



Con il Patrocinio di

Milano



Comune
di Milano



**Acqua
del rubinetto
o in bottiglia?**

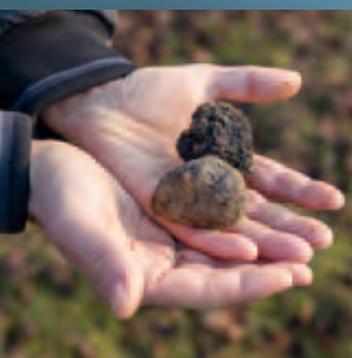
**Arte
e scienza
del cibo**

Periodico gratuito
Anno 6 - n. 3
08 marzo 2018
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione

**Angela Frenda:
le parole del cibo
fra racconti
e tradizione**



**C'è profumo
di tartufi
in Oltrepò**





inrete

Relazioni Istituzionali e Comunicazione



RELAZIONI ISTITUZIONALI E COMUNICAZIONE

Public Affairs e Lobbying

Advocacy

Media Relations

Eventi

Comunicazione online

Web Reputation

Below the line

Video Production

 Milano
Via Gustavo Fara, 35

 Roma
Piazza di Pietra, 31



www.in-rete.net

EDITORIALE

Il cibo, protagonista del nostro tempo

In redazione arrivano tante notizie, qualcuna particolarmente interessante: presentazioni di aziende e prodotti, inviti a convegni, annunci di concorsi e premiazioni... Per esempio: è confermato che l'attenzione per il cibo è in costante aumento. La scomparsa di due cuochi famosi, Gualtiero Marchesi e Paul Bocuse, e il matrimonio dell'ex giudice *Masterchef*, Carlo Cracco, hanno avuto sui media uno straordinario risalto. In coerenza con la crescente passione, manifestata da un Italiano su tre, per i viaggi alla scoperta delle eccellenze enogastronomiche. Il *Primo Rapporto sul turismo enogastronomico italiano*, presentato al Touring Club, dice che cibo e bevande sono fattori che sempre di più influenzano la scelta dell'itinerario. Esperienze

enogastronomiche preferite in vacanza: per il 73% dei turisti mangiare piatti tipici in un ristorante locale, e per il 70%, visitare un mercato con prodotti del territorio.

Altra notizia, questa d'interesse pratico: la cucina potrebbe vivere una piccola rivoluzione grazie a un'idea *made in Italy* premiata a Francoforte, alla fiera internazionale *Ambiente*, dedicata ai beni di consumo: padelle antiaderenti con rivestimenti a base di sostanze naturali, olio d'oliva e acqua, e privi di metalli pesanti.

Mentre scrivo, click, click, click... mail in arrivo.

Quante cose da dire sul cibo e su CiBi! ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

© MARTIN TORCHIA



- Ben fatto**
Un giardino da mangiare 5
di *Giovanna Favarato*
- Talent scout**
Dario Guidi, astro nascente sul Naviglio 7
di *Toni Sàrcina*
- Ricerca e innovazione**
A tavola per prevenire, a tavola per curare 9
di *Giorgio Donegani*
- L'acqua dei Milanesi: controllata, garantita e sicura** 11
- La filiera attorno al tavolo** 12
di *Flavio Merlo*
- Il nostro prezioso oro verde** 13
di *Daniela Mainini, Centro Studi Anticontraffazione*
- Storia del cibo**
L'uovo, alimento perfetto 14
di *Toni Sàrcina*
- Protagonisti**
Angela Frenda: le parole del cibo fra racconti e tradizione 16
di *Chiara Caprettini*

- A porte aperte**
Vivere a Milano, cucinando campano 18
di *Anna Francioni*
- I segreti della spesa**
A proposito di agnello e capretto 21
di *Carmen Rando*
- Alimentazione e salute**
La Pasqua è servita 23
di *Andrea Fossati*
- Tendenze**
Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi. I Finlandesi? 25
di *Marta Pietroboni*
- Nel solco dei Maestri** 27
di *Flavio Merlo*
- Vita, morte e miracoli del tartufo... del Penice** 28
di *Marta Pietroboni*
- A proposito di acqua**
Acqua del rubinetto o in bottiglia? 30
Dal blog di *Gruppo CAP*

Hanno collaborato a questo numero

Atelier dei Sapori

Scuola di cucina per *food lovers*, nasce a Milano, nel quartiere di Garibaldi-Moscova, con lo scopo di diffondere la buona cultura gastronomica, mantenendo l'integrità della tradizione e abbracciando contemporaneamente tutto il nuovo nel mondo della cucina italiana. Offre un ampio ventaglio di corsi con esperti e sommelier, oltre a percorsi di aggiornamento professionale (dai fornelli al servizio di sala, dal marketing dell'accoglienza al *food cost*). Anche catering per eventi esterni.

Chiara Caprettini

Laureata in Filologia germanica, è appassionata da sempre di lingue e letterature europee e di cultura del cibo. Con il progetto *Norfoodovestest* punta alla valorizzazione di piccole realtà enogastronomiche italiane e straniere e alla realizzazione di ricette di ispirazione letteraria. Al progetto è collegato il foodblog www.norfoodovestest.com

Centro Studi Anticontraffazione

Il Centro Studi Anticontraffazione è il dipartimento del Centro Studi Grande Milano che si occupa esclusivamente di tutela della proprietà intellettuale, *Made in Italy* e lotta alla contraffazione. Monitora i settori più colpiti dalla contraffazione nelle aree metropolitane, in Italia e all'estero, collaborando con tutte le Forze dell'Ordine preposte al contrasto del fenomeno.

Giorgio Donegani

Tecnologo esperto di educazione alimentare, consigliere OTALL (Ordine dei Tecnologi Alimentari Lombardia e Liguria). www.giorgiodonegani.it

BEN FATTO

Un giardino da mangiare

Per gli amanti del VisualFood, un'originale centrotavola pasquale, dove la manualità gioca un ruolo fondamentale

La corona di pane arricchita di formaggio, strutto, salame e uova, chiamata *casatiello*, fa parte della tradizione culinaria pasquale napoletana. L'origine risale al Seicento, anche se si collega a tradizioni contadine ancora più lontane, mentre la forma richiama la corona di spine di Cristo. A questo pane ci siamo ispirati per creare un centrotavola insolito, una vera opera di *VisualFood*, l'arte che cura l'aspetto cromatico-estetico del cibo.

Il centrotavola di Pasqua

Tempo di preparazione: 2 ore.

Un centrotavola insolito, ideale anche da portare in dono nel giorno di Pasqua. Una volta preparato, può essere confezionato con un apposito foglio trasparente (come per i mazzi di fiori). Sorpresa assicurata.



Ingredienti per 6 persone

Per la pagnotta:

- 250 g di farina 0
- 250 g di farina di semola di grano duro
- 10 g di lievito di birra
- 8 g di sale
- 280 g di acqua
- semi di papavero.

Per la decorazione:

- 10 spiedini di legno da cucina
- 1 carota gialla
- 2 carote viola
- 2 carote arancioni
- 6 ravanelli
- 6/7 cipollotti con le foglie
- 10 uova di quaglia
- 1 ciuffetto di finocchietto selvatico.

Attrezzi:

- pelaverdure
- scavino "parisienne"
- temperaverdure
- coltello triangolare per incisioni.

Preparare il pane...

Stemperare il lievito nell'acqua tiepida, impastare con la farina per qualche minuto, poi aggiungere il sale, fare riposare in forno a luce accesa per un'ora. Riprendere l'impasto dopo la prima lievitazione, togliendone una piccola porzione di circa 100 g; suddividere la pasta in due filoncini, unirli alle estremità, arrotolarli in lunghezza e formare una corona. Creare una pallina con la porzione messa da parte, spennellarla con acqua e coprirla con i semi di papavero; inserirla al centro della pagnotta e lasciare lievitare per 30 minuti, poi infornare a 180 °C per 50 minuti, avendo l'accortezza di inserire nel forno una teglia con acqua per creare la giusta umidità.



Carta d'identità

Atelier dei Sapori
Via Pinamonte
da Vimercate 6
Milano
Tel. 335 7650714
333 2221413
info@atelierdeisapori.it
www.atelierdeisapori.it

... E la decorazione

Cuocere le uova per 4 minuti, raffreddarle e sbucciarle. Prendere le "code" dei cipollotti eliminando il bulbo, tagliarle nella lunghezza, formando piccoli fasci di foglie. Creare dei fori nella pagnotta e inserirvi i cespuglietti di foglie; in ognuno infilare uno spiedino: a 2 cm dalla punta mettere una rondella di carota gialla e sopra un uovo di quaglia. Le uova possono essere tagliate sulla punta, formando graziosi tulipani. Pelare le carote e lavare i ravanelli. Formare dei fiori con le carote, utilizzando il temperaverdure. Intagliare a fiore i ravanelli con lo scavino e il coltello triangolare. Completare con il finocchietto selvatico. Gli avanzi finiranno in una frittata alle verdure. ■

Giovanna Favarato
VisualFoodist
docente in Atelier dei Sapori



I contatti della redazione

CiBi
Arte e scienza del cibo
Periodico gratuito
Anno 6 - n. 3
Milano
8 marzo 2018

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietroboni

Art director:

Marco Matricardi - matricardi@fastwebnet.it

Caporedattore:

Carmen Rando - carmen.rando@cibiexpo.it

Redazione:

Alessandro Caviglione

alessandro.caviglione@cibiexpo.it

Ilaria Greco - ilaria.greco@cibiexpo.it

Marta Pietroboni - marta.pietroboni@cibiexpo.it

Segreteria di redazione: Anna Francioni

info@cibiexpo.it

Relazioni istituzionali:

Cinzia Maddaloni - maddalonicinzia@gmail.com

Consulenza scientifica:

Ettore Capri - Ordinario di Chimica agraria - ettore.capri@unicatt.it

Giorgio Donegani - Tecnologo esperto di nutrizione, consigliere OTALL

Flavio Merlo - Sociologo - flavio.merlo@unicatt.it

Fotografo:

Guido Valdata

Immagini di copertina:

Angela Frenda ©

Stefania Giorgi, in alto © Acqualys,

in basso © Guido Valdata

Realizzazione editoriale:

Cibi srl

Redazione: Via Carchidio 2, 20144 Milano

Email: info@cibiexpo.it

Editore: Cibi srl

Presidente del consiglio d'amministrazione:

Paola Chessa Pietroboni

Sede legale: Corso Sempione 62, 20154 Milano

P.IVA: 08210050962

Prestampa: Matricardi.com

Stampa: Rotopress - Pignini Group Printing

Division; Loreto - Bologna

Stampato su carta patinata opaca 90 gr BURGO

UNO PRIME MATT.

Registrazione: n. 104 del 3/04/2013

presso il Tribunale di Milano

© 2018 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.

Pubbliche relazioni:

Marta Pietroboni - marta.pietroboni@cibiexpo.it

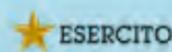
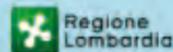
Visita il nostro sito www.cibiexpo.it

Troverai approfondimenti, contenuti extra e la versione digitale dei numeri precedenti di CiBi.

