccole e piccolissime imprese agricole. Abbiamo chiesto a Tiziana Cattaneo, che dirige la struttura che ha coordinato il progetto, di spiegare perché è utile la "miniaturizzazione".

refluo, ma di trasformarlo autonomamente in un prodotto derivato ad alto valore aggiunto». Altro mini-impianto innovativo è un piccolo essiccatore solare. Il vantaggio? Il prodotto non rischia di venire rovinato dalle intemperie o da inquinamenti microbici, perché è perfettamente chiuso. L'ultimo dei quattro prototipi sviluppati in questo progetto è il negozio mobile: grande come un rimorchio per cavalli, può essere trainato da un'auto con conducente in possesso di patente B. Il negozio mobile, grazie ai pannelli fotovoltaici montati sul tetto, può rimanere in un mercato per nove ore a motore spento senza consumo di energia elettrica. E può raggiungere anche posti piccoli o di



In alto: negozio mobile, allestito su un rimorchio stradale, formato da un banco espositivo refrigerato e da altre periferiche di servizio. In azienda si carica il circuito frigorifero, funzionante con piastre eutettiche (ad accumulo di freddo) attingendo a corrente di rete e sorgenti rinnovabili.

«Perché non tutti hanno grandi quantitativi di prodotto da trattare. Per esempio, le caldaie per la trasformazione casearia sono a volume variabile. Si possono lavorare da 80 a 200 litri di latte senza avere bisogno della caldaia piena». Ci sono poi gli impianti mobili, con la linea polifunzionale che lavora a caldaia piena circa 20 litri/kg di prodotto per fare marmellate, composte, trasformati sia salati che dolci, con una campana di recupero degli aromi sottovuoto, con risultati d'alta qualità. Si tiene naturalmente conto del mercato: quindi è utile trasformare quei prodotti che da freschi non sono graditi come, per esempio, le arance amare, con cui, bucce comprese, si fanno marmellate; oppure gli scarti di riseria o quelli vegetali, come i baccelli dei piselli. Si realizzano nuovi prodotti, sempre utilizzando il medesimo macchinario. Aggiunge Tiziana Cattaneo: «In Canada riutilizziamo reflui caseari, come il siero, per produrre, aggiungendo succhi di frutta, bevande con integratori minerali. Questo permette a un piccolo produttore, fatta la trasformazione casearia, di non buttare, o consegnare a terzi, il



In alto: la "boule" di cottura delle conserve è alimentata da energia elettrica e assistita da pannelli solari termici.

A lato: negozio mobile installato in zona di vendita.



A lato: linea di produzione di conserve vegetali, animali e mini-caldaia per produzioni casearie. La cyclette consente di caricare una batteria di servizio per il funzionamento del pannello di controllo.

difficile accesso. Grazie al fotovoltaico, la temperatura della vetrina e del frigorifero si mantiene costante sotto i 4 °C, in regola con le disposizioni di legge. Questi macchinari sono già in vendita. Però non tutti possono permetterseli, anche se i prezzi sono decisamente contenuti. L'idea allora, in vista di Expo, è di sensibilizzare consorzi, associazioni, camere di commercio, perché diano la possibilità ai piccoli produttori di utilizzarli in prova, testandone i vantaggi.

