



Con il Patrocinio di

Milano



Comune di Milano

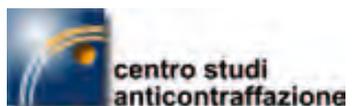


**Arte e scienza del cibo**

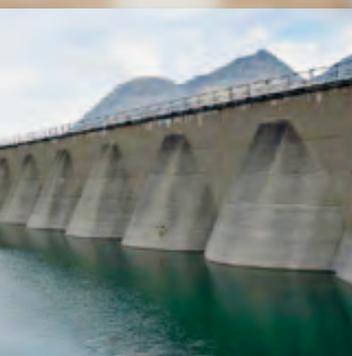
Periodico gratuito  
Anno 6 - n. 4  
12 aprile 2018  
[www.cibiexpo.it](http://www.cibiexpo.it)



**L'erba di grano è... sempre più verde**



**Carlo Cracco in Galleria**



**Il valore dell'acqua**



# 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](http://www.in-rete.net)

EDITORIALE

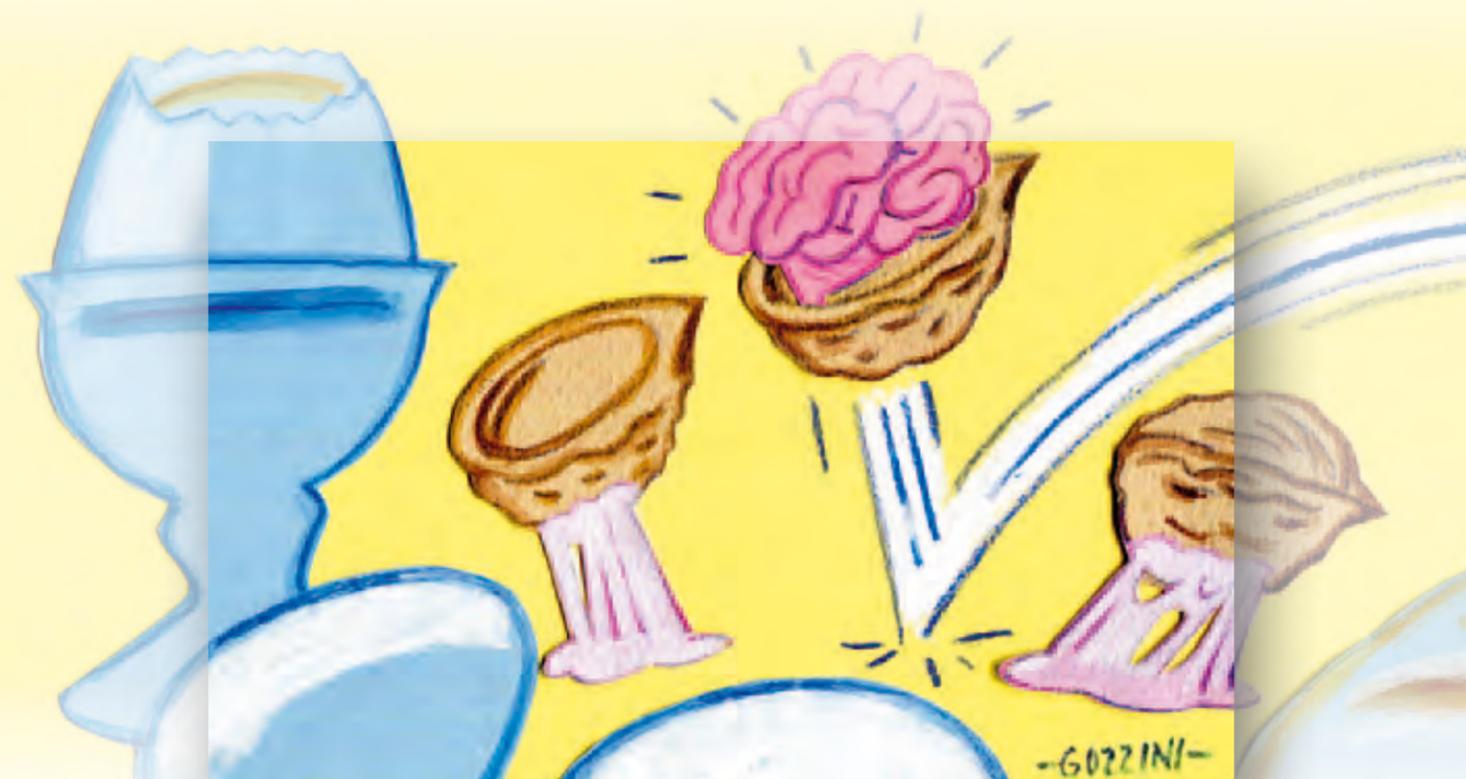
## Masticare e pensare

Test d'intelligenza. È mezzogiorno: due padri e due figli hanno fame e decidono di pranzare con un po' di pane e un uovo. Ma le uova sono solo tre: eppure i due padri e i due figli riescono a mangiarne uno per ciascuno. Come è possibile? È possibile perché le persone in realtà sono tre: due padri, il nonno e il figlio del nonno, e due figli, il figlio del nonno e suo figlio. Nonno, figlio e nipote.

Ma la vera domanda è: questo è davvero un test d'intelligenza? Dal punto di vista scientifico i test per il calcolo del *Quoziente d'Intelligenza* (QI) sono discutibili. Per la moderna neuropsicologia ci sono ben nove tipi diversi d'intelligenza (musicale, linguistica, logico-matematica...) ed è dagli anni '70 che si parla delle intelligenze multiple,

insiemi di capacità diverse. Certo, in alcune persone non è facile identificare un qualche insieme di queste diverse capacità. Per esempio è famosa la battuta che girava su Gerald Ford, inaspettatamente Presidente degli Stati Uniti d'America in seguito alle dimissioni di Nixon per lo scandalo Watergate: "Ford non è capace di camminare e insieme di masticare una gomma americana". Pane, uova, cicche... Ma quante volte si fa riferimento a quello che si mette in bocca! D'altronde di *chewing gum* se ne consumano circa 25.000 tonnellate all'anno. E di uova, sempre all'anno, 700 miliardi. ■

Paola Chessa Pietroboni  
[direzione@cibicexpo.it](mailto:direzione@cibicexpo.it)



**Ben fatto****Carciofi alla ricotta** 5  
di Marta Pietroboni**Ricerca e innovazione****Wheatgrass o, più, semplicemente, erba di grano** 7  
di Marta Pietroboni**Blockchain e nuovi progetti** 8  
di Paola Chessa Pietroboni**E l'aria separò le acque restituendole alla terra...** 10  
di Flavio Merlo**A porte aperte****A casa di Sonia Peronaci** 13  
di Marta Pietroboni**Storia del cibo****"Amarcord" della tavola** 14  
di Toni Sàrcina**Protagonisti****"SuperCracco" in Galleria** 16  
di Toni Sàrcina**I segreti della spesa****Dalla marmitta alla padella** 19  
di Carmen Rando**Alimentazione e salute****Chiedilo al nutrizionista** 21  
di Andrea Fossati**Tendenze****La storia di Aurora** 22  
di Marta Pietroboni**Olio Capitale 2018** 24  
di T.S.**Forza, rompiamo le scatole... di cartone!** 25  
di Alessandro Caviglione**Il valore dell'acqua** 27  
di Anna Francioni**Alta Cucina Vegetale** 28  
di Marina Villa**Dal Rapporto Coop 2017** 29  
di Paola Chessa Pietroboni**A proposito di acqua****Acqua e digestione** 30  
Dal blog di Gruppo CAP**Hanno collaborato a questo numero****COOP Italia**

Consorzio nazionale delle cooperative di consumo, gestisce una rete di supermercati e ipermercati diffusi soprattutto nel Nord e Centro Italia, ma anche al Sud e nelle Isole. Tra i suoi obiettivi una corretta informazione dei consumatori, la tutela del loro potere d'acquisto e la sicurezza alimentare.

**Andrea Fossati**

Biologo nutrizionista, laureato in biologia applicata alla ricerca biomedica, ha conseguito il Dottorato di Ricerca in Scienze Genetiche e Biomolecolari presso l'Università degli Studi di Milano dove è attualmente ricercatore presso il dipartimento di Biotecnologie mediche e Medicina traslazionale. È nutrizionista ufficiale per gli atleti di pallanuoto A1 Sport Management di Busto Arsizio (VA).

**Toni Sàrcina**

Enogastronomo e storico della cucina e dell'alimentazione. Con la moglie Terry firma la rubrica di cucina di *Famiglia Cristiana* ed è titolare del Centro Culturale di Enogastronomia Altopalato di Milano, sede di una celebre scuola di cucina. È presidente della Commanderie Des Cordons Bleus de France.

**Errata corrige per CiBi n.3. Ce ne scusiamo con i lettori.**

A pag. 16, le sorelle Valeria e Margherita Simili sono di origine bolognese.

A pag. 28, il sindaco di Menconico (PV) è Paolo Bertorelli.

**BEN FATTO**

# Carciofi alla ricotta

*Mai sottovalutare le ricette semplici perché, senza richiedere grandi sforzi, riservano spesso piacevolissime sorprese*

"Mettili, una sera a cena", che siate annoiati, non tanto dei commensali, come nell'omonimo film, ma di quello che state per mangiare e che non vi vengano idee veloci, nuove e realizzabili senza dover uscire a fare spese particolari. Bene, vi basterà leggere la ricetta che stiamo per proporvi: carciofi ripieni e saporiti, ma leggeri, pensati dalla nostra espertissima Elena Rasi che, nella cucina di *Caminadella Dolci*, non smette mai di ideare e reinterpretare i peccati di gola. Veniamo alla preparazione.

**La ricetta***Ingredienti per 6 persone*

- 6 carciofi "senza barba" (quelli generalmente venduti come carciofi da mangiare crudi)
- 40 g di mollica di pane in cassetta, grattugiata
- 200 g di ricotta vaccina
- 5 o 6 foglie di basilico

- olio Extra Vergine d'Oliva
- Parmigiano Reggiano o Grana Padano a scelta, grattugiato
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- 1/2 bicchiere d'acqua
- Sale e pepe.

Soffermiamoci un secondo sulla scelta dei carciofi. Elena li ha presi con le spine, perché le piacciono di più, ma ovviamente la ricetta si può realizzare anche con quelli senza spine, i cosiddetti violetti. Nel caso si scelgano carciofi con le spine, la prima operazione da fare è ovviamente pulirli, tagliando la parte superiore del carciofo (2-3 cm) ed eliminando le brattee (i "petali") esterne più fibrose fino a raggiungere quelle interne più chiare. Se si usano quelli violetti, visto che generalmente sono piccolini, se ne prepareranno 2 per persona.