Nella prossima uscita: SuperCracco in Galleria



Con il patrocinio di



Affiliazioni



Stramilano

run generation 2018

MILANO
DOMENICA
25 MARZO

10KM | 5KM
HALF MARATHON
21,097 KM



VIENI AL
CENTRO STRAMILANO
DAL 17 MARZO IN PIAZZA DUOMO

ISCRIVITI SU
stramilano.it

BANCO BPM

PARMIGIANO
REGGIANO



asics

TALENT SCOUT

Dario Guidi, astro nascente sul Naviglio

La passione per la cucina tradizionale lombarda attraverso nuove e originali trasformazioni

L'avevo incontrato la prima volta un paio d'anni fa, ad Abbiategrasso, durante una rassegna di nuovi talenti italiani. Dopo aver assaggiato alcuni suoi piatti e apprezzando il suo tocco professionale, decisi di approfondire la conoscenza con un'intervista.

Ossobuco con gremolata e tortino di riso al salto. Uno dei piatti tradizionali più pregevoli proposti all'Antica Osteria Magenes.

Sto parlando del giovane chef Dario Guidi (classe 1987), ormai al comando della cucina di un locale nella campagna lombarda lungo il Naviglio Grande. Il posto è molto bello e pieno di fascino. Il nome ne racconta anche l'anzianità: *Antica Osteria Magenes*. Oltre a Dario, cuoco cre-

ativo di talento, in cucina c'è da sempre sua mamma, Mariella Magenes, che presidia il binario della "cucina tradizionale"; in sala, a governare il servizio e la cantina, il fratello maggiore Diego. Dario e Diego hanno in comune cordialità e simpatia innata e contagiosa. I clienti, da loro, si sentono a casa: mangiano benissimo, serviti con molta cura, con un rapporto qualità-prezzo eccellente.

Da autodidatta ai grandi maestri

Dario vanta un bel curriculum; è un cuoco autodidatta, ha fatto tutto da



Mariella Magenes, titolare dell'Antica Osteria Magenes, con i figli Dario e Diego.

solo. Da piccolo già respirava aria di ristorazione in famiglia e poi, dopo gli studi universitari, preso dal "sacro fuoco" della cucina, iniziò un percorso di apprendimento: dapprima nella stessa *Osteria* e poi diverse esperienze fra le quali, la più importante, quella con uno degli chef più talentuosi e originali, l'uruguaiano Matias Perdomo, in quegli anni a capo

della cucina del ristorante *Al Pont de Ferr*, e poi nel suo sofisticato *Contraste*. Appresi elementi preziosi sulla cucina creativa, Dario ha costruito un nuovissimo e personale percorso con sperimentazioni di grande successo.

Oggi, chi entra all'*Antica Osteria Magenes* trova due interessanti canali di repertorio: il primo, quello dei cosiddetti "piatti storici", tra i quali primeggiano il leggendario "risotto alla milanese", "l'ossobuco", la "costoletta milanese alta"... (e qui mamma Mariella ne garantisce la perfetta esecuzione); il secondo è tutto appannaggio di Dario che elabora nuove creazioni in grado di stupire piacevolmente gli ospiti. Considerando la sua passione per la cucina della tradizione lombarda, nelle sue trasformazioni utilizza molto spesso ingredienti insoliti che riescono nel duplice scopo di non perdere mai di vista la storia della cucina del passato pur con nuove e originali preparazioni. Sarà sicuramente utile ritornare qui più volte per assistere alla costante evoluzione di Dario Guidi dinamico e virtuoso artista della cucina contemporanea. ■

Carta d'identità

Antica Osteria Magenes
Via Cavour 7
Barate di Gaggiano, Milano
Tel. 02 9085125
333 3711413
info@osteriamagenes.it
www.osteriamagenes.com
giorno di chiusura: lunedì



Toni Sàrcina
altopalato@altopalato.it
www.altopalato.it

Boldini!



Giovanni Boldini
Signora in rosa, 1916
GAMC, Ferrara

via Palestro 16, Milano
www.gam-milano.com

f GAM Milano
t GAM_Milano

Partner GAM
UBS



COMUNE DI FERRARA
GAMC
FERRARA KURTE

Boldini Ritratto di signora

Capolavori da due musei

16 marzo — 17 giugno 2018

GAM Galleria d'Arte Moderna Milano



Boldini

RICERCA E INNOVAZIONE

A tavola per prevenire, a tavola per curare

È il titolo del convegno che lo scorso febbraio ha coinvolto i più autorevoli Istituti di Ricerca e Cura milanesi sul tema del cibo nella prevenzione e nella cura delle patologie oncologiche

Il convegno ha visto confrontarsi ricercatori di importanti istituti clinici, affiancati da chef professionisti, a sottolineare come la sana alimentazione e prevenzione vadano attuate senza mai perdere di vista il piacere del gusto.

Organizzato dalla Casa dei diritti e da Salute allo specchio Onlus, con il contributo di Esselunga, il convegno ha visto confrontarsi ricercatori dell'IRCCS Policlinico San Donato, dell'IRCCS Ospedale San Raffaele, dell'Istituto Nazionale dei Tumori e dell'Istituto Europeo di Oncologia, affiancati da chef professionisti.

© RTAE



8/3/2018 anno 6, n.3

9

Consapevolezza, innanzitutto

A fronte della disponibilità di conoscenze precise e avanzate per la prevenzione, esiste un doppio problema: quello di trasferire queste indicazioni in modo efficace alla popolazione e quello di mettere la popolazione stessa nelle condizioni di distinguere l'informazione realmente attendibile nel panorama di una comunicazione che lascia spazio a messaggi troppo spesso confusi, contraddittori se non addirittura errati, infondati e interessanti. "Consapevolezza" dunque la parola d'ordine che deve guidare interventi di educazione alimentare, mirati al recupero di un sano rapporto con il cibo, ed è proprio sugli aspetti dell'educazione al gusto e al consumo critico che hanno centrato l'attenzione i ricercatori. Il cibo infatti esercita azioni potenti sul nostro cervello e la psicologia gioca oggi un ruolo importante nell'orientare programmi di educazione alla salute e al gusto, come il progetto EAT - Alimentazione sostenibile del Policlinico San Donato che vede la partecipazione di famiglie, scuole, operatori della salute e comunità, e che promuove non solo la sana alimentazione, ma anche l'attività fisica come elemento indispensabile di prevenzione. ■

Giorgio Donegani
www.giorgiodonegani.it



Per la sicurezza di ciò che ami



L'acqua dei Milanesi: controllata, garantita e sicura

Studi condotti dall'Istituto Mario Negri sulle acque superficiali hanno suscitato qualche ingiustificata apprensione: ATO garantisce il controllo e la sicurezza dell'acqua della città nel rispetto dei parametri di legge

ATO (Ambito Territoriale Ottimale) Città Metropolitana di Milano tiene a precisare che lo studio effettuato dall'Istituto Mario Negri riguardava le acque superficiali, i fiumi e le acque di prima falda che non sono destinate al consumo umano.

La ricerca condotta dall'Istituto Mario Negri verteva su inquinanti generalmente diffusi sul territorio e ha dimostrato che le acque sotterranee utilizzate ai fini idropotabili sono risultate esenti da tutti

i nuovi composti presi in esame. L'acqua dei Milanesi è controllata, garantita e sicura, pienamente conforme al D.L. 31 del 2 febbraio 2001. I dati della ricerca in oggetto, a cui MM S.p.A. ha collaborato, sono serviti alla Società per indirizzare i propri controlli, finalizzati a prevenire e a monitorare nuovi potenziali micro inquinanti così da anticipare le prossime linee guida europee in tema di monitoraggio e controllo qualità delle acque destinate al consumo umano.

Carta d'identità

ATO - Ufficio d'Ambito della Città Metropolitana di Milano
Viale Piceno 60 Milano
atocittametropolitanadimilano@legalmail.it
www.atocittametropolitanadimilano.it

ATO è l'acronimo di Ambito Territoriale Ottimale e rappresenta il territorio nel quale viene organizzato e controllato il Servizio Idrico Integrato, in questo caso della città di Milano.



I controlli ARPA

Per quanto riguarda i depuratori di Milano, come certificato annualmente dagli organi di controllo (ARPA - l'Azienda Regionale per la Protezione Ambientale), essi scaricano costantemente acque trattate conformi a tutti i parametri di legge. In particolare le acque di scarico rispettano una delle normative più severe a livello mondiale per il riutilizzo delle acque, il DM 185/2003, rappresentando uno dei principali esempi positivi europei, sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo.

I controlli periodici dell'acqua di Milano

A totale garanzia della qualità dell'acqua potabile distribuita, MM S.p.A. esegue nel corso dell'anno numerosi campionamenti di acqua per analizzare parametri chimico-fisici, chimici e microbiologici. Nel 2016 (dati Bilancio di Sostenibilità) sono stati effettuati 17.809 campionamenti sui quali sono stati analizzati un totale di 250.799 parametri.

La percentuale di conformità è del 99,56%. In ragione di ciò, è possibile affermare che l'acqua di Milano è indubbiamente una delle migliori e più controllate d'Europa. ■

Chi è MM

Controllata dal Comune di Milano, MM S.p.A. dal luglio 2003 gestisce il servizio idrico integrato di Milano: cura la captazione, la potabilizzazione e la distribuzione dell'acqua, raccoglie le acque dagli scarichi fognari e ne coordina la depurazione prima del rilascio all'ambiente. È una società d'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 1° dicembre 2014 gestisce anche le case popolari del Comune di Milano.



La filiera attorno al tavolo

Dalla ricerca al consumo, gli attori dell'agroalimentare riuniti ad Altopalato per parlare di qualità e sicurezza

Enoteca, ristorazione collettiva, olio extravergine, economia circolare, scuola alberghiera, acquacoltura, impresa di automazione per la filiera agroalimentare e il più antico centro di cultura enogastronomica di Milano. Ingredienti apparentemente distanti che trovano il loro amalgama attorno al tavolo reale di *Altopalato* per discutere di qualità e sicurezza degli alimenti. Ospiti eccezionali, Claudia Sorlini, professore ordinario della Facoltà di agraria di Milano, e Tiziana Cattaneo, dirigente scientifico del Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA); a loro è affidato il compito di raccogliere le testimonianze dei rappresentanti della filiera per individuare le soluzioni migliori per cibi e bevande più sani e puliti.

Cominciare dalla sostenibilità ambientale

L'attenzione alla sostenibilità ambientale non è solo una scelta etica, ma una richiesta dei consumatori che indicano nel rispetto dell'ambiente uno dei più importanti criteri di scelta degli alimenti. Questa domanda di sostenibilità, che trova nell'economia circolare di *Neorurale* uno dei suoi migliori esempi, è perfettamente coerente con il desiderio dei produttori di assicurare la massima qualità dei loro prodotti, ovvero protezione delle caratteristiche intrinseche del bene e sua conservazione nel tempo. La ricerca ha dimostrato che una delle soluzioni capaci di far convergere queste due istanze è l'utilizzo dei gas, in particolare dell'azoto che consente di preservare alimenti e bevande dai rischi dell'ossidazione e dall'attacco dei batteri. Attivare questa tecnologia significa anche aumentare i tempi di stoccaggio prima del confezionamento (per esempio di vino e olio) e prolungare notevolmente la vita commerciale del bene fresco (per esempio la quarta gamma), che, nel peggiore dei casi, beneficia di un incremento del 40%. L'alternativa a queste soluzioni è l'impiego di additivi chimici che rischiano di incidere sulla qualità del bene.