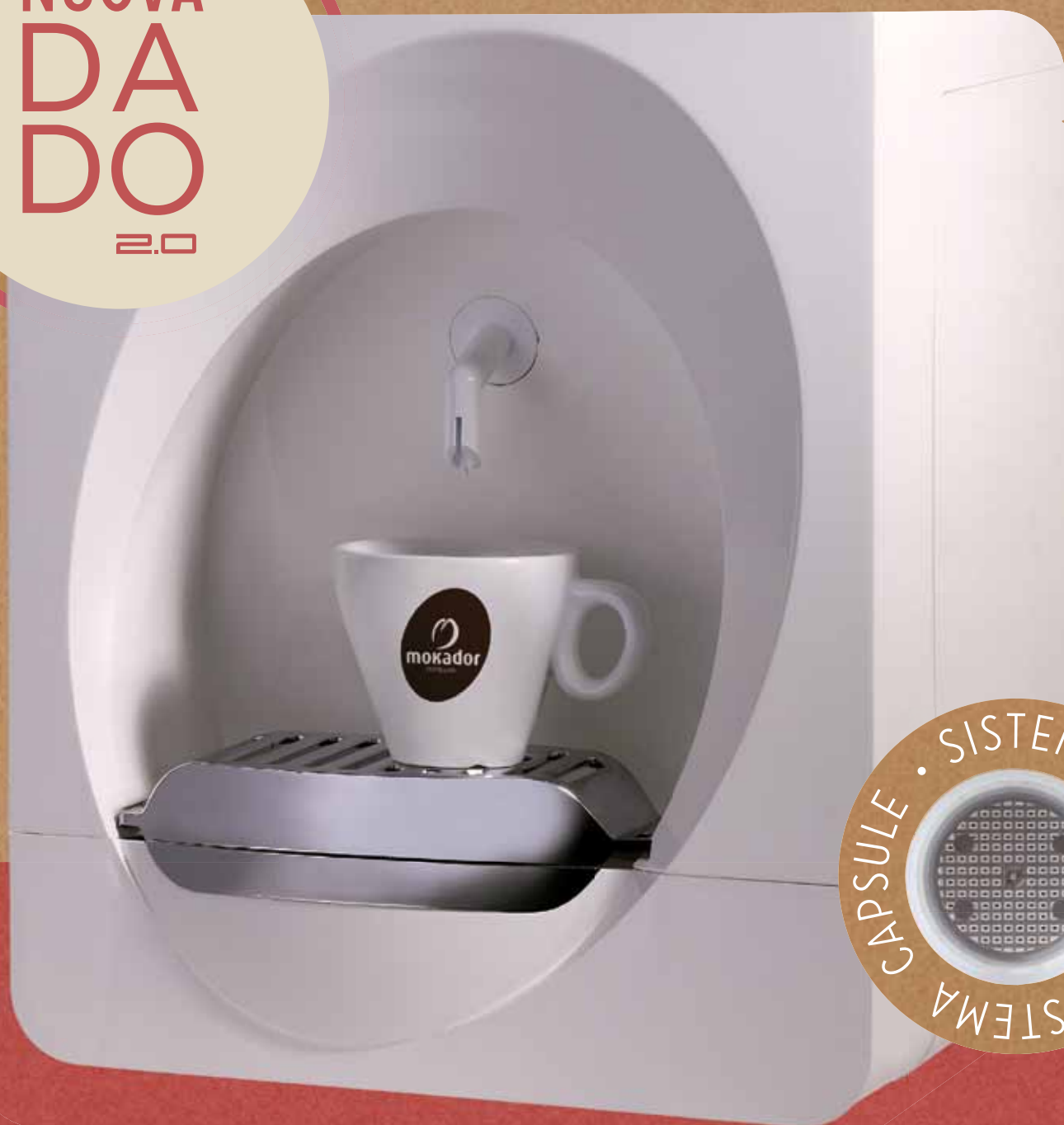
Le macchine si potranno anche noleggiare o affittare?

«Un consorzio potrebbe comprare un prototipo per permettere ai suoi consorziati di usarlo a turno. Parliamo comunque di cifre contenute, massimo 25.000 euro, esclusa la linea polifunzionale, più costosa». Un progetto notevole, questo MIERI, attento alla sostenibilità, all'ottimizzazione e alla riduzione degli sprechi. ■

Marta Pietroni

UN CAFFÈ STRAORDINARIO.
UNA MACCHINA PERFETTA.