Qualunque carciofo si sia scelto, il passaggio fondamentale consiste nell'apertura. Per aprire i carciofi i sistemi più facili sono due: utilizzare le mani, mettendo il pollice al centro e allargandoli con delicatezza, oppure, come fanno tanti cuochi, premerli contro lo spigolo di un tavolo. Non vanno scavati. Per questo servono carciofi giovani, senza barba. Per evitare che anneriscano, basta strofinarli con acqua e limone. Il passaggio successivo consiste nel preparare l'impasto con cui farcirli. Il ripieno, che va ben tritato, deve essere composto da pangrattato, foglie di basilico, ricotta, grana, olio, sale e pepe. Il gioco è fatto! Si farciscono i carciofi, si mettono in una pirofila con una bagna fatta di olio, vino bianco e acqua, si coprono con carta stagnola e si mettono in forno preriscaldato a 180 °C per 20 minuti. Dovessero rimanere troppo liquido sul fondo della pirofila, rimuovere la stagnola e lasciare ancora in forno per una decina di minuti, in modo che evaporino. Una volta tolti dal forno, completare la preparazione cospargendo i carciofi con un po' di prezzemolo tritato. ■

Marta Pietroboni

marta.pietroboni@cibiexpo.it

**Carta d'identità**

Caminadella Dolci

Via Caminadella 23 - 20123 Milano

Tel. 02 72021136

info@caminadelladolci.it

www.caminadelladolci.it

Orari: dal lunedì al sabato 900-1900

**I contatti della redazione**

**CiBi**  
Arte e scienza del cibo  
Periodico gratuito  
Anno 6 - n. 4  
Milano  
12 aprile 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:**

Carlo Cracco ©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](http://www.cibiexpo.it)**

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

**Nella prossima uscita: Caterina Ceraudo: casa, famiglia, cucina... stellata**

## Innovazione e benessere, con la corretta alimentazione

Urban Fitness rappresenta una vera filosofia del benessere: è allenamento basato su **tecnologia EMS** (ElettroMioStimolazione) associata a **esercizi isometrici**, eseguiti con la supervisione di **personal trainer laureati in Scienze Motorie**, che integra ricerca, **consulenza nutrizionale** e un approccio fast alla forma fisica, dando una risposta concreta e risultati certificati, con sessioni da soli 20 minuti. Un lavoro equivalente a 2 ore di attività fitness tradizionale che coinvolge **300 muscoli** e si fonda su percorsi di allenamento studiati in base ai più aggiornati approcci scientifici.

Il brand, che nel 2014 ha dato vita al suo primo Centro a Milano e oggi conta 50 aperture in tutta Italia, è stato il primo a introdurre nel Paese questo tipo di approccio al movimento, grazie a un'intuizione fondata sulla necessità di conciliare l'esigenza di benessere fisico delle persone di tutte le età, con il sempre minor tempo a disposizione. Da allora l'evoluzione costante del metodo, anche grazie a collaborazioni di primo livello in ambito medico e scientifico, ha consentito a Urban Fitness di affermarsi per **sicurezza, efficacia e innovazione**.

### Efficacia certificata e misurata

Dal 2017, grazie agli esiti di una ricerca accademica condotta dall'**Università di Roma Tor Vergata**, Urban Fitness è il **primo metodo EMS certificato in Italia**. La ricerca condotta sotto la guida del prof. **Stefano D'Ottavio**, docente di Scienze Motorie presso la Facoltà di Medicina (Dipartimento di Scienze Cliniche e Medicina Traslazionale) ha evidenziato la sicurezza del metodo la cui efficacia, misurata in termini percentuali dallo studio, è anche verificabile nei Centri che dal 2018 hanno introdotto accurati strumenti di monitoraggio dei risultati. I percorsi di allenamento, studiati sempre con una supervisione medico-scientifica, offrono soluzioni personalizzate per **dimagrimento e tonificazione**, ma anche dedicate a chi soffre di **mal di schiena** e problemi posturali. Oltre a **protocolli specifici per gli sportivi** e programmi di **riattivazione muscolare** dedicati a un target over 60.

### Il benessere parte dall'alimentazione

Urban Fitness si prende **cura della salute** del cliente in modo completo e da sempre dedica all'alimentazione un'attenzione particolare. Nei Centri Urban Fitness è possibile ricevere, da personale qualificato, **consigli nutrizionali** per rimettersi in forma e ritrovare benessere generale, anche attraverso **buone scelte fatte a tavola**. La consulenza inizia dagli esiti di un questionario volto a indagare **le abitudini alimentari dei clienti**, che viene analizzato da un team di nutrizionisti partner di Urban Fitness, al fine di fornire consigli mirati per correggerle o perfezionarle, perseguendo obiettivi non solo di dimagrimento ma anche di equilibrata impostazione del **regime alimentare quotidiano**.

Nel caso specifico del programma **Dynamic Weight Loss**, dedicato a chi intende perdere peso, il **supporto nutrizionale su misura** è parte integrante del protocollo di allenamento. Insieme a tecnologia avanzata e consulenza di un trainer dedicato, ogni giusta scelta a tavola interviene per rimodellare rapidamente il corpo e sentirsi in piena forma.

*Urban Fitness è l'unico metodo EMS certificato in Italia. 20 minuti di allenamento efficace e sicuro, con un approccio globale alla forma fisica che parte anche dalle scelte a tavola.*



## RICERCA E INNOVAZIONE

# Wheatgrass o, più semplicemente, erba di grano

*Un succo di vitamine, minerali, amminoacidi, enzimi e soprattutto Clorofilla. E se gli Americani lo chiamano shot, diventa subito tendenza*

Sono secoli, pare, che si conoscono i benefici dell'*erba di grano*, ma solo da alcuni anni, da quando l'attenzione ai cibi sani, al superfood e alla nutraceutica, è diventata altissima, sembra non si possa farne a meno. *Erba di grano* si ricava dal frumento germogliato da 10-12 giorni. Panacea non di tutti, ma di tanti mali, abbiamo cercato di capire insieme a Lio Verde, azienda che da 30 anni produce e commercializza una polvere di erba di grano di qualità particolare, quali siano le sue peculiarità e che benefici porti.

### Attenzione al prodotto

Oggi, data la comparsa sul mercato di un'infinità di succhi di erba di grano, è molto importante in fase di acquisto fare attenzione ad alcuni parametri e differenze. Per questo, Lio Verde ha scelto di riportare, sia sulle proprie confezioni, sia sul sito [www.lioverde.com](http://www.lioverde.com) le analisi nutrizionali svolte. *Erba di grano* Lio Verde, certificata biologica, dopo anni di studi ed esperimenti, viene coltivata e trasformata in America dove, grazie a metodi innovativi e a un processo brevettato di estrazione a freddo, diventa polvere. L'estrazione a freddo, a differenza della più comune essiccazione, permette alla polvere di mantenersi ricca di vitamine, minerali e amminoacidi e di conservare una significativa presenza

enzimatica (gli enzimi, proteine, catalizzano tutte le reazioni chimiche del nostro corpo: per esempio i nutrienti introdotti con il cibo sarebbero inutilizzabili se non venissero scomposti dagli enzimi) e un'alta percentuale di Clorofilla, riscontrabili osservando il colore del prodotto: verde intenso e brillante o verde pallido, pisello.

La Clorofilla contiene molto Ferro biologico assimilabile e fa quindi bene agli anemici, aumenta il consumo di ossigeno a livello cellulare, rallentando il processo di invecchiamento, e pare favorisca l'assorbimento del Calcio.

E c'è una buona notizia anche per gli intolleranti: non contiene glutine, perché quest'ultimo si trova nella spiga, a maturazione completa, e non nell'erba giovane.

### Quante virtù!

Non vi dovesse bastare, lo *shot* (un bicchierino piccolo da liquore, ndr) a base di erba di grano, che in America sta facendo impazzire tutti, sembra migliori anche la depressione, per il suo effetto tonico, e porti sollievo in caso di colite, gastrite, ulcera.

Trattandosi di una polvere l'assunzione è facile: si scioglie velocemente in acqua, succhi o frullati. Proviamo? ■

Marta Pietrobboni

[marta.pietrobboni@cibiexpo.it](mailto:marta.pietrobboni@cibiexpo.it)



### Valori nutrizionali per 100 g di prodotto

Calorie	186.0 Kcal
Proteine	30 – 37 g
Clorofilla	11.7 mg/g
Grassi totali	0 g
Vitamina A	36.200 IU
Vitamina B12	5.3 mcg
Vitamina E	5.7 IU
Vitamina K	3.270 mcg
Calcio	630 mg
Ferro	25.0 mg
Magnesio	380 mg
Beta - Galactosidase Enzima	>1.000 Units/g
Beta - Glucosidase Enzima	>300 Units/g
Acid - Phosphatase Enzima	>2,300 Units/g
Alpha - Mannosidase Enzima	>2,100 Units/g
Superoxide - Dismutase Enzima	>6,200 Units/g



# Blockchain e nuovi progetti

*I colossi IBM, settore informatico, e Walmart, vendita al dettaglio, oltre all'Università Tsinghua a Pechino, stanno collaborando per realizzare progetti blockchain dedicati alla sicurezza alimentare*

Tanto si parla di *blockchain* che ci siamo incuriositi. Per prima cosa abbiamo cercato di capire di che cosa si trattasse e, immediatamente dopo, se il fenomeno potesse avere applicazioni interessanti per il sistema agroalimentare. Visto che la risposta è affermativa, abbiamo partecipato all'organizzazione di un incontro sul tema, proposto da Alessandro Turetta del Consiglio direttivo di *Club TI*, associazione per la promozione delle discipline digitali, e CEO della costituenda *Nexid Srl*.

Il convegno si è svolto nella sede della Città Metropolitana di Milano, sponsorizzato da *IBM* e *Blockchain360*, presenti il già citato Turetta, Ascanio Baldeschi, responsabile di *Blockchain360* divisione di *Nexid*, Riccardo Casatta, amministratore delegato di *Eternity Wall*, startup italiana, Fabio Malosio, *Blockchain Solution Leader*, *IBM Italia* e, per la tracciatura delle spedizioni nella catena logistica di *Nestlé*, Giuseppe Pontin.

## Che cos'è una blockchain?

Allora partiamo così: la *blockchain*, letteralmente "catena di blocchi", è un registro su rete, un contenitore di transazioni e d'informazioni. Si definisce

"blocco" ogni unità di questo registro. Un "blocco" si attacca agli altri nell'ordine in cui viene creato. La validazione di un blocco, e di conseguenza il collegamento col precedente, avviene tramite un procedimento di consenso distribuito, dove nodi della rete che non si conoscono convergono alla validazione del blocco. Le transazioni tra i nodi della rete avvengono grazie a un particolare sistema crittografico, la tecnica che permette d'inviare messaggi cifrati, comprensibili solo per il destinatario che conosce la chiave giusta (la *password*) per leggerli. Una *blockchain*, che vive attraverso una rete diffusa di computer, permette così di effettuare transazioni *immutabili* garantendo il *trust*, la fiducia, tra i partecipanti al network.

## Decentralizzazione, trasparenza, sicurezza e immutabilità

Nel corso dell'incontro Ascanio Baldeschi ha spiegato che esistono tante *blockchain*. Negli ultimi dieci anni ne sono state create più di 1.500. Sfruttano una rete di nodi distribuiti *peer to peer*

## Chi ha inventato la blockchain?

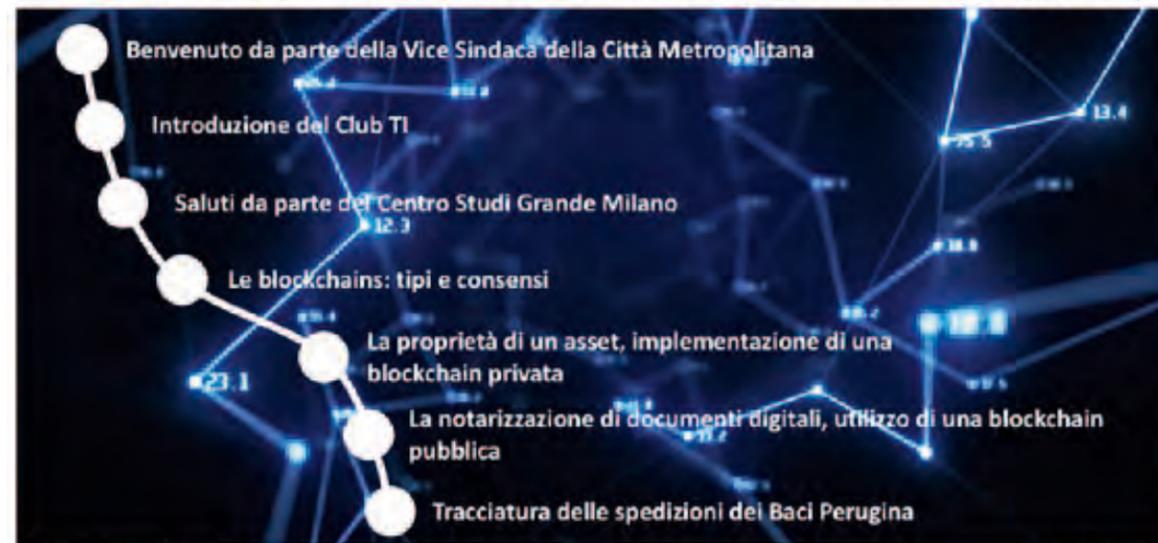
Satoshi Nakamoto? È un lui, una lei, un gruppo? Non si sa. I primi vagiti del *bitcoin* e della *blockchain*, siamo negli anni Novanta, si devono al lavoro dei *Cypherpunk*, attivisti che ritenevano l'uso intensivo della crittografia informatica utile per innescare il cambiamento sociale e politico. Per esempio rivelando verità scomode contenute in archivi riservati in cui riuscivano a penetrare. Satoshi ne faceva parte?

(cioè senza gerarchie) e utilizzano strumenti di crittografia a chiave asimmetrica (o a chiave pubblica/privata), che permettono di associare a ogni soggetto impegnato nella comunicazione una coppia di chiavi: la chiave pubblica, condivisa, e la chiave privata, personale e segreta. «Questo, unito alle modalità di ottenimento del consenso, rende superfluo l'intervento di un'autorità centrale che certifichi le scritture fatte sul registro, sul database – spiega Baldeschi – perché l'autenticità dei dati è garantita in modalità algoritmica (vediamo tra poco cosa significa) e dal fatto che ciascun nodo che partecipa al network ha la copia esatta di tutto il database. Quindi se io nodo cerco di manipolare le informazioni che possiedo, automaticamente sono l'unico nella rete che presenta un database differente dagli altri e quindi chiaramente sono io che ho alterato il mio database.»

Passo indietro: l'algoritmo è una successione di istruzioni utili a risolvere un problema, cioè a ottenere un determinato risultato partendo da un certo numero di dati iniziali. Un ottimo esempio è una ricetta di cucina: i dati iniziali sono gli ingredienti, le istruzioni sono le indicazioni per combinarli fra loro e il risultato è il piatto finito.

Le *blockchain* servono per registrare dati, eventi e transazioni, e in secondo luogo, per assicurare che quella registrazione non venga mai cancellata. Quindi sono la rappresentazione digitale di quattro concetti:

## CASI D'USO A CONFRONTO: BLOCKCHAIN PUBBLICA O PRIVATA?



In collaborazione con:



Media Partner



*decentralizzazione, trasparenza, sicurezza e immutabilità.*

A tutti è garantita la possibilità di verificare, controllare, creare archivi condivisi e, in ragione di questo, non modificabili e a prova di corruzione.

## Per ora solo un poc

Ho chiesto a Giuseppe Pontin, direttore informatico (CIO, acronimo di *Chief Information Officer*) di *Nestlé*, se la *blockchain* potrà avere applicazioni interessanti per il settore agroalimentare. «Certo, perché - spiega - ci consente di avere un registro delle transazioni, sia economiche sia

materiali. Si potrà in teoria seguire il prodotto da un estremo all'altro della catena distributiva.

Parlando di Baci Perugina per esempio si parte dalla produzione del cacao (ma vale qualsiasi sia la materia prima) fino ad arrivare all'acquirente che compra e consuma. L'utilizzo della *blockchain* permette di controllare e garantire che determinati parametri, coibentazione, temperatura, umidità... tutti quelli che potrebbero influenzare la qualità del prodotto, siano assicurati. Con la *blockchain* possiamo tracciare tutta la produzione, la catena logistica, la

distribuzione finale fino all'acquisto.» Anche i piccoli produttori potrebbero utilizzare questo strumento?

«Sì, però in una logica di consorzio che consenta di abbattere i costi. Comunque oggi è un *poc* (*proof of concept*, abbozzo di progetto), quindi siamo ancora prima del progetto pilota, che s'intraprende a titolo sperimentale per verificare la fattibilità di un'azione e la sua utilità. La tecnologia deve essere sperimentata. A oggi i risultati sono positivi, ma non siamo ancora giunti all'industrializzazione.» ■

Paola Chessa Pietrobboni  
direzione@cibiexpo.it

Qui a lato la locandina del convegno dedicato al fenomeno "blockchain", svoltosi recentemente a Milano, a Palazzo Isimbardi.



# E l'aria separò le acque restituendole alla terra...

*L'economia circolare delle acque tra tecnologia e sostegno all'agricoltura. Perché anche per l'acqua il recupero e il riuso sono importanti*

Ogni giorno milioni di metri cubi di acqua vengono utilizzati per usi civili e industriali e sono scaricati nel sistema fognario e nei collettori intercomunali. Qual è il loro destino? Questo tesoro viene irrimediabilmente dissipato oppure è possibile renderlo nuovamente risorsa per l'ambiente e, in particolare, per l'agricoltura?

Nella primavera del 2017 una ricerca di *CiBi* svolta per CAP Holding (il gruppo industriale che gestisce il servizio idrico integrato della Città Metropolitana di Milano, ndr) tra i ragazzi del biennio di alcune scuole superiori aveva mostrato che solo un ragazzo su tre sapeva che l'acqua viene incanalata, depurata e usata per irrigare o essere immessa nei fiumi. Per alcuni l'acqua torna a essere

potabile (!), per altri viene dispersa, per altri ancora viene immessa nei fiumi così come si trova.

La depurazione delle acque reflue è un momento fondamentale per la tutela dell'ambiente eppure è poco conosciuto; capirne i processi significa immergersi nel mondo della ricerca e comprendere i benefici che può dare alla nostra agricoltura.

## Acque reflue: una risorsa

Con l'ing. Mario Fossati, Direttore dell'area tecnica del Consorzio di Bonifica ETV Villorese, partiamo da un dato storico. Solo dai primi anni del 2000 Milano dispone di depuratori di acque reflue; fino a quel momento i liquidi di scarico venivano gestiti da

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

piccoli consorzi privati che disponevano di limitati reticoli in cui affluivano acque particolarmente ricche di sostanze organiche sicuramente molto fertilizzanti, ma, allo stesso tempo, poco controllate. Con l'avvento dei depuratori, il territorio subisce una vera e propria rivoluzione: le acque reflue non sono più distribuite sul territorio, ma vengono concentrate per essere trattate. Se le acque sono solo depurate vengono veicolate nella rete naturale delle acque di superficie, se sono anche disinfettate possono essere immesse nelle reti destinate a uso agricolo. Per esempio, nel Milanese, solo una parte delle acque depurate a Nosedo è effettivamente utilizzata per l'irrigazione, mentre le acque trattate e disinfettate dall'impianto di Milano San Rocco sono interamente destinate al riutilizzo irriguo a cura del Consorzio privato Navigli Olona.

## Depurare o disinfettare?

Che cosa significa depurare e disinfettare le acque reflue? Qual è la differenza tra questi due trattamenti?

La differenza sostanziale è la diversa carica batterica, in particolare la presenza di *Escherichia coli* che potrebbe contaminare le colture presenti sul territorio.

RICERCA E INNOVAZIONE



**Nella foto grande il varco 26 sul Villorese, uno dei più importanti canali d'irrigazione lombardi, creato nella seconda metà dell'800. Sopra un impianto di soffianti rotative ad aria compressa Kaeser, commercializzato da Air Bonaita di Busto Arsizio (VA). Accanto, l'AD dottor Mario Bonaita.**

Con Mario Bonaita, AD di *Air Bonaita*, azienda specializzata in impianti per aria compressa e automazione industriale, analizziamo i processi che rendono più pulite le acque reflue, un mix di azioni che combinano la chiarificazione meccanica con quella biologica: - dopo una prima fase, *trattamento primario*, in cui prevalgono processi meccanici utili a separare le acque dagli inquinanti più grossolani e azioni di insufflazione che consentono di portare in superficie le sostanze grasse e oleose al fine di "scremarle" come la schiumatura di un brodo troppo grasso, si arriva al cuore della depurazione; - nel *trattamento secondario* scoppia

la guerra tra i batteri "buoni", che si nutrono delle sostanze organiche che inquinano l'acqua, e i batteri "cattivi". L'esercito dei batteri buoni, però, vince solo se armato di grandi riserve di energia sotto forma di ossigeno che viene immesso attraverso l'aria compressa: le acque ripulite restano in superficie e i fiocchi di fango attivo, i cadaveri dei batteri cattivi, precipitano sul fondo; - il *terzo trattamento* della depurazione è finalizzato ad abbattere la presenza di sostanze nutrienti come azoto e fosforo; ora le acque possono essere restituite all'ambiente immettendole nei corsi naturali; - ancora, per la disinfezione, ovvero la rimozione e la distruzione dei microrganismi patogeni presenti nell'acqua,

12/4/2018 anno 6, n. 4

occorre fare un ulteriore passaggio che prevede l'utilizzo alternativo di diverse soluzioni: dai raggi ultravioletti alla dechlorazione fino all'insufflazione di ozono sulla quale concentriamo la nostra attenzione. Si tratta di un elemento chimico composto da tre molecole di ossigeno che non solo ci protegge dai raggi UVA del sole, ma dispone di un alto potere di ossidazione: l'ozono attacca i batteri e penetra nelle cellule ossidandone tutti gli elementi essenziali. Lozono però è un gas instabile, decisamente pericoloso, che non può essere conservato, ma deve essere prodotto al momento con generatori alimentati da aria compressa tenendo sotto attento controllo le temperature mediante dei refrigeratori chiamati *chiller*. Solo dopo aver attraversato queste quattro fasi, le acque reflue, ormai chiarificate e disinfettate, possono essere destinate agli agricoltori attraverso i reticoli dei canali che solcano il nostro territorio, quel territorio che il Petrarca così descrisse "... la campagna è ovunque intersecata da ruscelli, piccoli e cristallini e tra di loro soavemente intricati e vaganti. È appena possibile comprendere da dove scorrono o verso dove defluiscono". ■

Flavio Merlo  
flavio.merlo@unicatt.it

## Carta d'identità

Air Bonaita S.p.A.

Via Fagnano Olona 27

21052 Busto Arsizio (VA)

infoweb@airbonaita.it

www.airbonaita.it



# Cuocere

ISTRUZIONI PER L'USO

*Cuocere. Istruzioni per l'uso* propone al professionista e all'appassionato di cucina un approccio nuovo per saper individuare gli strumenti di cottura più adeguati.

Il volume presenta un compendio minuzioso ed esauriente dell'universo di casseruole e padelle, da quelle "classiche" a quelle speciali e spiega nei dettagli ogni variabile sensoriale e nutrizionale che può concorrere nella scelta dell'uno o dell'altro attrezzo.

E per ciascuno degli strumenti presentati viene descritto il procedimento di una ricetta della tradizione culinaria italiana, in modo da rendere immediatamente applicabile quanto è stato illustrato.

216 pagine | ISBN 978 88 644 4114 6 | Euro 24,00



A PORTE APERTE

## A casa di Sonia Peronaci

*Andiamo a scoprire come sono riforniti il frigorifero, il freezer e la dispensa della casa di una delle prime e più famose foodblogger italiane*

Cuoca, scrittrice e presentatrice, o come dice lei "un'appassionata di cucina e di web", Sonia ci dà appuntamento sotto casa. Prima di entrare nella sua cucina, la accompagniamo a fare la spesa al mercato: un viaggio tortuoso e divertente tra ortaggi di stagione, spezie lontane e sottobosco estivo, italianissimo, ma ovviamente di serra.

### Prima di tutto un giro al mercato

Come nel film *L'uomo che sapeva troppo*, in cui due turisti americani si fanno accompagnare al coloratissimo e misterioso mercato di Marrakech da una coppia d'Inglese, noi seguiamo Sonia Peronaci tra i banchi del vivace e milanesissimo mercato di viale Papiniano.

Sonia ha la sua bancarella preferita, tenuta da un simpatico signore che ancora oggi le dà consigli. Il mercato le piace anche per questo rapporto con le persone. Ci compra frutta (banane, mele, fragole anche se non sono di stagione, perché l'ultima figlia gliel'ha divora), verdura (costine, erbe, barbabietole e cipolle da fare al forno), pesce, formaggi e a volte carne bianca (pollo, coniglio). Oggi è molto contenta di aver trovato la borragine.

**Sonia Peronaci fa la spesa al mercato di Viale Papiniano una volta alla settimana. Da un paio d'anni Sonia Peronaci ha lasciato GialloZafferano, il sito fondato con Francesco Lopes nel 2006 per dedicarsi a nuovi progetti. Oggi si può andare a trovarla alla Sonia Factory.**

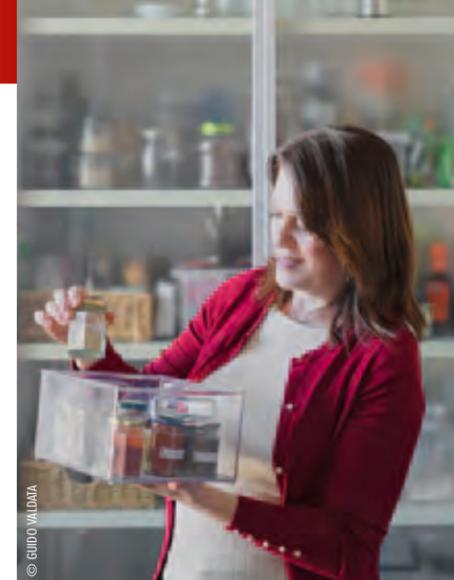
### Una dispensa varia e ben rifornita

Quando arriviamo a casa ci racconta che nel suo frigo c'è un po' di tutto (lo vediamo!). Le piace cucinare etnico, quindi ha interi scomparti dedicati a salse, erbe aromatiche, frutta e verdura di ogni tipo.

Ci spiega che la sua dieta - e quella proposta alle figlie (oggi solo la più piccola vive a casa) - è molto varia, ma gli ingredienti per la carbonara non mancano mai. Nel freezer ci mostra tanti piatti cucinati e messi sotto vuoto, inclusi cibi etnici, come la radice di *galangal* e i ravioli cinesi.

La dispensa è ricchissima di frutta secca, spezie e farine alternative, perché Sonia è intollerante al glutine. «Ho la dispensa piena di cose che compro e che mi regalano. Solo per i freschi faccio la spesa una volta alla settimana.» La parte che ritiene più importante è quella delle spezie. Sono tantissime e tutte etichettate a mano da lei. «Adoro il pepe di tutti i colori, perché ha diverse consistenze e sapori. Avere sempre tanti ingredienti a casa, tra cui spezie ed erbe aromatiche, mi permette di cucinare ogni volta quello che voglio.» Viaggia spesso e compra tanti alimenti anche all'estero. Per preparare i cibi usa bevande di riso o di soia. «La mattina bevo tè verde o tè bianco perché sono intollerante anche ai latticini. Non toglierei niente dalla dieta, se potessi. Mi sono vietati i formaggi, ma dico sempre che vorrei morire in una vasca di gorgonzola!» ■

Marta Pietroboni  
marta.pietroboni@cibiexpo.it



**La dispensa di Sonia è ricca di spezie da lei stessa sistemate in appositi vasetti etichettati**

**di volta in volta. Ama anche tenere tantissimi ingredienti per avere maggiore libertà in cucina.**



# "Amarcord" della tavola

*Un ideale viaggio nel passato remoto della tavola, attraverso gli originali tesori di Altopalato*

Dal mio piccolo "museo di casa" ho prelevato oggetti ormai desueti, in qualche caso sconosciuti, e per ognuno di essi ho riportato in queste pagine alcune notazioni storiche sull'uso che se ne faceva. Si tratta naturalmente di "pezzi unici" di ottima fattura, frutto di fine artigianato delle varie epoche. Il materiale più usato è l'argento che, in alcuni oggetti destinati a contenere alimenti, è impreziosito da una superficie in "vermeil": si tratta di una lavorazione particolare, iniziata nel '700, che prevede un rivestimento in oro a 10 o 14 carati dell'area interna argentata. Così si evita l'ossidazione e le superfici rimangono lucide.



## Portauova di porcellana e forbici tagliauova

Curioso oggetto di fine '800, dominato al centro da un gallo, smaltato con vivaci colori e, sotto di lui, in cerchio, 6 bellissimi portauovo, decorati al loro interno.

Questo oggetto veniva utilizzato anche nel '900 per servire uova sode direttamente in tavola, poiché nessuno poteva e doveva sguisciarle prima di portarle a tavola: i motivi erano essenzialmente igienici e quindi ogni commensale se ne serviva e provvedeva personalmente a eliminare il guscio.

Le speciali, piccole forbici in argento sono finemente incise; anche in questo caso c'è un gallo a presidiare l'operazione di taglio della calotta superiore delle uova, quando queste sono preparate "alla coque".



## Pinze per asparagi

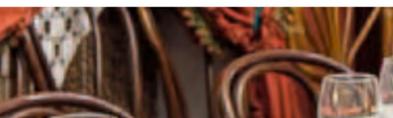
Oggi gli asparagi, dopo averli privati alla base della parte legnosa e dura, si pelano con il "pelapatate ad archetto" partendo da sotto le punte e, dopo

la cottura, si gustano con l'uso di forchettina e coltello. Un tempo non era così e si mangiavano con tutta la pellicina, con qualche disagio estetico e "acustico", poiché si tenevano con speciali pinzette. Quelle qui fotografate sono davvero speciali e provengono da una collezione privata. Sono pinze in argento massiccio, con 3 anelli nei quali inserire pollice, indice e medio per aprirle e afferrare gli asparagi. Per indicarne chiaramente l'uso, il cesellatore ottocentesco ha inciso, sulla superficie delle due parti esterne, dei bellissimi asparagi.



## Appoggia posate

Spesso, quando si parla di galateo della tavola, ci si chiede dove si appoggiano le posate quando, durante la degustazione, si fanno brevissime pause. La risposta, oggi, è semplice: si appoggiano sul bordo del piatto. Una volta non era così: appoggiare le posate sui bordi dei piatti era considerato disdicevole e si dovevano possedere speciali "appoggia posate" sui quali disporre forchette e



cucchiai nelle pause. Quelli fotografati qui sono di particolare pregio, in argento massiccio, con le parti concave ad altezza diversa per adeguare l'appoggio all'altezza del piatto di riferimento. Per rendere in modo chiaro uso e posizione, abbiamo utilizzato una forchetta ottocentesca francese. Oggi non si usano più per evitare di macchiare le tovaglie.



## Pinze per dolci

Nella foto abbiamo due tipi di pinze: una molto raffinata, in argento con decori in filigrana, usata già nell'800 per servirsi di biscotti, confetti e altri piccoli dolci; l'altra leggermente più grande, sempre in argento, manifattura del '900, per servirsi di dolci differenti, come marrons glacés, cioccolatini, boeri e anche, in qualche occasione, già nell'ultimo dopoguerra, per prendere cubetti di ghiaccio per bibite o cocktails.



## Paletta raccogliatrice

Ecco uno strumento antesignano dei moderni raccogliatrice da fine pranzo, utilizzato in genere prima di servire il dessert, quando si toglie il pane dalla tavola.



## Cucchiai da minestra e brodo

A prima vista sembrerebbero dei mestolini, in realtà si tratta di speciali cucchiai da brodo e minestre dell'Inghilterra ottocentesca; apparentemente strani, alla prova dei



fatti sono molto utili, poiché facilitano la degustazione di liquidi. Sono in argento massiccio, trattato in modo da rallentare l'ossidazione.