Formazione e tecnologia

Queste applicazioni faticano, tuttavia, a penetrare in modo estensivo in



Nella foto, Angelo e Mario Bonaita titolari di Air Bonaita S.p.A., azienda specializzata in impianti per aria compressa e automazione industriale.

alcune filiere, sia per diffidenza verso le novità, sia per difficoltà a utilizzare i gas come l'azoto, finora in bombole, tanto pericolose, complesse e costose. Se sulla mentalità molto possono incidere i centri di formazione delle nuove generazioni, l'introduzione dell'auto-produzione attraverso l'utilizzo di generatori, come racconta l'AD di *Air Bonaita*, permette di mettere in soffitta le bombole attraverso una tecnologia che trasforma l'ossigeno in purissimo azoto senza rischi e con tanti benefici. ■

*Flavio Merlo
flavio.merlo@unicatt.it*

Il nostro prezioso oro verde

L'olio d'oliva è uno dei simboli più rappresentativi della dieta mediterranea

Le origini "dell'oro verde" risalgono a molti secoli fa e la sua produzione ha sempre interessato popoli e culture diverse, condizionandone tradizioni ed economie.

È in Medio Oriente che l'ulivo ha avuto la sua iniziale diffusione: in Palestina esistono i più antichi frantoi dove l'olio veniva prodotto già molti secoli avanti Cristo, per diffondersi poi in Egitto, a Creta e in tutto il Mediterraneo a opera di Fenici, Cartaginesi e Greci che lo introdussero nel nostro Paese intorno all'anno 1000 a.C. Furono poi gli Etruschi che chiamarono "eleiva" quello che oggi noi chiamiamo "olio".

Grazie agli antichi Romani si diffusero coltivazione, spremitura e conservazione delle olive nei territori occupati, ma è in Italia e specialmente nelle regioni

mediterranee che nel corso dei secoli le piantagioni di ulivi hanno trovato la loro massima espansione, caratterizzando il nostro paesaggio. L'Italia, seconda solo alla Spagna, detiene una posizione di rilievo internazionale nella produzione di olio d'oliva con ben 43 denominazioni di oli DOP e IGP. Un tesoro che però non è sempre adeguatamente tutelato. Le tipologie di frodi nel settore oleario sono infatti molteplici e compiute, potremmo dire, in maniera sistematica.

Frodi e contraffazioni in agguato

Una delle sofisticazioni più ricorrenti consiste nella colorazione dell'olio di semi con l'aggiunta di clorofilla e di betacarotene per il sapore. L'olio di semi di girasole viene geneticamente modificato per renderlo più somigliante all'olio di oliva, mentre le forze dell'ordine avvertono che la deodorazione dell'olio è una delle frodi più frequenti per commercializzare come oli extra vergine semplici oli di oliva.

Alle frodi si sommano le contraffazioni e alterazioni delle indicazioni geografiche o delle denominazioni di origine nonché il noto fenomeno dell'*Italian sounding* che per l'olio italiano rappresenta un grave danno, specialmente negli USA, primo mercato di sbocco per l'olio Extra Vergine di Oliva *made in Italy*.



Daniela Mainini, Presidente del Centro Studi Anticontraffazione.

Attenzione al prezzo

La tutela del nostro oro verde deve necessariamente basarsi su un sistema di controlli ancora più accurato di quello esistente, specialmente con riguardo a tutte le fasi della lavorazione e con particolare attenzione all'importazione di oli esteri a basso costo da Paesi comunitari come Spagna e Grecia o extraeuropei come la Tunisia, spesso destinati a essere fraudolentemente trasformati in oli extra vergine italiani. Le associazioni di categoria avvertono: occhio al prezzo. È davvero impossibile avere un autentico olio extra vergine a pochissimi euro. ■

Daniela Mainini

www.centrostudigrandemilano.org

info@anticontraffazione.org



L'incontro Food, Beverage aN2d azoto - Proteggere la qualità, garantire la sicurezza si è tenuto presso Altopalato, il primo centro di cultura enogastronomica di Milano (nelle foto a destra). Oltre a Claudia Sorlini della Facoltà di agraria di Milano e a Tiziana Cattaneo del CREA, sono intervenuti i titolari di varie imprese agroalimentari e rappresentanti di Elio, azienda leader nella ristorazione collettiva. A lato un generatore d'azoto.



L'uovo, alimento perfetto

Ne esistono di moltissime varietà, da quelle dei piccoli volatili a quelle di struzzo, le più grandi in assoluto. Tuttavia, in prossimità della Pasqua, e in Italia, l'uovo considerato è di gallina

“È nato prima l'uovo o la gallina?” recita un antico detto, illustrato qui molto bene da Libero Gozzini. Pare che nessuno sia riuscito a dare una risposta attendibile ma, dopotutto, che importa? Ciò che si sa con esattezza è che l'uovo esiste da tempi remoti e, quindi, anche la gallina. Ma perché diciamo “perfetto”? Prima di tutto per le sue caratteristiche nutrizionali, perché ricco di proteine nobili, e poi, naturalmente, per la sua forma considerata, appunto, sinonimo di perfezione.

Illustrazione di Libero Gozzini, dal 2009 tra i fondatori, nonché docente e consulente, del Mimaster di Milano.

Un tuffo nella storia

Secondo un'antica leggenda egizia da un uovo fu generato l'uccello che,

lanciandosi verso il cielo, lacerò le tenebre favorendo così la nascita del sole.

Una traccia più realistica sulle galline riguarda invece il faraone Thutmose III che portò con sé dalla Siria quattro “uccelli di razza sconosciuta che fanno uova ogni giorno”.

Fu però presso i Romani che le uova acquisirono importanza anche per quantità di produzione e, quindi, di distribuzione su vasta scala, benché riservata ai ceti più elevati. Anche i soldati romani avevano un'alimentazione particolarmente ricca di uova che, dato l'alto valore energetico e la povertà di grassi, consentiva loro

una vigoria e una resistenza fisica che li rendeva superiori ai soldati nemici.

Nel tempo di Carlo Magno le uova arrivarono a costituire, addirittura, il pagamento dei canoni per l'affitto della terra coltivata, dai contadini ai feudatari.

Passando all'arte, alla Pinacoteca di Brera è presente una celebre pala, commissionata dal duca di Montefeltro a Piero Della Francesca, nella quale, in bella evidenza, c'è un uovo di struzzo pendente sopra la Madonna, a significare che l'uovo rappresenta da sempre, per la Cristianità, la nascita e la vita.

Infine, una citazione di Pellegrino Artusi, famoso scrittore e gastronomo dell'800, autore del celeberrimo *Scienza in cucina*. In una nota finale alla ricetta dello zabaione scrive: “mettete la tazza avanti al bambino con fettine di pane da intingere colle quali si farà i baffi gialli e lo vedrete contentissimo. E magari i pasti dei bambini fossero tutti innocui come questo che, per certo, ci sarebbero allora meno isterici e convulsionari nel mondo!”.

La tradizione delle uova colorate

Ogni cultura ha sviluppato un proprio modo di decorare le uova, in particolare nel periodo pasquale.

- In alcuni casi, quando lo scopo finale sarà di gustarle, si usano uova sode, colorate con colori vegetali e alimentari.

- In altre occasioni, quando si desidera privilegiare solo i gusci, si svuotano facendo un forellino con un ago a ogni estremità dell'uovo, si versa il contenuto in una ciotola per utilizzarlo poi in cucina, e si dispongono i gusci colorati in cestini, oppure li si può decorare con nastri passati attraverso i forellini.

- In Grecia usano regalare uova rosse per ricordare il sangue di Cristo.

- In Germania e Austria si regalano uova verdi il Giovedì Santo.

- In Armenia è tradizione dipingere le uova con immagini di Gesù o della Madonna o con scene della Passione.

Le uova nel nostro presente

Alcune risposte alle domande più frequenti sulle uova.

Meglio acquistarle sfuse o confezionate?
Se non si ha la fortuna di possedere

il pollaio o di avere qualche vicino amico che lo possiede, è preferibile acquistarle confezionate poiché riportano obbligatoriamente la data di confezionamento.

È vero che le uova provenienti da allevamenti industriali sono più raccomandabili dal punto di vista igienico?

In generale, le uova provenienti da allevamenti “seri” sono affidabili in quanto il processo di raccolta è meccanizzato consentendo l'immediata pulizia dei gusci per evitare che la loro porosità possa assorbire qualsiasi sostanza dannosa.

Il valore nutritivo dell'uovo varia secondo il colore del tuorlo?

La colorazione del tuorlo dipende esclusivamente dalla razza delle galline e dalla loro alimentazione; il valore nutritivo è assolutamente immutato.

E la colorazione del guscio?

Quando l'uovo è fresco, la colorazione del guscio non incide sulla sua qualità. Quando invece il guscio presentasse una colorazione non omogenea con piccole macchie attorno ai pori,

questa circostanza potrebbe rivelare la sua perdita di freschezza.

Un modo antico (e attuale) per riconoscere un uovo fresco

Se si immerge l'uovo in un recipiente pieno d'acqua leggermente salata, si potrà osservare che:

- se l'uovo scende sul fondo e vi rimane coricato, è proprio fresco

- se rimane a metà in posizione verticale, significa che è conservato da qualche tempo

- se rimane in superficie, è proprio “anziano” e non utilizzabile.

Come conservarle

Dopo averle tolte dal contenitore di plastica, le uova vanno poste, in posizione verticale, nello scomparto del frigorifero a loro dedicato, con il polo più acuto rivolto verso il basso; in questo modo si evita che si possa comprimere la camera d'aria esistente all'interno tra il polo più largo e l'albume garantendo così una perfetta conservazione delle uova per circa 4 settimane. ■

Toni Sàrcina
altopalato@altopalato.it
www.altopalato.it



Angela Frenda: le parole del cibo fra racconti e tradizione

Una giornalista, una scrittrice in cucina, creativa e sentimentale, che affida alla narrazione sensazioni lontane, dove il cibo è protagonista di storie e di vita

Napoletana, giornalista per il *Corriere della Sera* dal '97, dal 2012 cura una sua rubrica su *corriere.it* come "cuoca per passione". Innovativa, ma legata alle tradizioni, creativa e sentimentale, amante della scrittura quanto dei fornelli.

Parliamo di Angela Frenda, originale e sorprendente, un talento per questa sua capacità di far convergere la passione per la penna con quella per il cibo. Autrice di *Racconti di cucina. Le 90 ricette perfette della cucina di casa* (Rizzoli), Angela Frenda è oggi un'icona, semplice quanto essenziale, di come ci si può accostare alla cucina non passando attraverso un ricettario, ma attraverso il sentimento della narrazione, il fascino dei racconti vissuti di un tempo e di

un luogo, sensazioni perdute che si possono ancora gustare, in cui il cibo è protagonista.