NUOVA
DA
DO
2.0



La torrefazione Mokador di Faenza, da più di 40 anni, seleziona le migliori miscele di caffè direttamente nei paesi d'origine e le tosta ad arte in Italia per avere in tazza sempre un caffè dal gusto straordinario. E per ottenere anche a casa o in ufficio lo stesso gusto dell'espresso del bar, Mokador ha studiato un sistema macchina-capsula perfetto che stupirà chiunque lo provi. Per avere informazioni sui distributori a Milano:

Info: 0546.22.422 o mokador@mokador.it. Visita il sito www.mokador.it.

mokador
CASTELLARI

A PROPOSITO
DI ACQUA

Le Case dell'Acqua nella nostra città

*Acqua sicura,
a costo zero e
basso impatto
ambientale:
con i moderni
erogatori di
acqua pubblica
Milano promuove
una risorsa
fondamentale
del territorio*

**Inaugurazione della
Casa dell'Acqua
a Palazzo Marino,
con Basilio Rizzo
(a sinistra), presidente
del Consiglio
comunale di Milano, e
Stefano Cetti, direttore
generale di MM.**



© METROPOLITANA MILANESE

Sono impianti all'avanguardia che erogano acqua di rete (la stessa dei rubinetti delle nostre case), naturale o gassata. Inaugurate lo scorso marzo, le Case dell'Acqua, finanziate dal Comune di Milano con un contributo regionale e realizzate da Metropolitana Milanese, sono collocate in alcune aree verdi cittadine: parco Formentano (nella foto in basso a destra), parco Chiesa Rossa, via Morgagni, parco Nicolò Savarino, giardino Cassina de' Pomm, giardi-

no di via Lessona. Ogni distributore ha un piano d'appoggio per le bottiglie e una vaschetta raccogli-gocce collegata allo scarico per evitare la fuoriuscita d'acqua che d'inverno potrebbe ghiacciare. Una lampada UV battericida sul beccuccio di erogazione garantisce la protezione da retro-contaminazioni, mentre un monitor fornisce comunicazioni ai cittadini. L'impianto è a norma di legge per i disabili; ha quattro telecamere e pulsanti elettrici per la

sicurezza e la registrazione di eventuali atti vandalici ed è dotato di un impianto di illuminazione notturna a led a basso consumo. Per prelevare gratuitamente fino a 6 litri di acqua al giorno, liscia o frizzante, basta inserire la Carta regionale dei Servizi della Lombardia. Nell'estate due erogatori sono stati installati anche a Palazzo Marino e nella sede dei Gruppi consiliari: «Le due nuove Case dell'Acqua rappresentano un ulteriore gesto di sensibilità del Comune verso i temi ambientali» ha detto Basilio Rizzo, presidente del Consiglio comunale di Milano. «Questo nuovo servizio consentirà anche un risparmio economico importante»: a fronte di una spesa media di 1 euro per 3 litri di acqua minerale di marca, quella pubblica ha un costo di 6 centesimi per 100 litri. Grazie alle nuove Case dell'Acqua si avrà poi una riduzione di CO2 (anidride carbonica) in atmosfera e di PET (la plastica con cui sono fabbricate bottiglie e bicchieri). «Abbiamo

Chi è Metropolitana Milanese

Controllata dal Comune di Milano, Metropolitana Milanese spa è una società di ingegneria creata nel 1955 per progettare e realizzare linee di metropolitana nel capoluogo lombardo. Divenuta leader in Italia nel settore delle opere civili e degli impianti di linee ferroviarie urbane ed extraurbane, dal luglio 2003 gestisce anche il servizio idrico integrato di Milano.

mo accolto con entusiasmo la richiesta del presidente Rizzo – ha detto Stefano Cetti, direttore generale di Metropolitana Milanese – perché anche nella sede istituzionale più alta della città si possa consumare la buona acqua di Milano». ■



© METROPOLITANA MILANESE



L'Associazione Squadra 4 zampe Onlus nasce con lo scopo di aiutare i cani bisognosi e trovar loro una casa. I nostri cani provengono principalmente dalla Sardegna, Sicilia, Lazio, Spagna e molti anche dalla Lombardia. Alcuni di loro sono vittime di maltrattamenti, incuria, sequestri: presso la nostra struttura trovano quasi sempre un recupero psico-fisico tale da poter essere inseriti in nuove famiglie selezionate tramite colloqui pre-affido e controlli post-affido. Il nostro obiettivo è dare ad ogni famiglia che ci contatta per un'adozione il cane giusto, che per le sue caratteristiche meglio si adatta al nucleo familiare e alle sue dinamiche. A quei pochi cani che per motivi di salute, vecchiaia o problematiche comportamentali faticano a trovare un'ideale famiglia, cerchiamo di garantire una vita dignitosa con tutte le cure necessarie al loro sostentamento... ma soprattutto con tante tante coccole e amore, adottandoli a distanza. L'Associazione Squadra 4 zampe Onlus ha portato a compimento diversi progetti di aiuto ad altre Associazioni. Potete vederli visitando il nostro sito: www.Squadra4zampe.com