## "Mezzaluna"

In tempi relativamente recenti, i servizi di piatti comprendevano talvolta le cosiddette "mezzalune", usate, non correttamente, per servire i contorni, in particolare le insalate fresche. Nella foto sopra dimostriamo l'uso che questi piatti avevano alla loro origine: servivano "per le spine", com'è scritto in oro zecchino, per la degustazione del pesce, che, al contrario di quanto avviene oggi, era sempre cotto intero e non sfilettato da crudo. La "mezzaluna", quindi, accostata al piatto con il pesce, serviva proprio per raccogliere le lisce. ■

Toni Sarcina  
altopalato@altopalato.it  
www.altopalato.it

# "SuperCracco" in Galleria

Dopo EXPO 2015, Milano è stata riscoperta in tutto il mondo come "una delle più belle città" e la "Galleria", tornata agli antichi splendori di Giuseppe Mengoni, suo creatore, ne è il cuore pulsante

Ed è proprio qui, nel primo, esclusivo, elegante e antesignano "centro commerciale mondiale del lusso" che, da poco tempo, è arrivato, da vero ambasciatore dell'alta cucina, il più popolare fra gli chef, Carlo Cracco, coronando, nel modo più spettacolare, il sogno di una vita.

Conosco Carlo fin dal suo esordio milanese ed è nata un'amicizia, di quelle rare e inossidabili; ho seguito la sua carriera dall'inizio e non posso non provare emozione e soddisfazione per il traguardo raggiunto, anche se lui afferma che questo non è un punto d'arrivo, ma la nuova "partenza" per prossimi traguardi.

**Da Cracco in Galleria: dalle sobrie vetrine, ai raffinati ambienti dell'interno, fino allo spettacolare affaccio sull'Ottagono attraverso le finestre all'ultimo piano.**

## Omaggio agli architetti

Siamo in uno degli eleganti e ovattati salotti del locale e parliamo di questa nuova bella avventura.

Dice: «è stata dura, difficile, più complicata di quanto mi aspettassi, ma, alla

fine, ci siamo arrivati e sono pienamente soddisfatto. Questo è davvero il mio locale, pensato da me e da Rosa, mia moglie, sempre presente, con la sua calma e, soprattutto, con la sua serenità. In definitiva, siamo stati una "vera coppia" operativa.»

Parlando della struttura, mi racconta che il progetto, realizzato con una supercoppia di architetti di grande valore, come Laura Sartori Rimini e Roberto Peregalli, aveva obiettivi molto ardui da raggiungere in un complesso architettonico di più piani: attività diverse, ma un unico "carattere", in linea con il contesto della Galleria, nessun cedimento al kitsch, ma eleganza assoluta, in sintonia con la Milano aristocratica di un tempo; soprattutto, ogni cosa disposta in modo perfetto per il comfort del cliente, argomento che Cracco ha sempre privilegiato e che qui trova la sua migliore espressione.



## Cinque livelli di elegante bellezza

Vediamo ora come sono articolate le diverse attività di "Carlo Cracco in Galleria".

- Al pianterreno, la caffetteria, aperta dalle 8 a mezzanotte, sette giorni su sette, qui è possibile gustare, oltre alle eccellenti prime colazioni, con l'ottima pasticceria della casa, la cucina di Carlo, a costi contenuti: bisogna avere pazienza e aspettare che i tavoli siano liberi. Il bancone d'epoca, arrivato da Parigi, è molto bello e, insieme ai banchi della pasticceria, crea un'atmosfera che riecheggia la "Belle Époque". All'esterno, è appena giunto un *dehor*, che può ospitare fino a 50 ospiti.

- All'amezzato, i laboratori di pasticceria forniscono eccellenti prodotti, a ritmo continuo, per tutta la struttura.

- Con un ascensore originale a ogni piano, saliamo al ristorante: in controtendenza, rispetto alla moderna ristorazione, niente di minimale, ma grande eleganza,

come sarebbe piaciuto persino a Luchino Visconti, tendaggi d'altri tempi alle finestre che danno sull'Ottagono, tavoli apparecchiati con belle tovaglie, senza il minimo accenno di pieghe da stiratura e splendido vasellame, su disegno dello stesso Carlo Cracco. Da segnalare la perfetta illuminazione sui tavoli, desiderio personale di Carlo che dice «i piatti si debbono vedere.» In fondo al ristorante, uno strepitoso "fumoir", perfetta aerazione, con un importante bancone-bar dove sono servite anche ostriche.

- Al piano superiore l'ampia "Sala Mengoni", con grandi finestre, dalle quali si gode lo spettacolo dell'Ottagono, destinata a eventi diversi.

- Al piano seminterrato, la bellissima cantina ricca di oltre duemila etichette.

## La lezione di Marchesi, il vero maestro

Riprendo il dialogo con Cracco e gli chiedo: «tutto ciò rappresenta presente e futuro. Per il passato, hai rimpianti? E cosa ti ha lasciato il grande Gualtiero Marchesi con il quale hai collaborato parecchio?»

Carlo ha un cenno di commozione e dice: «non ho rimpianti e rifarei tutto: Gualtiero Marchesi è stato il vero maestro del mio percorso. Arrivai da lui ancora ragazzo, con una gran voglia di imparare, sottoponendomi a grandi sacrifici, ma da lui ho imparato non solo un modo unico di trattare la cucina, ma anche un

sistema di vita, con il suo esempio: mai nevrosi e isterie, tipiche delle cucine di allora, al contrario calma e determinazione per raggiungere i risultati.

Inoltre, cosa non usuale, mi invio presso le migliori firme della ristorazione europea per apprendere meglio le tecniche della ristorazione internazionale e della gestione manageriale. Dopo varie esperienze tornai da Gualtiero Marchesi con un ruolo direttivo nella sua cucina, con grandi soddisfazioni (compresa la terza stella Michelin) e con il "viatico" per aprire miei locali. Così nacquero *Le Clivie* di Piobesi d'Alba (CN) e poi l'atteso ritorno a Milano, nel Ristorante di via Victor Hugo, "rampa di lancio" per il traguardo finale in Galleria.»

Un'ultima domanda: «Il tuo lavoro in televisione è stato importante?» Risponde: «Certamente, ha contribuito non poco alla mia notorietà e sono grato per questo.» ■

Toni Sarcina

altopalato@altopalato.it  
www.altopalato.it

Nella pagina accanto in alto, Carlo Cracco durante una lezione di cucina.



© GUIDO VALDATA



© GUIDO VALDATA  
© GUIDO VALDATA



© GUIDO VALDATA



© GUIDO VALDATA  
© GUIDO VALDATA



**SOSTIENI  
IL TALENTO,  
SOSTIENI  
IL LORO FUTURO.**

Scegli di destinare il tuo 5xmille a  
Fondazione Milano Scuole Civiche

**97269560153**



foto M. Davolio

**FONDAZIONE  
MILANO  
SCUOLE CIVICHE**

[www.fondazionemilano.eu](http://www.fondazionemilano.eu)

**4** SCUOLE DI LIVELLO UNIVERSITARIO

**8** SEDI A MILANO

ALTA FORMAZIONE  
PER LE ARTI PERFORMATIVE  
E LA COMUNICAZIONE

**3000** ALLIEVI DA 30 PAESI

**300** DOCENTI



I SEGRETI DELLA SPESA

# Dalla marmitta alla padella

*Prima di tutto fu il cibo, poi la scoperta del fuoco e a seguire gli strumenti e i recipienti per la cottura*

Parliamo di pentole, in particolare di materiali e forme che da sempre rappresentano una variabile essenziale per la realizzazione di un piatto. Siamo sicuri di sapere già tutto? Il volume *Cuocere*, realizzato dagli esperti di ALMA, La Scuola Internazionale di Cucina Italiana, ci offre l'opportunità di scoprire passo passo le caratteristiche di questi recipienti per la cottura.

## Materiali: quello perfetto non esiste

Metalli e leghe, vetro e ceramica, polimerici, altri. Ogni materiale presenta diverse proprietà meccaniche da approfondire prima dell'utilizzo, insieme a dettagli fondamentali come la densità, la conducibilità e la diffusività del calore. Questioni complesse che rimandiamo allo spazio del libro. Qui ci limitiamo a sottolineare i due requisiti di base dei materiali: entrando in contatto con gli alimenti, devono essere chimicamente inerti e innocui e al contempo buoni conduttori di calore. Banalità? No, perché il materiale che risponda ai due aspetti insieme ancora non esiste.

## Pentole alte e pentole basse

La distinzione tra alto e basso è importante perché cambiano i meccanismi di conduzione del calore. Nelle *pentole basse*, essendo ampia la superficie attraverso la quale viene trasmesso il calore e limitata l'altezza, gli alimenti si scaldano in modo efficiente. Al contrario, nelle *pentole alte* la superficie di trasmissione del calore è ridotta e la distanza tra il bordo e il fondo è notevole.

## La marmitta

È una pentola alta ideale per cotture lunghe a basse temperature, utilizzando l'acqua come mezzo di conduzione del calore (brodo e pasta).

## La casseruola

È di forma cilindrica con altezza corrispondente alla metà del diametro. Se in materiali a bassa conducibilità termica (ceramica), è ideale per la preparazione di salse a bassa temperatura e di carni e pesci in salsa (stufati, brasati, ragù).



## La casseruola bassa o risottiera

Ha pareti alte un quarto della larghezza del fondo, il cui spessore è di circa 3-5 mm per garantire un'elevata capacità termica. Ottima per cuocere risotti e tutte quelle preparazioni dove servono una forte evaporazione e concentrazione dei sughi.

## La padella

La più utilizzata è di forma tonda con bordi più o meno alti, anche leggermente convessi per cotture al salto. Ha un manico di lunghezza variabile: molto lungo per cotture al salto, più corto per cotture statiche. Utile per friggere, arrostitire o dorare.

Alla prossima puntata! ■

Carmen Rando

[carmen.rando@cibiexpo.it](mailto:carmen.rando@cibiexpo.it)



“Sto coltivando il primo  
zucchero grezzo italiano.”



SCOPRI DI PIÙ SU



Nostrano è il primo ed unico  
zucchero grezzo di barbabietola,  
buono e italiano al 100%.  
Cultivato dai nostri agricoltori  
nel rispetto dell'ambiente  
e delle persone.

**Italia  
Zuccheri**  
SCEGLI L'ITALIA.



WHITE, RED & GREEN

## Chiedilo al nutrizionista

Desideriamo condividere le domande di alcuni lettori  
a proposito di temi affrontati nei mesi scorsi, nella speranza  
che le risposte soddisfino la curiosità di molti

### A proposito di acqua e limone

Buongiorno Dott. Fossati,  
ho letto il suo articolo su  
CiBi e altre pubblicazioni sul  
consumo di acqua e limone  
e mi sento molto confuso in  
proposito; a questo punto  
non so più se continuare la  
cura della “doccia interna”  
che pratico da 4 - 5 mesi circa.  
Questo però è il primo  
inverno della mia vita che  
non ho fatto l'influenza o  
meglio non ho fatto nemmeno  
il raffreddore, tuttavia la  
paura di osteoporosi è tanta.  
Enrico

### Gentile Enrico,

sono contento per lei che non  
abbia preso il raffreddore, ma  
questo con buone probabilità  
è dipeso dalla vitamina C  
presente nel limone e che  
è un attivatore delle difese  
immunitarie. Il mio modesto  
consiglio è quello di evitare  
di assumere il limone a di-  
giuno al mattino e di pren-  
dere, invece, a colazione, un  
integratore di vitamina C da  
1 g (una compressa), oppu-  
re di sostituire il limone con  
l'arancia che contiene più o  
meno la stessa quantità di  
vitamina C, ma solo l'1% di  
acido citrico e non il 7%.  
Ps: se opta per l'integratore  
lo scelga “retard” visto che  
la vitamina C è idrosolubile;  
chieda comunque consiglio  
al farmacista.

### Le proteine di legumi e cereali

Buongiorno Dott. Fossati,  
ho letto un suo articolo nel  
quale parlava di qualità

proteica e di come i legumi  
e i cereali non contengano  
proteine di buona qualità  
in quanto mancano degli  
amminoacidi. Se io assu-  
messi a pranzo i legumi e a  
cena i cereali non andrebbe  
bene?

Silvia

Dott. Fossati

ho letto con attenzione il suo  
articolo che trattava della  
qualità delle proteine e dei  
limiti di quelle contenute  
nei legumi e nei cereali, che  
andrebbero assunti insieme.  
Legumi e cereali possono es-  
sere assunti anche in tempi  
diversi e basta che siano nel-  
lo stesso pasto?

Luigi

### Gentili Silvia e Luigi,

il nostro intestino è un tubo  
lungo diversi metri nel quale  
i macronutrienti assunti con  
l'alimentazione vengono ri-  
dotti a micronutrienti dagli  
enzimi digestivi che lavora-  
no diverse ore per svolgere  
il loro compito, quindi se  
le proteine contenute nei  
legumi e quelle dei cereali  
vengono assunte a poca di-  
stanza, per esempio i legumi  
a pranzo e i cereali a cena,  
non si crea lo sbilanciamento  
amminoacidico; i problemi  
si possono presentare se non  
si mangiano mai i legumi, se  
si consumano soltanto cere-  
ali o se non si assumono mai  
proteine ad alto valore biolo-  
gico come quelle di carne e  
pesce. ■

Andrea Fossati

fossatiandrea@centroemnea.it

www.centroemnea.it



# La storia di Aurora

Le polveri... da cui nasce il pane

Passeggiavo distrattamente quando ho visto la vetrina di *Le Polveri*, e ho fatto 3 passi indietro per guardarla meglio. Azzurra, vetrate ampie, una bella insegna, mi ha fatto subito venir voglia di entrare. Sotto il nome *Le Polveri*, la scritta "micro panificio".

Le mani in pasta, ma tranquilla e disponibile, conosco Aurora. Trent'anni, alta, carina e molto decisa, mi spiega subito che l'idea di mettersi a fare il pane è venuta naturale: «è quello che ho sempre voluto. Dopo qualche esperienza da dipendente, al Mercato Metropolitano, a Milano, a Londra e al famoso panificio Longoni, ho lavorato come tecnica per Molino Vigevano. Poi ho deciso che era arrivato il momento di buttarmi e di farlo da sola, il pane, farlo a modo mio.»

Le chiedo di raccontarmi la sua storia, dall'inizio. «Vengo da una famiglia che non ha mai comprato pane, perché lo ha sempre fatto mia madre, in casa. Posso dire che i sapori di un panificio io non me li

dall'alcolica alla birra, ai formaggi, tutto... Mi hanno aperto gli occhi!»

**E quindi il pane fatto a modo tuo, com'è?**

Uso 3 lieviti: lievito madre di grano tenero, di segale e di farro monococco. Li associo al grano che di volta in volta utilizzo, di modo che ci sia una coerenza. Le farine le ordino a piccoli mulini italiani, che macinano a pietra, e quando possibile a sasso, con il ruscello d'acqua che alimenta la macina. Vicenza, Valmarecchia, Valle Gesso, Altamura...

Faccio sempre la *baguette*, il tipo 1, la focaccia o "pala alla romana". Tutto il resto cambia.

**Che cos'è il tipo 1?**

Per catalogare una farina se ne pesano 100 grammi, si bruciano e si misurano i grammi di cenere rimasti. Un quantitativo di ceneri alte indica una farina di tipo integrale. La farina integrale, infatti, ha un contenuto di fibra e sali minerali maggiore rispetto alla farina bianca, fibre e sali che durante la combustione non liberano CO<sub>2</sub> ma si trasformano in cenere. È possibile quindi distinguere: la farina 000, 00, la 0, la 1 e la 2, e l'integrale, in base al crescente contenuto di ceneri. La 1 è a mio avviso quella che dovrebbe dar vita al pane tipo. Ogni giorno preparo pani con grani diversi: oggi ho preparato il pane al

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

l'altamura pugliese, farcito con le noci e con i broccoli. Uso il pane come una base per poi creare altro.

**E a seconda delle farine che usi fai anche una forma diversa?**

Sì. Le forme sono tutte da 1 kg circa, perché, usando il lievito madre, questo è il rapporto ottimale tra la crosta e l'alveolatura interna, quello che dà la morbidezza giusta e una buona conservabilità (un pane di lievito madre dura una settimana, non puoi farne 50 grammi). Ma mi diverto a fare dei tagli diversi. L'integrale è a triangolo, sul saraceno disegno una S, quando faccio il grano arso la A...

**Fai anche biscotti?**

Sì, semplici per la prima colazione e la granola (mix cotto al forno di cereali, frutta secca e altro, ndr) un po' più morbida al farro e un po' più croccante all'avena con il cioccolato. Mi piace giocare con gli ingredienti, ma non sono pasticciera. Preparo biscotti al cacao, burro salato, rosmarino e sale di Maldon (pregiatissimo sale inglese, ndr); biscotti integrali con farina integrale, segale integrale, monococco integrale, chia e fiocchi d'avena; frolle classiche al limone, biscotti vegani aromatizzati al *chai* (un tè aromatizzato indiano). E *cookies* giganti cioccolato e arancia.

**Quante ore lavori?**

Tante! Quando arrivo la mattina rinfresco il lievito. Poi inizio a fare gli impasti, li lascio lievitare, faccio la pezzatura, li metto a riposare nei cestini (riposano di notte al freddo) e la mattina dopo li

farro monococco con il lievito madre di monococco, l'integrale, il misto semi, con zucca, chia, sesamo, girasole e fiocchi di avena sulla crosta, il saraceno, in forno ho

ricordo!» Poi gli studi a Venezia, a Ca' Foscari, Chimica industriale. «Come corsi opzionali ho scelto quelli sulle fermentazioni,



© MARIA TERESA FURNARI

cuocio. Di solito il panettiere sforna il pane a mezzanotte e lo vende fino alle 7 di sera, io lo sforno di pomeriggio e lo vendo fino a pranzo, considerando che oggi cena e colazione sono i due pasti principali della giornata.

**Quanto cuoce il tuo pane?**

Dipende dalla pezzatura, comunque da 50 a 70 minuti. Ovviamente ho un forno elettrico. Trattandosi di una nuova apertura, non potevo prendere in considerazione legna o gas. Oltre al forno, ho due macchine impastatrici. Una planetaria che serve a rinfrescare i lieviti e a fare le frolle per i biscotti e una "braccia tuffante" per tutti gli altri impasti del pane. Poi un frigo, un lavandino, una cella...

**A mano che cosa prepari?**

I pre-fermenti e l'impasto del lievito, a volte. Preparo un impasto con 1l di acqua, 1kg di farina e un po' di lievito di birra che deve essere lasciato crescere fino a quando non collasa al centro. È una preparazione dell'Est europeo chiamata *polish* e serve a dare sostegno alle lavorazioni che richiedono un'alveolatura uniforme e senza buchi, un impasto friabile, una crosta leggera, come le

*baguette* e il *panbrioche* o i *cardamom buns* che faccio nei weekend.

**Progetti per il futuro?**

Ben disposta a nuove proposte, nuove tipologie di pane, suggerimenti... Sono laureata in chimica e considero questo luogo e il mio lavoro come un laboratorio. Bisogna sempre sperimentare, andare avanti. ■

Marta Pietrobboni

marta.pietrobboni@cibiexpo.it

## Carta d'identità

Le Polveri - micro panificio

Via Ausonio 7

20123 Milano

www.lepolveri.com

Chiuso solo il lunedì

I pani di Aurora sono realizzati con lievito madre e farine sempre diverse. Si sforna nel pomeriggio.



# Olio Capitale Giunti alla dodicesima edizione della nota manifestazione, l'ampio apprezzamento di critica e pubblico è quasi diventato "routine"

## Olio EVO e non solo

Questo è anche stato l'argomento del 5° Forum della Commanderie des Cordons Bleus. Ne hanno parlato diffusamente:

- Elena Parovel, imprenditrice, sul tema "Olivicoltura a Trieste"
- Piero Zanini, patron del ristorante La Taverna di Colloredo di Monte Albano (UD), sul tema "Olio EVO e cucina stellata"
- Giovanna Fonda, celebre Maestra Cioccolatiere, sul tema dell'uso dell'olio EVO, nella realizzazione della cioccolateria e pasticceria di alta qualità
- Stefano Cosma, sul tema di Olio EVO e Vini del Collio.

Gli espositori aumentano, anno per anno e, nello stesso tempo, si è verificata una selezione quasi naturale sull'alta qualità dei prodotti. In poche rassegne internazionali, la parola "eccellenza" è stata così aderente alla realtà. Bisogna anche dire che l'organizzazione affidata, sin dall'esordio ad Aries, Azienda Speciale della Camera di Commercio Venezia Giulia

con la collaborazione dell'Associazione Nazionale Città dell'Olio, è stata perfetta.

La splendida cornice nella quale la rassegna è collocata, nella bellissima Trieste di fronte al mare, completa un quadro di grande soddisfazione, sia per gli espositori, sia per gli operatori del settore e per i sempre più numerosi visitatori.

### Linaugurazione

«L'Italia dell'Extra Vergine deve puntare sull'eccellenza. È sulla qualità che bisogna insistere perché noi non potremo mai essere competitivi sulle grandi quantità. I buyer esteri, che anche quest'anno abbiamo invitato a Olio Capitale, vogliono comprare da noi l'eccellenza italiana», ha sottolineato Antonio Paoletti, presidente della Camera di Commercio Venezia Giulia.

Enrico Lupi, presidente dell'Associazione Nazionale Città dell'Olio, ha poi precisato: «È proprio questa la carta vincente della manifestazione: Olio Capitale è l'appuntamento di riferimento dell'Extra Vergine d'Oli-

italiano. In questi suoi dodici anni di storia, ai quali abbiamo partecipato come Associazione, anche il mercato è evoluto, ma questa fiera è rimasta ed è cresciuta.» E il Sindaco di Trieste, Roberto Dipiazza, ha concluso: «Chi l'avrebbe mai detto, dodici anni fa, che Trieste, con la sua produzione olearia di nicchia, sarebbe riuscita a diventare un punto di riferimento per tutta l'olivicultura nazionale grazie a questa bellissima manifestazione. Una scommessa vinta.»

All'apertura dei lavori sono stati premiati i vincitori del concorso lanciato lo scorso anno da Aries: la Sardegna vince per il "Fruttato Fois" dell'Accademia Olearia che si è aggiudicata anche quello per il miglior fruttato leggero, ma è "Luna nera di Oliena" dell'Azienda Agricola Sebastiano Fadda il vero mattatore che, oltre al premio per il miglior fruttato medio, si è aggiudicato anche la menzione speciale della Giuria Ristoratori, quella della Giuria Popolare e per finire la Menzione Ex Albis Ulivis.

T.S.



# Forza, rompiamo le scatole... di cartone!

Secondo gli ultimi dati relativi allo smaltimento dei rifiuti, tra i materiali da imballaggio avviati a recupero, l'aumento più elevato si registra per carta e cartone

Comieco e l'associazione NOIBRERA hanno realizzato a Milano la mostra cARTone-Riciclato ad arte. Sotto, Humus di Vittorio Comi, una delle 83 opere presenti.

L'imballaggio alimentare è una delle principali armi contro lo spreco, in quanto protegge il prodotto lungo la filiera di produzione, il trasporto e la commercializzazione finale, fino alla tavola del consumatore. È vero, gli imballaggi mantengono idealmente inalterate qualità organolettiche e fragranza del prodotto, ma rappresentano un enorme problema in fatto di smaltimento: secondo gli ultimi dati ISPRA risalenti allo studio 2017, la produzione di rifiuti da

imballaggio si attesta a quasi 12,6 milioni di tonnellate. Tra i materiali, la frazione maggiormente commercializzata è rappresentata da prodotti in carta e cartone con il 37,4% del mercato, sopra legno, vetro e plastica.

### Una campagna di sensibilizzazione

Già si è fatto molto per raggiungere ottimi livelli di recupero, soprattutto per gli imballaggi a base cellulosa, ma la sensibilizzazione rimane fondamentale e su

questo spirito a marzo si è celebrato il primo "Mese del riciclo di carta e cartone", una campagna nazionale che ha avuto il patrocinio del Ministero dell'Ambiente. Oltre 30 appuntamenti tra Milano e Roma, per approfondire e diffondere temi di grande impatto ecologico ed economico, considerando che l'industria italiana legata alla carta dà lavoro a 200mila persone, 680mila con l'indotto, per un fatturato complessivo di 31 miliardi di Euro.

«Oggi il 90% degli imballaggi (a base cellulosa ndr) è realizzato in materiale riciclato - sottolinea Carlo Montalbetti, direttore generale di Comieco.- Gli ottimi risultati ottenuti con la raccolta differenziata nazionale (oltre 3,2 milioni di tonnellate nel 2016, con un pro capite di 53,1 kg per abitante) fanno dell'Italia un esempio europeo virtuoso e devono spronarci

La campagna nazionale "Mese del riciclo di carta e cartone" è stata promossa e organizzata da Comieco (Consorzio Nazionale per il Recupero e il Riciclo degli Imballaggi a base Cellulosica), Federazione della Filiera della carta e della grafica, Assocarta, Assografici e UNIRIMA (Unione Nazionale Imprese Recupero e Riciclo Maceri).

a continuare sulla corretta strada intrapresa.» Molto resta ancora da fare. La stessa Comieco stima che si possano intercettare ulteriori 600mila tonnellate di materiale che, a oggi, non vengono correttamente conferite. La proposta è quella di stipulare un patto con i Comuni e le strutture ricettive del Sud Italia per attivare buone pratiche di gestione dei rifiuti di carta e cartone. ■

Alessandro Caviglione  
alessandro.caviglione@cibiexpo.it



# Capolavori dal Mondo

incontri letterari nei 9 municipi  
a cura delle associazioni delle comunità  
internazionali presenti a Milano  
**febbraio giugno 2018**

**giovedì 1 febbraio ore 18**

Biblioteca Sormani, Sala del Grechetto  
via Francesco Sforza 7

**CINA. Il "Viaggio in Occidente": le avventure di Scimmiotto e di altri eroi.**

con Alessandra Lavagnino e Simona Gallo,  
a cura di Istituto Confucio dell'Università degli Studi di Milano

**giovedì 22 febbraio ore 18**

Casa delle Arti, Spazio Alda Merini  
via Magolfa 32

**CABILIA (ALGERIA). La poesia dell'esilio: l'attualità di Si Mohand.**

con Vermondo Brugnatelli, Rabah Djennadi e Baya Ferrah, a cura di Associazione Culturale Berbera

**giovedì 1 marzo ore 18**

Auditorium "Stefano Cerri"  
via Valvassori Peroni 56

**COLOMBIA. "Cent'anni di solitudine". Il Macondo di Gabo in Italia.**

con Irina Bajini, Carolina Margherita e Conjunto musical folclórico Tradición  
a cura della "Red Cultural Internacional Colombia es cultura" in collaborazione con le associazioni Migras, Unidos por Colombia, SDA Dream Dance Brescia, Tefa Colombia Onlus

**giovedì 15 marzo ore 18**

Biblioteca Fra Cristoforo  
via Fra Cristoforo 6

**EGITTO. Nagib Mahfuz: "Il rione dei ragazzi" (Awlad haretna) romanzo teologico?**

con Paolo Branca e Rania Ibrahim

**giovedì 19 aprile ore 18**

Casa della Memoria  
via Federico Confalonieri 14

**CILE. Pablo Neruda: cantare la storia, cantare la vita.**

Recital di Milton Fernández e Angel Galzerano, a cura di Associazione MilanoFestivalLetteratura

**giovedì 3 maggio ore 18**

Villa Scheibler  
via Felice Orsini 21

**BRASILE. "La vita è l'arte dell'incontro": Vinícius de Moraes, fra canzone e poesia.**

con Roberto Francavilla e Marco Antonio Ribeiro Vieira Lima

**giovedì 17 maggio ore 18**

Mercato Comunale  
viale Monza 54

**DIWAN MEDITERRANEO: la poesia araba e la sua influenza in Italia e in Spagna.**

con Wael Farouq, Carmen Covito e altri lettori in arabo, italiano e spagnolo  
in collaborazione con Radio NoLo

**giovedì 31 maggio ore 18**

Biblioteca Sicilia  
via Sacco 14

**INDIA. Il Ramayana: le grandi gesta di un Avatar.**

con Vanna Scolari, Marco Briccola e la musica dal vivo di Ashanka Sen al sitar,  
a cura di Centro di Cultura Italia-Asia

**giovedì 14 giugno ore 18**

Cascina Casottello  
via Fabio Massimo 19

**AFRICA. Ken Bugul e altre voci di donna.**

con Silvia Riva e gli artisti dell'Associazione Maschere Nere, in collaborazione con Associazione Sunugal

Un progetto promosso da  
Ufficio Reti e Cooperazione Culturale del  
Comune di Milano



In collaborazione con  
Forum della Città Mondo



Gli incontri sono a ingresso libero fino ad esaurimento posti.

Info: c.reticoopculturale@comune.milano.it Tel. 02/884.46692 - 63633

TENDENZE

## Il valore dell'acqua

370 milioni di Euro: è quanto si potrebbe risparmiare all'anno in Italia con una gestione più efficiente dell'acqua

La corretta gestione delle risorse idriche è ormai un punto sempre più importante per le istituzioni e per i grandi gruppi industriali. Nel mondo, infatti, la disponibilità di acqua è enorme, ma solo il 3% è rappresentato da acqua dolce. A complicare la situazione anche l'ingente spreco: in Italia il tasso di dispersione media annuale delle risorse idriche corrisponde a circa il 41% della quantità complessivamente prelevata. Come affrontare dunque questo fenomeno e quali vantaggi porterebbe una più efficiente gestione

dell'acqua? A dare una risposta ci ha provato l'Energy & Strategy Group della School of Management del Politecnico di Milano, con il primo "Water Management Report", uno studio sull'impiego idrico nei settori industriale e civile, che potrà essere utile sia agli enti pubblici che alle aziende private.

### Come si disperde l'acqua e quanto costa?

Le cause di dispersione individuate dai ricercatori del Politecnico sono molteplici. Primo tra tutti il motivo economico: dati i costi elevati, gli interventi di risanamento e sostituzione delle condutture esistenti sono spesso rimandati. A seguire, le motivazioni di carattere fisiologico, come la scelta di materiali poco resistenti e soggetti a corrosione. Accanto alle implicazioni ambientali, il Water Management Report evidenzia soprattutto il costo energetico legato alle perdite d'acqua: per esempio a fine 2016 è stato stimato

12/4/2018 anno 6, n. 4

27

un potenziale di energia a livello nazionale pari a circa metà del fabbisogno di energia elettrica del Trentino Alto Adige!

### Quali soluzioni?

«Migliorare l'efficienza della rete idrica italiana promette importanti vantaggi - spiega Vittorio Chiesa, direttore dell'Energy&Strategy Group della School of Management del Politecnico di Milano - ma occorre migliorare il coinvolgimento e la collaborazione tra gli stakeholder (i vari soggetti economici interessati, ndr). Inoltre è importante che i policymakers (i politici, ndr) definiscano delle condizioni normative e fiscali adatte a favorire gli investimenti che mirino a risparmiare acqua dolce. Si può innescare un percorso virtuoso di utilizzo sostenibile della risorsa idrica, soprattutto se si sensibilizzeranno tutti gli attori, pubblici e privati, sul tema del water management e si renderà conveniente investire».

Anna Francioni  
anna.francioni@cibiexpo.it

Per fine anno è già stata annunciata una seconda edizione del Water Management Report, dedicata al consumo di acqua in agricoltura.



# Alta Cucina Vegetale

*A Identità Golose 2018 (Congresso internazionale dedicato ai grandi chef) abbiamo incontrato Simone Salvini per scoprire i nuovi orizzonti della cucina veg*

Studio di lettere e filosofia, Simone Salvini ha nel suo bagaglio culturale un dottorato in Psicologia a indirizzo storico con specializzazione Ayurvedica. Dopo esperienze di cucina vegetariana in Irlanda e in India, approda al ristorante milanese *Joia* di Pietro Leemann, "il più grande cuoco vegetariano", come lo definisce lo stesso Salvini, e lì affina le sue conoscenze, diventando *Executive chef* del primo ristorante vegetariano stellato.

**Si può parlare di una filosofia vegana?** Più che di una filosofia, preferisco definire il veganismo (o veganesimo) come un'opportunità tra le tante in tema di alimentazione. Quello che noi chef vegani proponiamo è la ricerca degli alimenti semplici che la terra ci offre quotidianamente, studiando nuove modalità di preparazione. In fondo la cucina vegana è spinta da creatività e innovazione per risultare sana, golosa e soprattutto bella. È anche "cucina d'autore" nella sua massima espressione e può convivere con altre tradizioni culinarie che dovrebbero comunque essere sempre naturali e rispettose delle stagioni e del territorio.

**Carpaccio di anguria arrostita con foglie di insalate di campo e salse di limone, soia e paprika.** **Un piatto che ha segnato lo sviluppo della cucina di Simone Salvini (a sinistra).**

**Quale è stato il suo percorso di avvicinamento a questo tema?**

Sono stato vegetariano per molti anni della mia vita e quando Mondadori mi ha proposto di scrivere alcuni libri sulla cucina vegana ho pensato che dovevo entrare nella parte per poterne scrivere. Così mi sono calato in questa realtà che mi ha fatto sentire bene e nella quale continuo a vivere la mia quotidianità e la mia professione. Il passaggio da vegetariano a vegano non è stato del tutto indolore perché ho sempre amato i formaggi, non solo per il gusto, ma anche perché evocativi della vita d'alpeggio e del legame uomo, terra, animale. L'esperienza vegana ha comunque segnato il mio modo di essere, facendomi scoprire una nuova sensibilità verso tutte le forme di vita.

**Il futuro sarà verso una cucina veg?**

La tendenza mi pare questa. Sempre più cuochi mi chiedono suggerimenti

## La cucina vegana

Propone preparazioni di base esclusivamente vegetale. Esclude tutti i cibi di origine animale, quindi non solo carne e pesce, ma anche uova, latte, burro, formaggi, miele e derivati prodotti dalle api, nonché alimenti che nella loro preparazione prevedano altrettanti ingredienti (per esempio pasta all'uovo, prodotti da forno ecc.).

per soddisfare clienti che per ragioni salutistiche o per stile di vita desiderano piatti "diversi". Continuo la mia ricerca nei viaggi. Di recente in India ho apprezzato l'uso delle spezie e dei fiori; ma il ricordo più ricco di significati è stato il *profumo*, un aspetto sul quale intendo lavorare. Ho bisogno di tempo per rielaborare i contenuti, anche se ritengo che nel futuro, nella buona cucina, il primo ingrediente sia sempre l'uomo. ■

Marina Villa

marina.villa@cibiexpo.it



**Sopra, humus di ceci con cialde di farina di riso e ceci, realizzato dagli studenti del corso di Alta cucina vegetale Ghita su ricetta di Simone Salvini.**

# Dal Rapporto Coop 2017

*Nord, Centro, Sud e Isole meritano di essere osservati da vicino. L'Italia dei territori riserva molte sorprese*

Come dicono i dati, la zona Euro è da tre anni in ripresa. Il recupero però non è stato della stessa intensità in tutte le economie dell'area. In molti Paesi le conseguenze della crisi sulle condizioni economiche delle famiglie sono ancora evidenti. Fra gli indicatori più significativi ci sono quelli sull'incidenza della povertà e del rischio di esclusione sociale, cioè dell'emarginazione sociale connessa alla povertà. Secondo le definizioni ufficiali, sono a rischio di povertà le persone con un reddito inferiore al 60% del reddito familiare medio, che oggi è di circa 30 mila Euro annui. Le statistiche Eurostat indicano che la quota di famiglie a rischio di povertà o di esclusione sociale nell'area Euro oscilla fra il 16% dell'Olanda e il 36% della Grecia. E tra i Paesi che hanno registrato il maggiore aumento della quota di famiglie a rischio di povertà c'è l'Italia (dal 26% al 29%). Il concetto di deprivazione materiale si applica invece a quelle persone che non hanno risorse economiche sufficienti per provvedere ad almeno quattro delle spese familiari di base (affitti e bollette, riscaldamento,

spese impreviste, pasti con carne o pesce una volta ogni due giorni, una settimana di vacanze, un'auto, una lavatrice, una TV a colori, un telefono). Sempre secondo le statistiche Eurostat, la quota di famiglie in condizioni di deprivazione materiale nell'area Euro oscilla fra il 2% della Finlandia e il 22% della Grecia. L'Italia è al 12%.

## A ciascun territorio il suo primato

Dati preoccupanti per l'Italia. Ma per evitare generalizzazioni imprecise, si può osservare il Paese, oltre che nel suo insieme o nelle classiche partizioni Nord, Centro e Sud, anche con analisi più specifiche sul piano territoriale. Queste scomposizioni danno spesso risultati inaspettati. Per esempio, per l'imprenditoria, sul gradino più alto del podio, accanto a città del Nord come Trieste (provincia degli start-upper), o del Centro come Reggio Emilia (leader per percentuale di imprese artigiane), si trovano città del Sud o delle Isole come Vibo Valentia (per la percentuale di ditte individuali) e Nuoro (per imprese attive

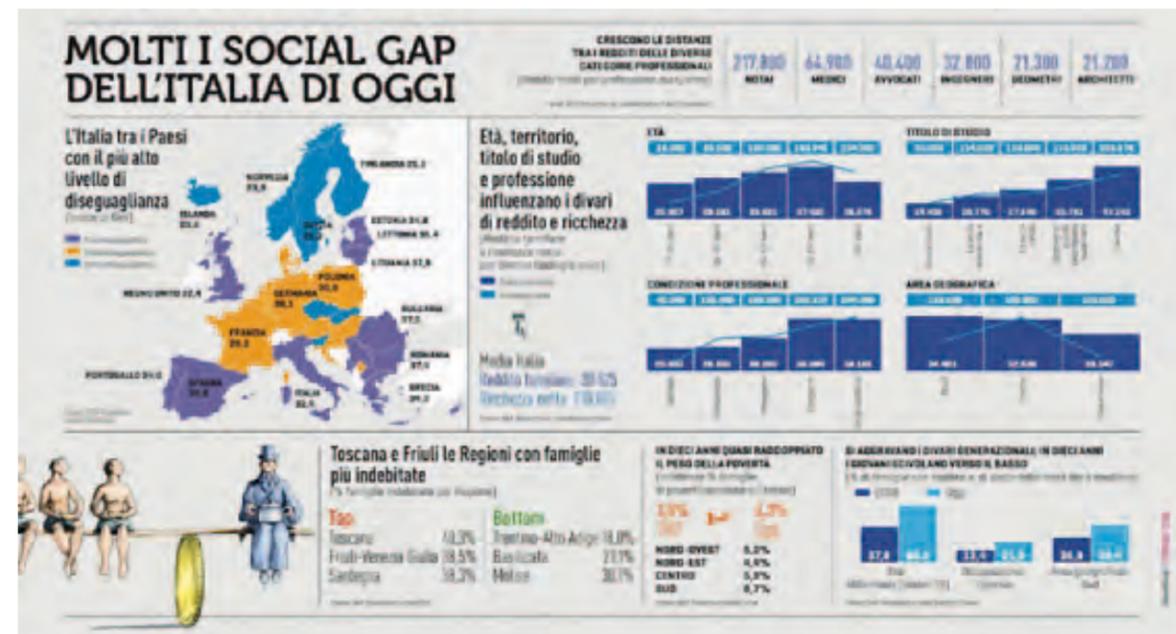
ogni 1.000 residenti). Oppure per quanto riguarda la specializzazione agricola, si osserva un sostanziale equilibrio nei primati di produzione (kg per abitante) tra province del Nord (es. pere a Ferrara, cereali a Rovigo), Centro (es. spinaci a Pisa, patate all'Aquila) e Sud (es. fragole a Campobasso, pomodori e melanzane a Foggia, olive a Brindisi). ■

Paola Chessa Pietroboni

direzione@cibiexpo.it

## Il Rapporto Coop 2017

Un sondaggio importante di 268 pagine, ricche di analisi, dati e statistiche, che è stato curato da Albino Russo, responsabile dell'Ufficio Studi Ancc-Coop, e realizzato con la collaborazione scientifica di REF Ricerche e il supporto d'analisi di Nielsen e Coop Italia. Il Gruppo di Lavoro del Rapporto: Albino Russo (Ancc-Coop), Silvia Mastagni, Carlo Romagnoli, Rosita Fattore, Nicola De Carne (Nielsen). REF Ricerche Fulvio Bersanetti, Donato Berardi, Fedele De Novellis, Federica Maria Piazza, Nicolò Valle.



# Acqua e digestione

L'acqua aiuta a digerire? Tra slogan pubblicitari e consigli della nonna diamo spazio alle indicazioni dei nutrizionisti. Dal blog di Gruppo CAP "Acqua del rubinetto"

Aiuta a eliminare le tossine, a star bene, pulisce dentro, migliora fuori... l'acqua minerale nella pubblicità è un vero toccasana. Allargando il campo all'acqua in generale, inclusa quindi quella del rubinetto, si può facilmente notare che sul tema, essenziale per la nostra vita e il nostro benessere, si sono via via sedimentati cumuli di ricerche e pregiudizi, conoscenze scientifiche e vere e proprie bufale. Proviamo a chiarire per esempio alcuni punti sul rapporto tra acqua e digestione.

## Quando è meglio bere?

È meglio bere durante o lontano dai pasti? La seconda opzione ha i suoi proseliti ma dimostrazioni scientifiche non ce ne sono. Non importa tanto il *quando* si beve. Conta invece il *quanto*. Che dipende dalle caratteristiche personali e da quelle degli alimenti consumati. Mentre si mangia, troppa acqua diluisce i succhi gastrici e rallenta la digestione, ma anche poca acqua è controindicata se abbinata a un pasto secco, a base per esempio di pasta o pane. Di massima, 3 bicchieri possono andar bene

perché il loro sottile film protettivo difende dai succhi gastrici e nello stesso tempo facilita lo scorrimento dei cibi.

## Gassata, con limone o con bicarbonato?

Le bollicine sono solo una questione di gusto. L'acqua gassata non favorisce la digestione. Anzi, se si esagera favorisce la dilatazione dello stomaco e la sensazione di gonfiore. Al limite (ma una persona sana non dovrebbe aver bisogno di aiuti per digerire) c'è un noto "rimedio della nonna" a cui ricorrere nel caso il pasto sia particolarmente pesante: acqua, meglio se tiepida, e limone. Espediente controindicato però se si soffre di acidità di stomaco. In questo caso le persone che hanno problemi di digestione possono utilizzare un'acqua bicarbonato-solfata. Il bicarbonato e il solfato favoriscono l'attività del fegato e del pancreas e stimolano la produzione di enzimi digestivi (i fattori capaci di accelerare i processi biologici, ndr) diminuendo l'acidità dello stomaco. L'acqua bicarbonato-solfata facilita le funzioni

## 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.



fisiologiche dell'organismo, secondo il consiglio del medico e sotto il suo controllo. Considerato che il calcio contribuisce alla funzione degli enzimi digestivi, la cosiddetta "durezza" dell'acqua del rubinetto non dovrebbe proprio impensierire. ■

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  
**ChiAmoMilano**  
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 Chiostrì 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 Arsizio (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

**I.P.S.E.O.A. Carlo Porta**  
Via Uruguay 26/2, Milano  
**I.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  
**Ipercoop 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 P.zza 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** P.zza 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](http://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.



!!! :-)