Può raccontarci il suo rapporto tra scrittura e cibo?

Il cibo è elemento fondante della nostra vita. Secondo la mia esperienza personale, esiste un rapporto stretto tra la scrittura e la vita. Poi ci sono aspetti particolari del proprio percorso e uno di questi è il cibo. Per molti il cibo è importante anche a livello narrativo. È inevitabile che si parli anche di cibo. Io credo fortemente che il cibo racconti pezzetti della nostra vita e quindi mi preme particolarmente, è un aspetto basilare della mia vita.

C'è un'origine, una persona, un evento che ha dato il via a tutto questo?

Non c'è una persona sola, credo ci siano tante persone che nell'esperienza ti lasciano un segno e penso soprattutto alle donne, al loro mondo in famiglia e allo svolgersi della loro vita. Penso ai miei nonni, a mia mamma, E poi a tante persone che ho incontrato e che per un verso o per l'altro usavano il cibo per raccontarsi. Anche invitando amici a cena si racconta un pezzo di sé.

Nel mondo del food ci sono stati incontri che l'hanno segnata in qualche modo?

Sicuramente le sorelle Simili, Valeria e Margherita (le gemelle vicentine, cuoche espertissime, ndr), penso siano davvero dei pezzi della nostra storia. Il documentario che avevo fatto per Expo su di loro era stato davvero emozionante.

Un'altra persona di cui amo molto il modo di cucinare è Antonia Klugmann (chef talentuosa, già raccontata da CiBi un anno fa, ndr) che ha un approccio alla cucina molto vicino al mio e a ciò che amo nel mondo del food: non cerebrale ma che veicola sentimenti, emozioni, contenuti. Anche Bocuse è stato una bellissima scoperta ed esperienza: il simbolo di quello che deve essere uno chef, totalmente dedito alla cucina e all'innovazione nel modo di accostarsi e di interpretare il cibo.

Ma adesso la cultura della cucina dove sta andando?

Io spero verso un nuovo modo di fare, verso un parlare di cibo e non di altro. Spero che si vada verso una cucina che racconti le nostre radici, come tradizioni di un popolo, di una storia e di una persona.

E la spettacolarizzazione del cibo?

I social veicolano il cibo e tante aziende ormai li usano... Si può usare il social e nello stesso tempo trasmettere dei contenuti. Non è il mezzo l'errore, ma il problema. Anche io uso i social, per esempio. Ma prendiamo, non so, il caso di Mimi Thorisson (ex modella e ora food writer, ha trasformato un castello nella regione francese del Médoc in un luogo di cucina un po' country-chic, ndr), che è molto attiva sui social, però ne sa parecchio di cibo, cucina bene e ha un modo particolare e originale di raccontare il cibo...

Secondo lei la nostra società si ferma all'immagine o i contenuti premiano ancora?

Diciamo che quando ci sono, ed è sempre più difficile, i contenuti premiano. L'immagine è coinvolgente, seducente, ma se si riesce ad andare oltre, a scoprire ciò che essa nasconde e si trova una verità, allora l'equilibrio immagine-senso garantisce un buon messaggio utile per il nostro mondo.

Ha un consiglio da dare ai giovani amanti di scrittura e cucina che si avvicinano al food writing?

Sì, che non esiste il *food writing*. Esiste il *writing*, concentrarsi sullo scrivere e sul leggere. Leggere qualunque cosa capiti. E poi imparare a scrivere. Solo dopo si può raccontare qualunque cosa, dalle esperienze di cucina a quelle all'estero. Col tempo ci si raffina, ci si specializza. Ma non si nasce con una specializzazione già compiuta. Ci vuole una base...

C'è un progetto che sta per completare e che ci vuole anticipare?

Adesso lanciamo i nuovi *Racconti di cucina*, il nuovo format. Poi sto lavorando a *Cibo a regola d'arte* che ogni anno facciamo a Milano e a Napoli. E c'è anche un nuovo progetto del *Corriere* ancora agli albori ma... Speriamo che sia pieno di contenuti, questo sì!

Il piatto di Angela Frenda è...?

Questa è difficile! Penso alle *Grafette di patate* di mia nonna: sono delle ciambelline di pasta di patate fritte che mi preparava sempre. Quelle sono inarrivabili, ho provato ma non c'è ricetta che regga il confronto! ■

Chiara Caprettini
www.nordfoodvestest.com

Libri, articoli, video talk... infinite declinazioni del piacere di raccontare il cibo. E di raccontarsi, secondo Angela Frenda.



© STEFANIA GIUGI



© STEFANIA GIUGI

Vivere a Milano, cucinando campano

Avrebbe dovuto starci solo poche settimane, ma da quell'agosto del '63 non ha più lasciato Milano. Senza mai dimenticare le origini campane, soprattutto in cucina

La storia della signora Maria di Maio è simile a tante in Italia, ma proprio per questo bella e speciale. È un racconto di emigrazione dal Sud al Nord, di lavoro, di affetti familiari e di tradizioni gastronomiche: a cominciare dall'immane *pastiera* a Pasqua (ce la racconta in queste pagine) fino al *nocino*, tanto apprezzato da parenti e amici.

un paesino della provincia di Benevento. Nell'estate del 1963 mia sorella più grande, sposata qui a Milano, stava per avere un bambino, così sono salita per darle una mano. Poi mi è capitata subito un'occasione d'impiego. Erano altri tempi e il lavoro qui certo non mancava.

Una scelta che le ha cambiato la vita...

Sì perché in quell'azienda ho lavorato fino alla pensione e vi ho conosciuto anche mio marito, con

cui sono sposata da cinquant'anni. Dopo un anno è nato il primo figlio, poi il secondo, ma sono riuscita a non lasciare il lavoro perché mi sono organizzata con i turni, dalle 6 alle 14 o dalle 14 alle 22, alternandomi con mio marito: spesso arrivavo in fabbrica con i bambini e li lasciavo in portineria per qualche minuto, in attesa del papà.

Lavoro e famiglia, con una grande passione, la cucina: da chi l'ha ereditata?

Sono sempre stata incuriosita dai fornelli, fin da piccola, ma mia madre non mi faceva toccare nulla. Potevo solo osservarla. Per fortuna avevo una zia, la sorella di mio padre, che invece aveva tanta pazienza e mi faceva cucinare con lei, anche quando ero una bambina. Mi lasciava pasticciare, ma mi ha pure insegnato molto. È grazie a lei che ho imparato la maggior parte delle ricette campane che seguo ancora

oggi. Cucinare mi rilassa: persino pulire la verdura mi diverte!

Per chi cucina?

Ora in casa siamo solo in due, perché i figli sono entrambi sposati, ma ho tre nipotini a cui bado spesso e che gradiscono la mia cucina: se voglio farli contenti devo preparare la lasagna (alla napoletana, con le polpettine, ndr) o la minestra di fagioli. Poi durante le feste ci ritroviamo tutti insieme e allora mi scatenò.

Segue la tradizione anche durante le feste?

Sì, naturalmente, propongo le specialità che cucinavano mamma e zia. A Natale, per esempio, non possono mancare gli *struffoli*: ne preparo in grande quantità, per parenti, amici, vicini di casa... arrivano persino in Toscana, alla famiglia di mia nuora. Sempre per Natale, secondo tradizione, preparo anche il *nocino*, il tipico

La pastiera (senza canditi) della signora Maria

Ingredienti per 8 persone

Per la pasta frolla:

- 500 g di farina
- 200 g di zucchero
- la scorza grattugiata di 1 limone
- la scorza grattugiata di 1 arancia
- 200 g di burro
- 1 uovo
- un pizzico di sale

Per le due creme del ripieno:

- 1 barattolo di grano cotto (circa 600 g)
- 700 g di ricotta
- 500 g di zucchero
- 7 uova intere + 3 tuorli
- la scorza grattugiata di 1 limone
- la scorza grattugiata di 1 arancia
- 1 bustina di vanillina
- 1 noce di burro
- 300 ml di latte
- 1 fiala di estratto di millefiori (facoltativa)
- 3 cucchiari di liquore delicato (ideale quello di erbe e spezie tipico del Beneventano)

Come preparare...

la pasta frolla...

Montare l'uovo e lo zucchero fino a ottenere un composto schiumoso. Disporre la farina, le scorze grattugiate di limone e arancia, il sale e il burro a cubetti sul piano di lavoro e aggiungere il composto di uova e zucchero. Impastare velocemente e amalgamare tutto fino a ottenere un panetto da riporre in frigorifero, avvolto in una pellicola trasparente, per un'ora circa.

e le creme del ripieno

Sciogliere il grano sotto l'acqua corrente e versarlo in una pentola capiente con una noce di burro, il latte, la scorza di limone e la vanillina. Cuocere a fuoco lento fino a ottenere la consistenza di una crema densa. A fine cottura lasciare raffreddare.

Nel frattempo versare la ricotta in una ciotola e lavorarla con lo zucchero. Aggiungere le uova sbattute e i tuorli, la scorza d'arancia, il liquore ed eventualmente l'estratto di millefiori. Unire le due creme e versarle nella tortiera precedentemente foderata con la pasta frolla. Decorare la superficie con strisce di pasta disposte a rombi e cuocere in forno caldo a 180 °C per circa un'ora. Lasciare poi nel forno spento almeno mezz'ora. Una volta raffreddata, spolverare la pastiera di zucchero a velo.

liquore campano a base di noci.

E per Pasqua, naturalmente, la *pastiera*, secondo una ricetta imparata dalla zia, senza i canditi. In casa mia questo dolce piace molto, soprattutto ai nipotini, così mi capita di prepararlo anche durante l'anno.

Altra specialità campana che cucino spesso è il *tortano* (una torta rustica napoletana tipica del periodo di Pasqua, molto simile al *casatiello*, ndr), con la pasta di pane, il salame, il pecorino e l'uovo sodo.

Qual è il suo piatto forte?

I maccheroni al forno, con le polpettine, la passata e la mozzarella, come si fa nel mio paese. Amo cucinare anche il baccalà: compro quello sotto sale, lo metto a bagno per tre giorni e lo cucino lessato e condito con limone e olio, oppure fritto in padella con i pomodorini e il prezzemolo come piace a mio marito.

Come fa la spesa?

A dire la verità la spesa la fa mio marito, su mia indicazione: gli dico dove andare e che cosa prendere. Non deve mancare mai nulla perché amo avere la dispensa e il frigorifero sempre ben forniti. Non consumiamo molta carne, anche se mi piace cucinare l'arrosto, ma amiamo il pesce, che acquistiamo in un banco al mercato di Cassina de' Pecchi (la signora Maria abita qui, a pochi chilometri da Milano, ndr).

Quando sono arrivata qui al Nord era difficile trovare alcuni ingredienti come per esempio i formaggi campani o determinati formati di pasta, come gli *ziti*: andavamo giù e facevamo la scorta. Ora per fortuna è possibile trovare tutto anche a Milano, se si conoscono i negozi giusti.

Come conserva gli alimenti?

Uso molto il freezer. Quando i figli abitavano ancora

con noi possedevamo un congelatore. Ora ci basta un freezer molto capiente. Preparo le pietanze e le congelo: per esempio la parmigiana con le melanzane fritte alla napoletana, oppure i carciofi impanati pronti da friggere. Così ho piatti subito a disposizione se arrivano ospiti all'improvviso o se vado a casa dei miei figli. Preparo anche molte verdure sott'olio: i carciofini, le melanzane e i lampascioni tipici pugliesi, che ho scoperto grazie alla famiglia di mio marito, originario di quella regione.

Ha imparato le ricette della tradizione campana da zia e mamma: lei ha trasmesso a qualcun altro questo sapere?

Ai miei figli, ma anche a mia nuora e ora alla mia nipotina di 6 anni che da grande vorrebbe fare la pasticciere: chissà se preparerà struffoli e pastiera! ■

Anna Francioni

anna.francioni@cibiexpo.it



Intolleranze alimentari

La dieta Low-FODMAP e le sue ricette

La dieta Low-FODMAP propone un protocollo semplice, ricco e validato dal punto di vista scientifico per gestire le intolleranze alimentari corredato da un ampio assortimento di ricette.



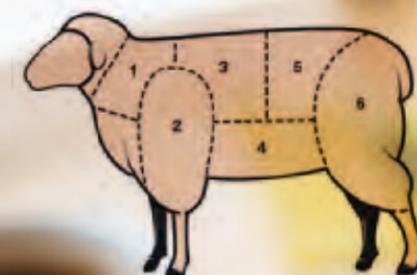
A proposito di agnello e capretto

Gustate soprattutto nel pranzo pasquale, le carni ovine e caprine vengono apprezzate anche dai nutrizionisti, perché ricche di proteine nobili e di importanti micronutrienti

Oggi l'evoluzione dei costumi ha messo in discussione, più o meno correttamente, molte pratiche alimentari, incluso il consumo di carni di agnello e capretto. Ma, lungi da noi l'idea di condividere "mattanze indiscriminate" per il mercato, ricordiamo che non c'è pastore/allevatore serio, che non abbia a cuore la salute del proprio gregge e dell'ambiente, provvedendo a una selezione mirata dei suoi capi (CiBi ne aveva già parlato nel 2016).

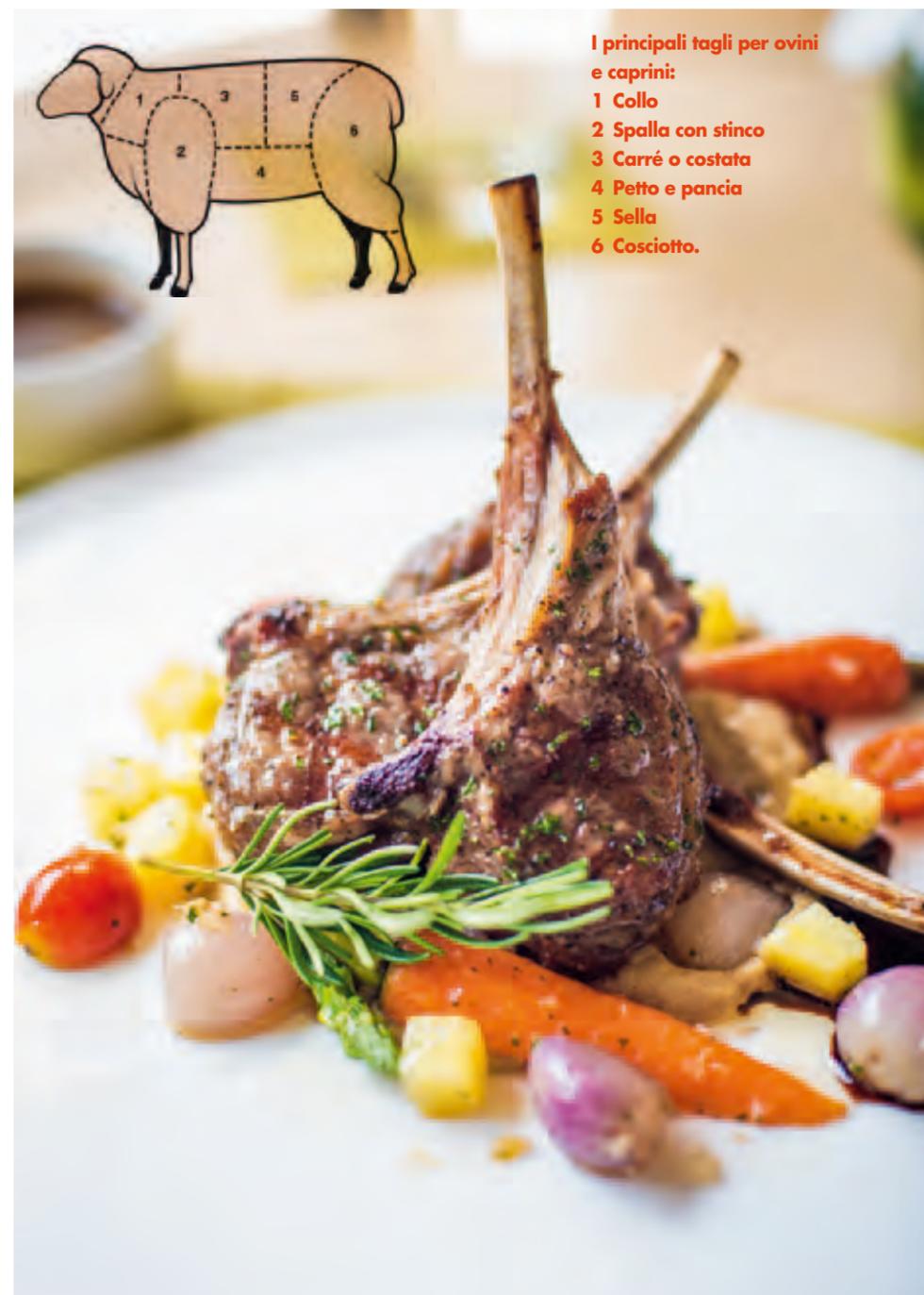
Buono a sapersi

Per orientarsi nei ricettari di cucina,



I principali tagli per ovini e caprini:

- 1 Collo
- 2 Spalla con stinco
- 3 Carré o costata
- 4 Petto e pancia
- 5 Sella
- 6 Cosciotto.



le carni degli ovini e caprini adulti sono classificate "carni rosse", mentre agnelli e capretti, per l'alimentazione latte e per la giovane età, sono "carni bianche".

L'agnello, in relazione all'età e all'alimentazione, viene distinto in "agnello da latte" (o "abbacchio" in Lazio) di 3-4 settimane, nutrito solo a latte materno (carni delicate, di colore rosa chiaro con un sottile strato di grasso), e "agnello" vero e proprio di circa 8-10 settimane. Lo stesso vale per il "capretto da latte" e il "capretto". Per entrambi, il sapore dipende dal tipo di nutrimento, dai pascoli, dalla razza e dall'età alla macellazione. In generale la carne degli esemplari giovani è comunque più ricca di grassi di quelli adulti.

Il sapore di queste carni è molto particolare e non tutti lo apprezzano.

Per attenuarlo, si può:

- eliminare ossa e grasso
- prima della cottura far "riposare" la carne in una marinata di erbe e verdure miste con pochissimo olio (se poi si cuoce arrosto), oppure con vino o aceto (se in umido)
- cuocere alla griglia, evitando preparazioni in padella o in frittura.

All'acquisto

Come orientarsi fra i diversi tagli e relative preparazioni?

Collo: disossato, è adatto per spezzatini e ragù; intero, per brasati e arrostiti.

Costolette: se ricavate dal collo e disossate, sono ottime saltate in padella; se dal carré, si mantiene l'osso, cucinandole semplicemente in padella, oppure friggendole previa impanatura.

Spalla e stinco: ideale per cotture in umido.

Cosciotto: secondo la grandezza, può essere utilizzato intero o diviso in parte superiore e inferiore e arrostito.

Pancia: è ricca di grasso, utile per arrostiti arrotolati, per spezzatini e ragù. Richiede un tempo più lungo di cottura.

Carré o costata/lombata: è un taglio pregiato, ottimo al forno e per preparazioni d'effetto come la "corona".

Sella: è la parte terminale del dorso, caratterizzata dai 2 filetti, ideali per cotture a secco.

Consumare con moderazione. ■

Carmen Rando
carmen.rando@cibiexpo.it

NOIBRERA



comieco
Consorzio Nazionale Recupero e Riciclo
degli Imballaggi a base Cellulosica

in occasione del mese del riciclo di carta e cartone
presentano la mostra d'Arte



Deponendo carta e cartone nel contenitore della differenziata, non avreste immaginato che il cartone ondulato prodotto con il riciclo dei vostri rifiuti cellulosici sarebbe divenuto materia prima per 80 artisti affermati. L'Arte ha il compito di emozionare,

comunicare, educare, stupire. Tutti noi abbiamo il piacere di partecipare come spettatori e il dovere di contribuire come protagonisti alla salvaguardia dell'ambiente, nello specifico, attraverso il recupero delle materie, a cominciare da carta e cartone.



CARTONE

riciclato ad Arte
noibrera.it

STECCA 3.0 via Gaetano de Castillia 26, Milano
dal 24 al 31 marzo 2018
INAUGURAZIONE 23 marzo 2018 dalle ore 18

ASTA BENEFICA 27 marzo 2018 dalle ore 18, promossa dall'Associazione Culturale NOIBRERA a sostegno della Fondazione TETTAMANTI

LUCAS
GARA D'ARTE MILANO

PATROCINIO
Comune di
Milano

BRERA
Accademia di Belle Arti
Milano
Patrocini
dell'Accademia di Brera

FONDAZIONE
TETTAMANTI
Un esempio in Italia
di RICERCA nel campo
delle LEUCEMIE del BAMBINO
che opera in modo integrato
con una struttura di cura

ALIMENTAZIONE E SALUTE

8/3/2018 anno 6, n.3

23

La Pasqua è servita

Tradizioni dolci e salate per una festa antica, densa di significati. Prima di metterci a tavola, però, è meglio conoscere i pro e i contro di alcuni cibi tanto amati

Uova di cioccolato

Valori nutrizionali medi per 100 g: 500 Kcal, 3,5 g proteine, 50 g carboidrati, 33 g grassi.

Pro. Il cacao è tra gli alimenti con il più alto potere antiossidante. Sono presenti anche molti micronutrienti preziosi per il nostro organismo come il Potassio, lo Zinco e molte Vitamine. Meglio scegliere il cioccolato fondente che contiene maggiori quantità di cacao e migliore qualità nei grassi saturi.

Contro. È un alimento molto calorico e, abusandone, può avere un effetto infiammatorio sistemico e soprattutto intestinale. Contiene caffeina e in quello al latte sono presenti grassi saturi di pessima qualità.

Agnello

Valori nutrizionali medi per 100 g: 271 Kcal, 18,5 g proteine, 0 g carboidrati, 25,5 g grassi.

Pro. È una carne rossa ricca

di grassi "buoni" Omega3 e di proteine nobili ad alto valore biologico. Contiene molti micronutrienti importanti per l'organismo come la Vitamina B12, il Ferro, lo Zinco e il Selenio.

Contro. È una carne ricca anche di colesterolo e acidi grassi saturi, non ottimali per la salute; essendo molto saporita, ha una concentrazione elevata di Sodio e va quindi consumata con moderazione.

Colomba

Valori nutrizionali medi per 100 g: 386 Kcal, 6 g proteine, 56 g carboidrati, 15 g grassi.

Pro. È un alimento completo dal punto di vista nutrizionale ed è molto calorico e quindi andrebbe consumato non a fine pasto, ma come spuntino o a colazione. Meglio preferire quella tradizionale, anche con la farina integrale.

Contro. Le versioni farcite con creme o glasse varie sono in genere più scadenti,



sia perché le creme e le glasse sono spesso realizzate con oli o grassi vegetali (di seconda scelta rispetto al burro genuino), ma soprattutto perché sbilanciano le proporzioni tra i macronutrienti in favore dei grassi.

Torta pasqualina

Valori nutrizionali medi per 100 g: 498 Kcal, 26 g proteine, 52 g carboidrati, 20 g grassi.

Pro. È un piatto completo e bilanciato; con qualche

accortezza, come l'utilizzo di uova biologiche e pasta sfoglia integrale, diventa un piatto perfetto, di ottima qualità da consumare tutto l'anno.

Contro. Non ve ne sono, se non il fatto di avere tante calorie. Meglio non basare il pasto solo sulla torta. Una buona strategia potrebbe essere quella di inserire un antipasto a base di pinzimonio di verdure. ■

Andrea Fossati

fossatiandrea@centroemnea.it
www.centroemnea.it

A Pasqua si regalano le uova anche come segno della bella stagione in arrivo: le galline, infatti, sono molto sensibili alle variazioni climatiche e le temperature più miti favoriscono la produzione di uova.



ALTOPALATO
CENTRO DI CULTURA ENOGASTRONOMICA

La scuola di cucina di Milano

20123 – via Ausonio,13

Tel. 02/58111000 – fax 02/89400311

www.altopalato.it

altopalato@altopalato.it

Facebook: altopalato scuola di cucina

Sono aperte le iscrizioni ai nuovi corsi di:
Cucina classica, le tecniche di cucina (8 lezioni)

Pasticceria (6 lezioni)

La cucina dell'estate (3 lezioni)

Novità:

Pasta al forno, non solo lasagne (1 lezione)

Piatti unici (1 lezione)

L'aperitivo "allargato", quasi una cena (1 lezione)

L'aula di cucina



Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi. I Finlandesi?

*Sulla
montagna
Kyöpelinvuori,
tra spiriti
maligni,
streghe
volanti e falò,
mangiando il
Mämmi*

Una delle cose che amo di più è viaggiare senza fare un passo. E conto di farvi venire con me. Di farvi scoprire, anche se non ci siete mai stati, le tradizioni pasquali di un paese bellissimo, verde, piccolo, ma molto vivace: la Finlandia. Se vi state chiedendo perché io abbia scelto proprio queste, tra le tante tradizioni, lo capirete leggendo. Perché sono uniche, all'interno di un contesto, l'occidente cattolico, molto omogeneo.

l'usanza vuole che si accendano dei grandi falò (*kokko*), in particolare nella regione dell'Ostrobotnia, nella Finlandia occidentale. Ma non solo. È molto importante avere a portata di mano dei dolcetti per il *virvonta*, usanza della Domenica delle Palme.

Doveste passare una Pasqua in Finlandia, potrebbe capitarvi di sentir bussare alla porta e, dopo averla aperta, trovarvi di fronte piccole streghe armate di due ramoscelli di

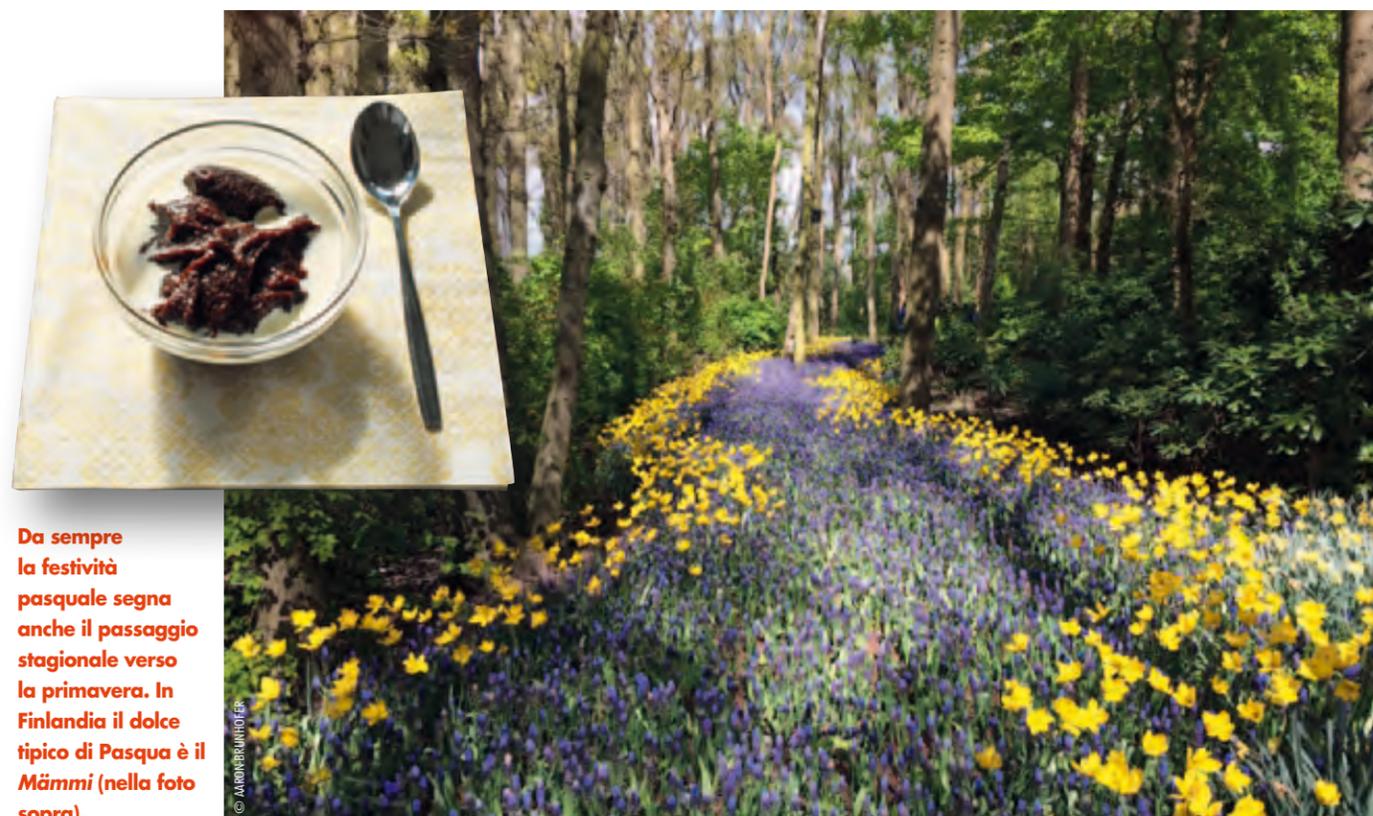
vengono generalmente messi in vasi e decorati, sulla cima, con ornamenti colorati a forma di uova, più in basso con fili di lana e qua e là con piume variopinte.

I colori a Pasqua sono molto importanti. Infatti, dopo mesi di freddo e buio, con questa festività in Finlandia si dà il benvenuto alla primavera.

Alcune settimane prima della Domenica delle Palme, tradizionalmente i bambini piantano dei "semi di loglio" (un'erba verde, ndr), in modo che, all'arrivo della Pasqua, nei vasi posti sui davanzali spuntino i primi germogli, a simboleggiare l'arrivo della bella stagione.

E cosa si mangia?

Il menu tipico comprende prosciutto al forno o agnello, spesso accompagnati da purè di patate e salsa di funghi. Non può mancare il *Fazer*



Da sempre la festività pasquale segna anche il passaggio stagionale verso la primavera. In Finlandia il dolce tipico di Pasqua è il Mämmi (nella foto sopra).

Un ramoscello per te, un regalo per me

Una tradizione pagana vuole che il venerdì e il sabato prima di Pasqua gli spiriti maligni si nascondano nei boschi e le streghe volino a cavallo di una scopa sulla cima di una montagna chiamata *Kyöpelinvuori*.

Per tenere a bada e allontanare questi esseri fantastici e i loro malefici,

salice (o betulla) recitanti questa filastrocca "*Virvon, varvon, tuoreek, tulevaks vuodeks, vitsa sulle, palkka mulle!*" ("Saluta un ramoscello per un anno nuovo e in salute; un ramoscello per te, un regalo per me!") Ecco che potrete ricompensarle con dolci e biscotti e ripulire la vostra casa dagli spiriti maligni!

Gli stessi rametti, nei giorni di Pasqua,

Mignon, un uovo vero, ma interamente ripieno di cioccolato.

Però il piatto tradizionale per eccellenza è il *Mämmi*, un dolce a base di farina di segale, segale maltata, melassa e scorza d'arancia, che pare divida la popolazione fin dal XIII secolo in chi lo adora e chi lo odia. ■

Marta Pietroboni

marta.pietroboni@cibie.rpo.it

urban fitness®

SICUREZZA
EFFICACIA
INNOVAZIONE

L'evoluzione del
benessere in 20 minuti

Prenota la tua prova gratuita

www.urbanfitness.it



TENDENZE

Nel solco dei Maestri

*L'Istituto alberghiero Artusi di Casale,
eccellenza nella formazione*

La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene di Pellegrino Artusi è l'opera che ha dato il via alla tradizione della cucina italiana; le sue ricette raccontano la storia del nostro Paese attraverso i piatti di una cucina capace di valorizzare i prodotti locali. «La cucina è di per sé scienza, sta al cuoco farla diventare arte» è la frase che riassume l'opera di Gualtiero Marchesi, il padre della nuova cucina italiana, l'inventore di piatti come *Riso e oro* e il *Raviolo aperto*, piatti simbolo di una cucina intesa come linguaggio con cui parlare a se stessi e al mondo.

Imparare sul campo

Artusi e Marchesi, due icone italiane, due Maestri a cui guardare per chi vuole fare della cucina una professione che unisce la passione e la scienza. Ed è su questi capisaldi che fonda la sua offerta formativa l'Istituto Alberghiero Artusi di Casale Monferrato (AL).

«Sorto nel 1976 – racconta Claudio

Giani, il dirigente scolastico – l'Istituto ha diplomato e inserito nel



mondo del lavoro più di 2000 allievi. La nostra forza è la capacità di formare ragazzi il cui profilo professionale corrisponde alle esigenze del territorio: il 50% dei diplomati lavora a distanza di 2 anni dalla fine degli studi e l'80% è occupato nel settore alberghiero.» La mission di formare i professionisti di domani si è concretizzata in un progetto unico in Italia: tutto il servizio ristorativo dell'hotel Regina Mundi di Pietra Ligure è gestito da docenti e studenti che lavorano fianco a fianco in brigate di sala e di cucina che devono soddisfare le esigenze dei clienti imparando a conciliare qualità e sostenibilità. La cura della formazione in classe, l'esperienza sul campo e la professionalità dei docenti hanno reso l'Istituto una scuola di eccellenza a cui si iscrivono numerosi ragazzi

provenienti dalle zone limitrofe e non solo. Da qui la scelta di aprire un convitto che dal 2014 ha visto raddoppiare le presenze dei ragazzi, che, dalla domenica sera al venerdì pomeriggio, vivono intensamente la loro passione per la cucina. «La qualità della nostra scuola – racconta Claudio – è testimoniata dai successi che i ragazzi mietono a livello nazionale. L'ultimo è particolarmente prestigioso: Giulia e Alessandro hanno vinto *Alma Caseus Junior*, il contest rivolto agli studenti degli Istituti alberghieri che si è tenuto nella sede di *Alma*, la scuola internazionale di cucina italiana fondata da Gualtiero Marchesi.»

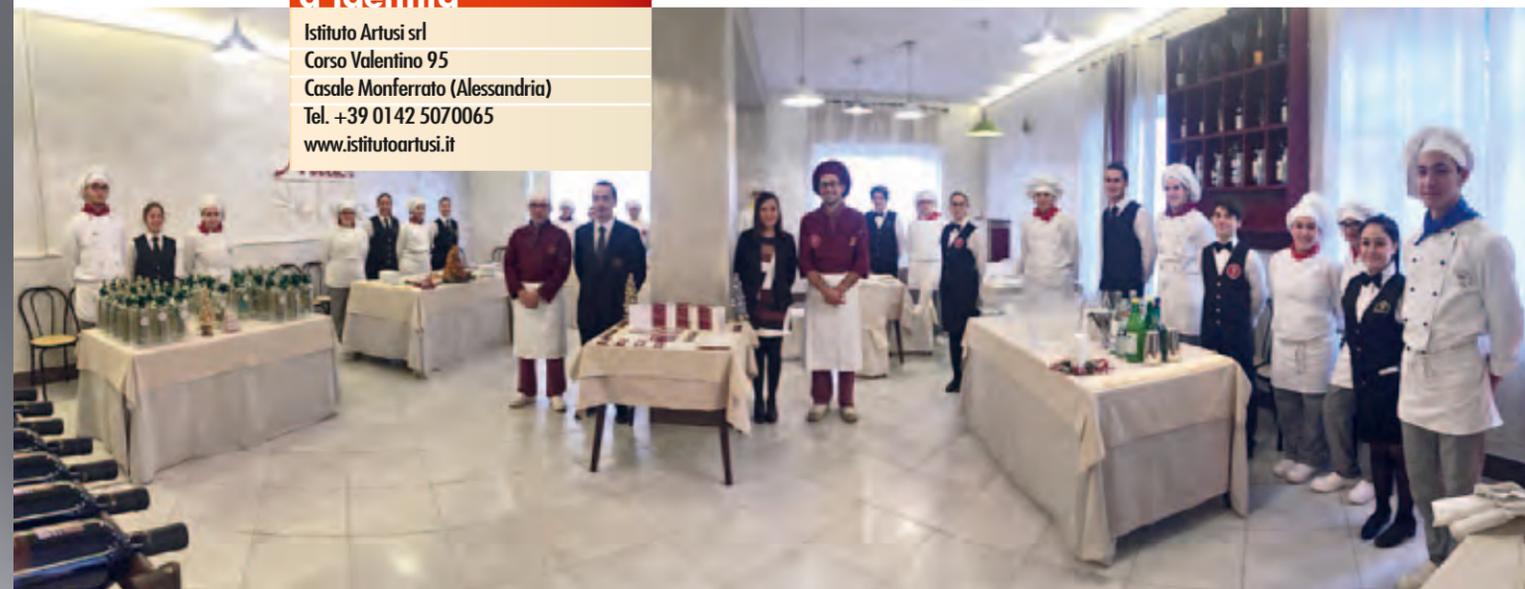
Artusi e Marchesi, le stelle polari; l'arte e la scienza la rotta da percorrere; ogni giorno in classe, in sala, in cucina. ■

Flavio Merlo

flavio.merlo@unicatt.it

Carta d'identità

Istituto Artusi srl
Corso Valentino 95
Casale Monferrato (Alessandria)
Tel. +39 0142 5070065
www.istitutoartusi.it



Vita, morte e miracoli del tartufo... del Penice

Bianco o nero, senza sfumature di grigio. C'è una zona benedetta per il tartufo in Italia e i "Coltivatori di emozioni", ideatori della piattaforma omonima, lo sanno

Come se regnasse un segreto attorno a questo luogo, sono in pochissimi a conoscerne l'esistenza. Grazie però a un sindaco vulcanico, alla progettualità dei *Coltivatori di emozioni* e alla curiosità di CiBi, le cose potrebbero presto cambiare.

Prima di raccontarvi progetti e sogni di cui speriamo sentirete presto il profumo, vi descriviamo quello che abbiamo visto e scoperto noi, invitati in questo paradiso una mattina di metà gennaio.

Una buona parte del tartufo bianco di Alba e del tartufo nero umbro viene raccolta in Oltrepò. Coltivatori di emozioni è una piattaforma digitale che permette di scoprire, scegliere e adottare a distanza "la natura" (ulivi, viti e arnie per adesso, ma presto altro).

Il paradiso nell'Oltrepò

Sul confine tra Lombardia e Piemonte, e a due passi dal Piacentino, dove l'Oltrepò Pavese inizia a trasformarsi nell'Appennino ligure, la terra dà vita, cosa più unica che rara, a tutti i tipi di tartufo: bianco (*Tuber magnatum*) il più ricercato, bianchetto (*Tuber borchii*), nero dolce (*Tuber melanosporum*), nero invernale (*Tuber brumale* o anche "uncinato"), nero estivo (*Tuber aestivum*, o "Scorzzone").

Alle 10 di mattina, ai piedi del monte Penice, ci aspettano il sindaco di Menconico (Pavia), Paolo Bartorelli, che ci ha invitati, Franco Milanese,

un tartufaio di lunghissima esperienza e il proprietario della *Cascina Cabella* (in territorio alessandrino), dove mangeremo benissimo. Con loro partiamo alla scoperta della zona. È una giornata limpidissima, ma molto fredda. Franco è accompagnato dai suoi due lagotti femmina (cani da tartufo) e mentre camminiamo ci racconta dei preziosi tuberi. «La neve è importantissima per la nascita e crescita dei tartufi. Porta le spore lentamente sotto terra. La spora è una specie di "fumo", che penetra nell'humus e permette al

Qui sopra da sinistra: il sindaco di Menconico Paolo Bartorelli, il tartufaio Franco Milanese, Vittorio Moglia, patron di Cascina Cabella.

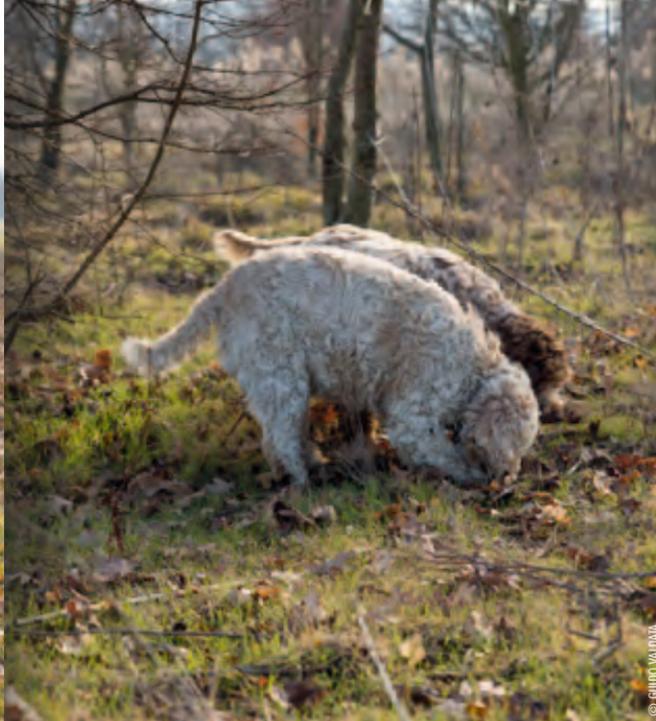
futuro tartufo di attecchire. A febbraio il tubero si attacca alle radici degli alberi (pioppo bianco, nero o tremulo, salice, tiglio, carpino) e se trova l'ambiente giusto (il *ph* del terreno idoneo) pian piano si sviluppa.» Il nero già ad aprile, il bianco da giugno in avanti. Per il tartufo bianco anche i temporali sono fondamentali. «Cresce con quelle che noi chiamiamo le



© GUIDO VALDATA



© GUIDO VALDATA



© GUIDO VALDATA



© GUIDO VALDATA

calde-fredde: quando c'è il terreno caldo e ci piove sopra. Sapete perché? Nel terreno caldo penetra il freddo e blocca, per così dire, il tartufo nascente, che così si attacca bene.

Per questo il tartufo bianco quest'anno c'è stato poco. E cresce solo in pianura. Massimo 100 metri di altitudine. Il nero invece si trova anche in montagna.» Il momento migliore per andare a tartufi - prosegue Franco - è la notte, dalle 3.30/4 fino alle 10 di mattina; poi il pomeriggio tardi. «Gli odori si sentono di più al buio. I cani lavorano meglio, non ci sono gli uccelli che disturbano. La cosa particolare del tartufo è che matura di colpo. Quando è pronto, si carica di gas ed "esplode" improvvisamente, liberandolo. Così i cani lo sentono al momento giusto.»

In meno di mezz'ora trova 3 o 4 tartufi. Il tartufo che vale meno, impariamo, è il nero estivo. Il nero invernale, uno dei due che troviamo, è già un buon tartufo. Fissato a 1 il suo valore di mercato, il tartufo nero dolce (l'altro che troviamo, più profumato, leggermente dolce e con una pasta più scura) vale 2.5 e il bianco 10.

Un progetto per la comunità montana

Dopo pranzo il sindaco ci porta a Menconico, uno dei 19 comuni della comunità montana dell'Oltrepò Pavese. I territori montani hanno grossi problemi, ci racconta: «I terreni incolti o abbandonati sono sempre di più. La montagna, quando prova a riprodurre tipi e metodi di coltivazione della pianura, non può essere competitiva. I giovani se ne vanno. Gli anziani aumentano... Noi sindaci siamo alla ricerca di qualche soluzione per rendere questi territori ancora appetibili e un progetto che abbiamo in serbo riguarda proprio i tartufi. Il 70% dei tartufi neri della Lombardia arriva dall'Oltrepò. Il Comune dove se ne producono di più è proprio Menconico. Non credo che molti lo sappiano. Noi stiamo cercando di incentivare coltivazione e raccolta del tartufo per permettere alla gente di continuare ad abitare qui.»

Scesi dall'auto, ci porta subito in una tartufaia creata circa 20 anni fa da un agricoltore. Pare sia bastato mettere a dimora

delle piante micorizzate (ovvero con un fungo già attaccato alle radici e con il *ph* perfetto del terreno) per trasformare un terreno incolto in 4 ettari ricchi di tartufi! E la manutenzione richiesta è pochissima. Attorno a ciascuna delle piante, disposte in filari, si distingue del terreno più secco: indica la presenza di tartufi neri.

Adottare i tartufi lombardi

Affinché questo non rimanga un esempio isolato, ma nasca un *modus operandi* "scientifico" che renda possibile la replicazione e magari la nascita di un vivaio, e affinché il tartufo dell'Oltrepò sia riconosciuto e valorizzato, il Comune di Menconico e i *Coltivatori di emozioni* sono al lavoro e con loro, da oggi, anche noi di CiBi. In questo 2018, sul portale dei nostri imprenditori-sognatori sarà possibile adottare anche i tartufi lombardi. Non perdetevi l'occasione di partecipare alla trasformazione di un pezzo del nostro bellissimo territorio! ■

Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it

Acqua del rubinetto o in bottiglia?

Quali sono le differenze? Le risposte nel blog di Gruppo CAP "Acqua del rubinetto"

La potabilità è la garanzia essenziale sia per l'acqua di rubinetto, sia per quella in bottiglia. Tutte le acque potabili vengono sottoposte a rigidi controlli di qualità e di sicurezza. Imparare a leggere le etichette (anche l'acqua del rubinetto ha la sua) è la prima regola per capire quali caratteristiche ha l'acqua che beviamo e per affrancarci da false credenze.

Per esempio:

- *L'acqua in bottiglia è più salubre di quella del rubinetto.*

FALSO: entrambe vengono sottoposte ad analisi e controlli. Tutte possono essere dolci, normali o dure, e più o meno alcaline. La composizione varia in base alle caratteristiche del terreno o della falda da cui provengono. La presenza di sali rende l'acqua una fonte naturale di minerali utili per le funzioni vitali.

- *Le acque in bottiglia non hanno calcare.*

FALSO: anche l'acqua in bottiglia

contiene calcare. Ma il calcare è salutare. L'acqua cosiddetta dura è una fonte di minerali, in particolare Calcio e Magnesio, essenziali per la salute dell'uomo. Diversi studi scientifici hanno evidenziato che la durezza dell'acqua è una caratteristica protettiva nella prevenzione non solo dell'osteoporosi ma anche di alcune problematiche cardiovascolari. Inoltre l'acqua ricca di Calcio e Magnesio non favorisce i calcoli renali in soggetti sani e anzi pare possa essere un fattore protettivo.

- *Il Cloro che vien messo nell'acqua del rubinetto è dannoso per la salute.*
FALSO: il Cloro è utilizzato per disinfettare l'acqua a tutela della salute. I livelli di Cloro sono costantemente monitorati e devono rimanere entro i limiti di legge. Quanto all'odore, facendo decantare l'acqua del rubinetto per un po', evapora completamente.

Chi è il Gruppo CAP

Il Gruppo CAP è la realtà industriale che gestisce il servizio idrico integrato sul territorio della Città Metropolitana di Milano secondo il modello in *house providing*, cioè garantendo il controllo pubblico degli enti soci nel rispetto dei principi di trasparenza, responsabilità e partecipazione. Attraverso un *know how* ultradecennale e le competenze del proprio personale coniuga la natura pubblica della risorsa idrica e della sua gestione con un'organizzazione manageriale del servizio idrico in grado di realizzare investimenti sul territorio e di accrescere la conoscenza attraverso strumenti informatici. Per dimensione e patrimonio il Gruppo CAP si pone tra le più importanti *monutility* nel panorama nazionale. Nel 2017 si è aggiudicato il premio assoluto *Top Utility* come migliore *Utility* italiana.



Il gestore del servizio idrico garantisce la qualità, la sicurezza e la salubrità dell'acqua del rubinetto: lo dice "la carta dell'acqua" che Gruppo CAP recapita con la bolletta. ■

Dal blog di Gruppo CAP
"Acqua del rubinetto"



Dov'è distribuito Cibi

Assolombarda

Via Pantano 9, Milano
Auditorium di Milano
 Largo Mahler 1, Milano
Camera di Commercio di Milano
 Via Meravigli 9/B, Milano
Centro Studi Grande Milano
 Via Cesare Battisti 15, Milano
ChiAmaMilano
 Via Laghetto 2, Milano
Cinema Teatro dell'Elfo
 Corso Buenos Ayres 33, Milano
Cinema Teatro Piccolo
 Via Rivoli 6, Milano
Circolo del Commercio
Palazzo Bovara
 Corso Venezia 51, Milano

Municipi di Milano

1 - Via Marconi 1
 2 - Viale Zara 100
 3 - Via Sansovino 9
 4 - Via Oglio 18
 5 - Viale Tibaldi 41
 6 - Viale Legioni Romane 54
 7 - Via Anselmo da Baggio 55
 8 - Via Quarenghi 21
 9 - Via Guerzoni 38

Fondazione Accademia di Comunicazione

Via Savona 112/A, Milano
Fondazione Milano
 Via Carchidio 2, Milano

Fondazione Stelline

Corso Magenta 61, Milano
I Chiostrini di San Barnaba
 Via San Barnaba 48, Milano

Infomilano

Galleria Vittorio Emanuele II (angolo piazza Scala), Milano

Le biblioteche comunali di Milano

Libreria di Comunicazione Cuesp-IULM
 Via Carlo Bo 8, Milano
Libreria Internazionale Ulrico Hoepli
 Via Ulrico Hoepli 5, Milano

Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia Leonardo da Vinci

Via San Vittore 21, Milano
Pala Yamamay-Maria Piantanida Viale Gabardi, Busto Arsiz (VA)
Stadio del ghiaccio Agorà
 Via dei Ciclamini 23, Milano
Teatro degli Arcimboldi-Foyer
 Viale dell'Innovazione 20, Milano
Touring Club Italiano
 Corso Italia 10, Milano
Urban Center - Comune di Milano
 Galleria Vittorio Emanuele II, 11/12 Milano

Altopalato

Via Ausonio 13, Milano
Caminadella Dolci
 Via Caminadella 23, Milano
Food Genius Academy
 Via Col di Lana 8, Milano
Bar Giacomo - Palazzo Reale
 Piazza del Duomo 12, Milano
Caffè letterario
 Via Rovello 2, Milano
Il Caffè della Pusterla
 Via E. De Amicis 24, Milano
Pianeta Luna
 Via Antonio da Recanate 1, Milano
Tagliabrodo
 Via Andrea Solari 30, Milano

L.P.S.E.O.A. Carlo Porta

Via Uruguay 26/2, Milano
L.P.S.E.O.A. Amerigo Vespucci
 Via Valvassori Peroni 8, Milano

Nei punti vendita COOP: Bergamo e provincia

Bergamo, Via Autostrada -BG
Ipercoop Mapello
 Via Strada Regia 4 - Mapello
Ipercoop Treviglio
 Viale Montegrappa 31 - Treviglio
Trescore Balneario
 Via Lussana
 Trescore Balneario

Brescia

Brescia Veneto
 Via Salvo d'Acquisto 3
Brescia Via Corsica
 Viale Corsica 204
Brescia Via Mantova
 Viale Mantova 104
Como e provincia
 Como Via Giussani 1
Ipercoop Mirabello Cantù
 Via Lombardia 68
Cremona e provincia
Cremona Ca' Vescovo
 Via Cà del Vescovo 1
Cremona Porta Po
 Via della Cooperazione 6
Iper Gran Rondò Crema
 Via G. La Pira 18
Ipercoop Cremona Po
 Via Castelleone 108
Soresina Via Guida 4
Lodi e provincia
 Lodi Via Grandi 6
Milano e provincia
Bareggio V.le De Gasperi 1
Bollate Via Vespucci 2
Cassano d'Adda
 Strada Statale 11
Cinisello Garibaldi
 Via Garibaldi 65
Cinisello Balsamo
Cinisello San Paolo
 Via San Paolo 4
Cinisello Balsamo
Cormano Via Gramsci
Corsico Piazza F.lli Cervi 10
Ipercoop Acquario Vignate
 Via G. Galilei ang. S.P.Cassanese
Ipercoop Galleria Borromea
 Peschiera Via della Liberazione 8
Ipercoop Metropoli Novate
 Via Amoretti ang. Via Bovisasca
Ipercoop Sarca
Sesto San Giovanni
 Via Milanese 10
Legnano Via Toselli 56
Novate Milanese
 Via Brodolini 1
Opera
 Via Diaz Loc. Crocione

Peschiera Borromeo

Via Aldo Moro 1
Sesto S. Giovanni
 Viale Italia 51
Settimo Milanese
 Via Reiss Romoli 16
Milano città
Arona
 Via G.da Procida 15 ang. Via Arona
Ipercoop Bonola
 Via Quarenghi 23
Ipercoop La Torre
 Via Benozzo Gozzoli 130
Ipercoop Pzza Lodi
 Viale Umbria ang. Via P.Colletta
Ornato Via Ornato 28
Palmanova
 Via Benadir 5
Rogoredo Via Freikofel 2
Zoia
 Via P.Marchesi 5 ang. Via F.lli Zoia
Monza e Brianza
Arcore Via Gilera 8
Desio
 Via Borghetto ang. Via Milano
Muggiò Via Repubblica 86
Villasanta Pzza Martiri della Libertà 12
Pavia e provincia
Ipercoop Il Ducale Vigevano
 Viale Industria 225
Pavia Viale Campari 64
Voghera
 Viale Repubblica 97/99
Varese e provincia
Busto Arsizio
 Viale Repubblica 26
Cassano Magnago Via Mazzini ang. Via IV Novembre
Lavena Ponte Tresa
 Via Colombo 21/23
Laveno Piazza V.Veneto 25 - Laveno Mombello
Malnate Via Marconi 11
Varese Via Daverio 44



VISITA LA NUOVA PAGINA FACEBOOK! **FOODBOOK**

WWW.FACEBOOK.COM/OFFICINAMEDIATICACIBI



**VUOI DIVENTARE UN
FOOD EDITOR?
COLLABORA CON NOI!**

DAI UN'OCCHIATA TI ASPETTIAMO!
BASTA UNA FOTO, UN VIDEO, UN
COMMENTO SU PRODOTTI, LOCALI,
RISTORANTI, FILM, LIBRI, RICERCHE,
INIZIATIVE, EVENTI.

CIBI HA APERTO UN NUOVO SPAZIO
"SOCIAL", UNA PAGINA FACEBOOK
CHIAMATA FOODBOOK, SULLA QUALE
CI PIACEREBBE CHE MOLTI
APPASSIONATI PUBBLICASSERO I
LORO CONTRIBUTI IN MODO LIBERO.



!!! :-)