Contatti:

Andrea Lo Verde (Presidente) Tel: 3391793362 Mail: andrea@squadra4zampe.com

Paola Daniela Cremonesi (Responsabile Volontari, Segreteria, tesseramento Amici) Tel: 3338703261 o 3343056807 Mail: info@squadra4zampe.com

Elena Colturani (Adozioni a distanza) Tel: 3334483578 Mail: adozioni@squadra4zampe.com

Pochi trucchi meno sprechi

Dieci semplici regole per ridurre il consumo di acqua nelle nostre case: un piccolo sforzo per salvaguardare un bene prezioso

Un rubinetto dotato di riduttore di flusso consente un notevole risparmio di acqua: è uno dei primi passi per evitare sprechi.

I cittadini italiani detengono un primato tutt'altro che prestigioso: utilizzano in media 250 litri d'acqua al giorno a scopo domestico e civile, la quantità più alta in Europa. In Lombardia, poi, la media si alza ulteriormente, toccando quota 350 litri: puliti sì, ma anche spreconi. Senza contare che il comparto civile è l'unico in cui i consumi continuano a crescere, mentre nell'agricoltura e nell'industria cominciano a ridursi. Ecco perché il Gruppo CAP si impegna per sensibilizzare i cittadini sul risparmio della risorsa idrica e diffondere buone pratiche di sostenibilità ambientale. Partendo da alcune semplici regole che ognuno di noi può adottare nella propria casa.

1. Scegli la tecnologia amica dell'ambiente: le lavatrici e le lavastoviglie di classe A+ consumano meno acqua, soprattutto se usate a pieno carico.

2. Installa lo scarico differenziato del water: permette di decidere se tirare poca o molta acqua.

3. Applica riduttori di flusso ai rubinetti: consentono di risparmiare fino al 30% di acqua.

4. Ripara prontamente le perdite: un rubinetto che perde può causare lo spreco di 2 litri di acqua al giorno.

5. Meno acqua per lavarsi i denti: basta aprire il rubinetto solo per sciacquarsi, evitando di far scorrere acqua inutilmente.

6. Meglio la doccia del bagno: per riempire una vasca serve molta più acqua (circa quattro volte in più); meglio optare per una doccia (breve!).

7. Lava frutta e verdura in una bacinella: è un metodo per evitare di sprecare acqua corrente e può essere utilizzato anche per lavare i piatti. Per lavare le stoviglie si può anche riutilizzare l'acqua di cottura di pasta e patate: è molto sgrassante.

8. Innaffia le piante la sera: senza il calore del sole l'acqua evapora più lentamente e se ne spreca meno.

9. Per lavare l'auto, usa il secchio e la spugna: rispetto al getto della canna, permette di consumare molta meno acqua.

10. Quando piove, raccogli l'acqua in un secchio: potrà essere usata per lavare l'automobile o innaffiare il giardino, senza sprecare acqua buona da bere. ■



Chi è il Gruppo CAP

Il Gruppo CAP, composto dalla capogruppo CAP Holding e dall'azienda operativa Amiacque, è una realtà industriale interamente pubblica, che gestisce il servizio idrico integrato in provincia di Milano, Monza e Brianza, Pavia, Varese, Como, secondo il modello *in house providing*, ovvero garantendo il controllo pubblico degli enti locali. Per effetto della recente aggregazione delle aziende lanomi, Tam e Tasm in CAP Holding, oggi il Gruppo CAP per dimensioni e patrimonio si pone tra le più importanti monoutilità (cioè società specializzate in un settore) nel panorama nazionale per quanto riguarda il servizio idrico.

La redazione contatti



CiBi - Arte e scienza del cibo
quindicinale gratuito
anno 1 - n. 2
Milano
17 ottobre 2013

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietrobboni

Art director
Marco Matricardi – matricardi@fastwebnet.it

Redazione
Claudia de Luca – claudia.deluca@cibiexpo.it
Flavio Merlo – flavio.merlo@cibiexpo.it
Marta Pietrobboni – marta.pietrobboni@cibiexpo.it
Chiara Porati – chiara.porati@cibiexpo.it
Bianca Senatore – bianca.senatore@cibiexpo.it

Relazioni istituzionali
Arianna Censi – arianna.censi@gmail.com

Consulenza scientifica
Flavio Merlo – Sociologo
flavio.merlo@unicatt.it
Ettore Capri – Ordinario di Chimica agraria
ettore.capri@unicatt.it

Fotografia: Chiara Visconti
Immagini di copertina: foto di Chiara Maci;
Alberto Zanetti; altre foto, dall'alto in basso:
Chiara Visconti, Chiara Visconti, crema.stere.

Realizzazione editoriale: Cibi srl
Redazione e segreteria:
via Ausonio 9, 20123 Milano
Telefono: 02 91437802
Email: redazione@cibiexpo.it

Editore: Cibi srl
Presidente del consiglio d'amministrazione:
Paola Chessa Pietrobboni
Sede legale: viale Montenero 7, 20135 Milano

Fotolito: Equipe Prestampa srl, Milano
Stampa: Industria Grafica Rabolini srl,
via Tanaro snc, Parabiago (MI)
Stampato su carta riciclata certificata FSC
Fedrigoni – symbol freelife satin
Distribuzione: Promos Comunicazione
Registrazione n. 104 del 3/04/2013
presso il Tribunale di Milano

© 2013 Cibi srl
È vietata la riproduzione anche parziale di testi, grafica, immagini e spazi pubblicitari senza l'autorizzazione dell'Editore.
L'Editore dichiara la propria disponibilità a regolarizzare eventuali omissioni o errori di attribuzione.

Responsabile area marketing:
Adriana Battistini – cell. 348 7080670
adriana.battistini@cibiexpo.it
Raccolta pubblicitaria:
Marco Ferri – responsabile commerciale
cell. 366 1548985 – mferri.adv@gmail.com



Visita il sito www.cibiexpo.it
Troverai approfondimenti, contenuti extra e la versione digitale del numero 1 di CiBi.

Non perdere la prima uscita di novembre: protagoniste le delizie di Sal De Riso



La torta per tutte le occasioni

Il laboratorio dolciario creativo Caramel venne fondato da Antonella Premazzi, apprezzata pasticciera che negli anni ha collaborato con alcune delle più conosciute strutture di produzione dolciaria.

Ogni torta, prodotta in maniera interamente artigianale esclusivamente con ingredienti naturali, può essere resa unica con l'applicazione di stampe fotografiche alimentari e attraverso la realizzazione di forme personalizzate.

Caramel propone le sue creazioni a location e agenzie specializzate nell'organizzazione di eventi.

Il laboratorio dolciario creativo Caramel ha sede a Milano in zona Navigli a pochissimi minuti dal centro e dalla tangenziale ovest, in posizione strategica per servire con rapidità tutta l'area territoriale dell'hinterland.

Caramel non smetterà mai di stupirti. Contattaci anche per preventivi di buffet salati: pizzette, tramezzini, panini e torte salate.

Via Della Ferrera 8, 20142 Milano
Tel. + 39 3939001037
carameldolci@libero.it
antopre@email.it



Sono arrivati i
COUPON SCONTO
sul tuo smartphone



Inquadra il QR code
per **SCARICARE
GRATIS LA APP**

o vai sul sito
www.klikkapromo.it

**SCARICA SUBITO I COUPON
DISPONIBILI PER TE**

*Consulta il regolamento dell'iniziativa su www.klikkapromo.it



Scarica Gratis la App per:

