



Con il Patrocinio di

Milano



Comune di Milano

Arte e scienza del cibo

Periodico gratuito
Anno 6 - n. 7-8
12 luglio 2018
www.cibiexpo.it



centro studi
anticontraffazione

**Claudia Sorlini,
agguerrita
donna
di scienza**



**Facile
contrastare
la cellulite con
l'acqua di casa**



**Food and
Colors, quando
il cibo unisce
le culture**





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

La felicità? È di casa in Finlandia

Il *Rapporto Mondiale sulla Felicità* dell'ONU, sesta edizione quest'anno, confronta il livello di felicità degli abitanti, autoctoni e immigrati, di 156 Paesi. Classifica non irrilevante (anche se si potrebbero discutere ed estendere i parametri utilizzati), vista la frequenza con cui governi, organizzazioni e società civile usano indicatori concernenti la felicità per procedere alla definizione dei propri iter decisionali.

Il report 2018 (che incrocia una serie di dati come il prodotto interno lordo pro capite, il famigerato PIL, la presenza di strutture di supporto sociale, le aspettative di salute e di vita, la percezione del livello di corruzione, di generosità e di libertà di

scelta per le questioni fondamentali della vita), dedica un'attenzione particolare al fenomeno delle migrazioni e ai livelli di felicità degli immigrati. Oltre naturalmente a quelli degli abitanti che li ospitano. Problema complesso che investe tutto il mondo. E cosa si scopre? Che la felicità degli immigrati e quella dei nativi sono strettamente correlate. Quest'anno in cima alla classifica dei Paesi più felici c'è la Finlandia. E, dicono i dati raccolti, gli immigrati che vivono sul suo territorio risultano i più felici al mondo. L'Italia si posiziona al 47° posto, tra l'Ecuador (48) e la Thailandia (46). ■

Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it

© LUM3R



Ben fatto

Un piatto fresco e colorato che profuma d'estate **5**
di Matteo Scibilia per *Atelier dei Sapori*

C'è del buono

Il futuro è oggi **7**
di Alessandro Caviglione

Ricerca e innovazione

Dal bullone all'insalata **9**
di Flavio Merlo

La formula chimica della sicurezza alimentare **11**
di Anna Francioni

Alimentazione e salute

Il pasto perfetto **13**
di Andrea Fossati

Storia del cibo

Bartolomeo Scappi, cuoco di papi e maestro del Rinascimento **14**
di Toni Sarcina

Protagonisti

Claudia Sorlini: agguerrita donna di scienza **16**
di Paola Chessa Pietroboni

Tendenze

Madre Terra **18**
di Marta Pietroboni

Gelato fai da te senza gelatiera? Si può! **21**
di Anna Francioni

Basilico e limone

22
di Marta Pietroboni

Il tonno fa ingrassare... pochi e... bene **24**
di Alessandro Caviglione

Food and Colors, quando il cibo diventa un ponte tra le culture **27**
di Francesca Gamba

Il pane del Luberon **28**

Civica Scuola Interpreti e Traduttori Altiero Spinelli

L'avocado siciliano **29**

di Marta Pietroboni

A proposito di acqua Odiosi buchini **30**

Hanno collaborato a questo numero**Atelier dei Sapori**

Scuola di cucina per food lovers, nasce a Milano, nel quartiere di Garibaldi-Moscona, 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.

Civica Scuola Interpreti e Traduttori Altiero Spinelli

Fondato nel 1980, oggi l'istituto fa capo a *Fondazione Milano* - Scuole Civiche di Milano e comprende: la Scuola Superiore per Mediatori Linguistici, abilitata dal Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca a rilasciare un titolo equipollente ai diplomi di laurea in Mediazione linguistica conseguiti presso le università italiane e l'Istituto Superiore di Interpretazione, Traduzione e Relazioni Internazionali che rilascia titoli di laurea magistrale francese in Traduzione, Interpretazione, Relazioni internazionali in convenzione con l'Università di Strasburgo.

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).

Libero Gozzini

Vive e lavora a Milano come illustratore. Diplomato all'Istituto d'Arte Applicata del Castello Sforzesco, è tra i fondatori dello Studio INK e dell'Associazione Illustratori, della quale è stato presidente. Negli anni '70 e '80 collabora con numerose agenzie di pubblicità di Milano, realizzando anche spot televisivi. Per i lungometraggi di animazione *Joan Padan* e *Opopomoz* realizza i *modelling* tridimensionali, come pure i personaggi di Cippiuti di Altan e del Signor Rossi di Bozzetto. Molti i lavori per l'editoria e la Scuola di Fumetto.

BEN FATTO

Un piatto fresco e colorato che profuma d'estate

Un pesce delicato, il salmerino, ideale per una serata estiva, anche quando abbiamo ospiti

Il salmerino è una specie ittica d'acqua dolce, diffusa nelle acque fredde alpine fluviali o lacustri in Valle d'Aosta, Lombardia e Trentino Alto Adige. È parente del salmone con cui condivide la caratteristica pinna adiposa. Ha forma affusolata (può raggiungere anche 80 cm di lunghezza) e la livrea è connotata da macchioline giallastre o rosate. Ha carne soda, tenera e asciutta, gusto delicato e aromatico, privo di qualsiasi sentore fangoso, per questo motivo è tra i pesci più apprezzati in cucina. Oltre alla pesca amatoriale, esistono ormai anche vari allevamenti in Trentino, che riforniscono ristoranti e grande distribuzione. È ricco di proteine e di Vitamina D, ideale per ossa e denti. In particolare, il salmerino del Trentino ha un basso

contenuto di grassi, perfetto per chi desidera un'alimentazione sana e nutriente.

Filetto di salmerino, con asparagi rosa di Mezzago e patate Vitelotte

Tempo di preparazione: 30' ca. Ingredienti per 4 persone

- 4 filetti di salmerino (in mancanza si può utilizzare una trota iridea salmonata)
- 12 asparagi rosa di Mezzago o asparagi bianchi di Bassano
- 200 g di patate Vitelotte (patate viola)
- sedano e carote lessate, quantità a piacere
- olio EVO, possibilmente ligure o dei laghi
- 1 bicchiere di vino bianco
- sale e pepe
- qualche fettina di lime fresco, a piacere, per decorare il piatto.

**Procedimento**

Dopo aver sfilettato il pesce, lasciando la pelle, mondarlo dalle eventuali spine rimaste. Scottare le patate, le carote e il sedano in acqua salata, tenendole al dente. In un tegame antiaderente cuocere i filetti di salmerino un minuto per lato, con un filo d'olio EVO, poi bagnare con il vino bianco, salare e pepare. Sbucciare le patate lessate in precedenza e tagliarle in obliquo; tagliare per la lunghezza gli asparagi e a cubetti il sedano e le carote.

Presentazione del piatto

Procedere secondo la propria fantasia, oppure imitare l'esempio

fotografato: in un piatto piano sistemare al centro il filetto, sul lato della coda, adagiare prima uno strato di patate, poi gli asparagi, quindi un'altra fetta di patata. Decorare il piatto con le carote, il sedano e fettine di lime, aggiungere a filo gocce di olio EVO. ■

*Per Atelier dei Sapori
Matteo Scibilia
patron dell'Osteria
della Buona Condotta,
Ornago (MB)*

Carta d'identità

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

I contatti della redazione

Cibi
Arte e scienza
del cibo
Periodico gratuito
Anno 6 - n. 7-8
Milano
12 luglio 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

Comitato scientifico:
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

Toni Sarcina - Storico della cucina e
dell'alimentazione - altopalato@altopalato.it

Fotografo: Guido Valdata

Illustratore: Libero Gozzini
info@gozzinilibero-illustratore.com

Immagini di copertina:
Claudia Sorlini © Guido Valdata,
a destra © 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
PIVA: 08210050962

Pre stampa: Matricardi.com

Stampa: Rotopress - Pignoli 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:
Riccardo Illy:
forza, equilibrio, etica





Comune di
Milano

Il futuro è oggi

*La corsa della ricerca medica alla conquista genetica.
Tra qualche anno ci cureremo così*

Il codice genetico è il complesso dei meccanismi grazie ai quali le informazioni genetiche arrivano a operare la sintesi delle proteine necessarie alla vita degli organismi. Tutta l'informazione genetica contenuta in una cellula costituisce il genoma. Il gene è un'unità d'informazione genetica che, attraverso l'interazione con l'ambiente, controlla lo sviluppo di un carattere o fenotipo. Il *fenotipo* è l'insieme delle caratteristiche morfologiche e funzionali di un organismo. Di ogni gene l'individuo ha due varianti (*alleli*), uno dei quali può essere dominante. Nell'ambito delle patologie, numerose mutazioni genetiche possono colpire l'allele cosiddetto *wild type*, quello che esprime il fenotipo naturale, non mutato, per un

determinato carattere. Con lo sviluppo della terapia genica presto saremo in grado di spegnere la manifestazione di certi alleli, individuati come responsabili di predisposizione a malattie o di intolleranze alimentari e allergie. Per fare un po' di chiarezza abbiamo intervistato Barry Greene, Presidente di *Amylym Pharmaceuticals*, una compagnia americana che di recente ha iniziato a collaborare con il centro multidisciplinare di Pavia specializzato nella cura dell'*amiloidosi*.

Di che cosa si tratta?

Molte malattie sono causate da un eccesso o da una carenza di proteine. Quando una malattia è causata da uno sbilanciamento simile, oggi possiamo operare sull'RNA (come il DNA, è una molecola coinvolta nella codifica, decodifica e regolazione dell'espressione genica), disattivando gli alleli responsabili

del disequilibrio. Attualmente siamo concentrati sul ruolo del fegato; il nostro progetto di punta mira a trovare una soluzione genetica a una malattia degenerativa e invalidante: l'*amiloidosi ATTR*, causata principalmente da alterazioni ereditarie di un gene responsabile della produzione della proteina *transtiretina*. Agendo a livello genetico quello che ci interessa non è tanto curare i sintomi quanto debellare il problema.

Come sarà il futuro della salute pubblica?

La scienza si sta sviluppando a una velocità esorbitante. Crediamo che fra 20/30 anni potremo conoscere a pieno il DNA umano, saremo in grado di intervenire nelle sue espressioni fenotipiche, conosceremo meglio le malattie e svilupperemo cure e diagnosi più mirate.

Le necessità della moderna medicina sono due: trovare velocemente una diagnosi e somministrare una cura accessibile a tutti. Una società più sana è una società più produttiva, in questo senso la ricerca medica sta rivoluzionando la nostra epoca. ■

Alessandro Caviglione
alessandro.caviglione@cibiexpo.it



leonardo nava radicamenti

Caos vuol dire energia. Leonardo Nava traspone energia. Lotta con l'informe. Così l'informe diventa energia. L'energia diventa forma. Flavio Caroli

Studio Museo Francesco Messina
giugno — dicembre 2018

Via San Sisto 4/A | tel. 02 88463614 | martedì – domenica 10 –18
c.museomessina@comune.milano.it | www.comunedimilano.it/museomessina



Nella foto in alto, Barry Greene, Presidente di Amylym Pharmaceuticals all'evento About a City tenutosi recentemente a Milano presso la Fondazione Giangiacomo Feltrinelli.

ALTA
FORMAZIONE
CREATIVITÀ
PASSIONE
TALENTO

ISCRIZIONI
APERTE



Civica Scuola
di Musica
Claudio Abbado

Titoli AFAM
di primo livello



Civica Scuola
Interpreti e Traduttori
Altiero Spinelli

Titoli equipollenti
alla laurea triennale L-12
Titoli di laurea magistrale



Civica Scuola
di Cinema
Luchino Visconti

Titoli equipollenti
alla laurea triennale
L-03



Civica Scuola
di Teatro
Paolo Grassi

Titoli AFAM
di primo livello

Dal bullone all'insalata

I nuovi protagonisti della filiera agroalimentare tra qualità e ricerca

L'azoto è un elemento versatile nella filiera agroalimentare: dal campo alla cantina, a mille altre applicazioni per la corretta conservazione degli alimenti. Air Bonaita promuove sistemi di aria compressa e gas destinati alla filiera, come l'essiccatore OFAS, qui a centro pagina.

«Dai bulloni all'insalata, dalle valvole alla MAP, dai lubrificanti alla birra, le parole che usiamo in azienda sono molto diverse da quelle di qualche anno fa. Oggi la nostra attività è molto più vicina all'esperienza quotidiana del consumatore e questo ci rende più responsabili e intensifica gli sforzi nella ricerca.» Con queste parole inizia l'intervista a Mario Bonaita, AD di *Air Bonaita S.p.A.*, impresa nata negli anni '80.

Specializzata nell'automazione pneumatica e nei sistemi di aria compressa e gas, Air Bonaita ha via via acquistato notevole peso nel food and beverage.

Storicamente, la nostra collaborazione con la filiera agroalimentare era legata a macchine non specializzate per quel settore. Il cambiamento è arrivato con i generatori di azoto, capaci di trasformare l'aria compressa in azoto adatto alla filiera. Questa soluzione ha incontrato l'interesse di molti operatori: dal vino alla quarta gamma,

dalla produzione della birra al confezionamento del riso, il generatore di azoto permette di sostituire le scomode e pericolose bombole migliorando la qualità del gas e riducendo i costi.

L'azoto, però, non è l'unico additivo alimentare trattato da Air Bonaita. L'industria alimentare utilizza molto il gas; il nostro compito è fornire gas purissimi sia per garantire la salubrità del prodotto, sia per preservarne la qualità e le caratteristiche



organolettiche. Pensiamo per esempio all'anidride carbonica usata in numerosi processi del beverage. Nella produzione della birra una CO₂ non perfetta rischierebbe di alterarne il sapore, compromettendo tutto il lavoro preparatorio che trova nell'azoto un ulteriore alleato per ridurre il rischio dell'ossidazione.

Altre tecnologie

I gas, tuttavia, non esauriscono il legame tra Air Bonaita e la filiera alimentare, per la quale sono fondamentali soluzioni tecnologiche come gli essiccatori e i refrigeratori. I primi catturano l'umidità presente nell'aria compressa utilizzata nei processi di lavorazione, garantendo all'alimento un ciclo di vita più lungo; i secondi, sempre nell'ottica della preservazione della qualità, mantengono costanti le temperature dei fluidi di raffreddamento, garantendo il massimo rispetto per l'ambiente.

«I refrigeratori d'acqua – racconta Mario Bonaita – permettono di sviluppare anche il tema della salvaguardia dell'ambiente. Infatti, gli impianti di refrigerazione ad acqua sono utilizzati nella produzione di biogas da contesti particolarmente complessi come da discarica o da digestori anaerobici.» ■

Flavio Merlo
flavio.merlo@unicatt.it



CREATIVE PUBLISHING DIRECTION

INTENSIVE COURSE

A PROFESSIONAL COURSE
IN CREATIVE DIRECTION
FOR GRAPHIC DESIGNERS,
EDITORS, ILLUSTRATORS
AND MEDIA MANAGERS

Un progetto a cura di
Mimaster Illustrazione e
Fondazione Arnoldo e Alberto Mondadori



WWW.CREATIVEPUBLISHINGDIRECTION.COM

Il piano formativo si sviluppa
su **9 incontri d'aula** della durata
di 2 giornate ciascuno:
venerdì dalle ore 10:00 alle 18:00
sabato dalle ore 9:00 alle 17:00

CALENDARIO

Settembre 21/22 • 28/29
Ottobre 5/6 • 12/13 • 19/20 • 26/27
Novembre 9/10 • 16/17 • 24 •
Dicembre 14/15

INTENSIVE
COURSE
2018
MILANO
FRI - SAT
21 SEPT
15 DEC

Creative Publishing Direction è un corso intensivo dedicato alla direzione creativa per l'editoria tradizionale, per i new media e per attività culturali: festival, fiere del libro, strategie di promozione.

Fornisce stimoli creativi e traiettorie progettuali a partire dall'esperienza e dai risultati di professionisti della direzione creativa, della produzione editoriale e del design culturale.

Tra i docenti direttori creativi, art director, editor, organizzatori culturali del panorama internazionale.

ADMISSION
TEST
10 JULY
04 SEPT

Il corso, in lingua inglese, si rivolge a professionisti che vogliono ampliare le loro competenze in un'ottica di trans-medialità attraverso il confronto con modalità di progettazione del mercato contemporaneo internazionale.

RICERCA E INNOVAZIONE

La formula chimica della sicurezza alimentare

*Da quasi
100 anni
la Stazione
Sperimentale
per l'Industria
delle Conserve
Alimentari
opera per
garantire la
sicurezza
dei prodotti che
portiamo in
tavola*

Anche se poco conosciuta dal grande pubblico, dal 1922 la *Stazione Sperimentale per l'Industria delle Conserve Alimentari* (SSICA) rappresenta un importante riferimento per il comparto agro-alimentare italiano. Si tratta infatti di un ente che, attraverso attività di ricerca, consulenza, formazione e divulgazione, promuove il progresso scientifico e tecnico dell'industria conserviera. I numeri parlano da soli: attualmente sono circa 3.000 le aziende che collaborano con il SSICA per lo sviluppo di nuovi processi di trasformazione e conservazione (la sicurezza alimentare parte soprattutto dai metodi di conservazione), oltre

che per la realizzazione di nuovi prodotti. Questa attività ha portato nel tempo l'istituzione a partecipare anche a importanti progetti di ricerca italiani e internazionali, collocandosi tra le più riconosciute istituzioni di ricerca applicata per la conservazione degli alimenti in Europa e nel mondo.

Una questione di chimica

In particolare, la ricerca chimica è uno degli ambiti in cui negli ultimi anni SSICA ha concentrato le proprie risorse, attraverso il *Laboratorio di sicurezza chimica*, nato per individuare, ma soprattutto scongiurare, la presenza di contaminanti di provenienza involon-

taria (purtroppo molto spesso anche volontaria!) negli alimenti. Qui, come messo in evidenza nell'articolo "Contaminanti chimici negli alimenti" di Gloria Attolini, pubblicato su ssica.it, vengono effettuati studi sui rischi alimentari chimici, dalle contaminazioni dovute ai fitofarmaci all'utilizzo di additivi impropri fino al rilascio di sostanze nocive da parte dei materiali a contatto con gli alimenti. Altro importante ambito di intervento del laboratorio è rappresentato dalla gestione delle crisi, come spiega Anna Sannino, responsabile del Laboratorio, che porta come esempio noto, risalente al 2003, il caso del colorante *Sudan*: in quell'occasione

nella polvere di peperoncino importato dall'India in Europa furono ritrovate tracce di *Sudan rosso I* (un colorante non autorizzato per usi alimentari, ndr) e fu compito della Stazione Sperimentale mettere a punto un metodo per affrontare tale emergenza. Anche senza arrivare a situazioni critiche, in generale l'attenzione rimane comunque sempre alta, grazie anche alle segnalazioni delle stesse aziende e all'adesione al *Sistema europeo di allerta rapido per alimenti e mangimi* (RASFF), che consente di identificare in tempo reale i rischi diretti e indiretti connessi ad alimenti e mangimi. ■

Anna Francioni
anna.francioni@cibiezo.it

12/7/2018 anno 6, n. 7-8

11



A proposito di SSICA

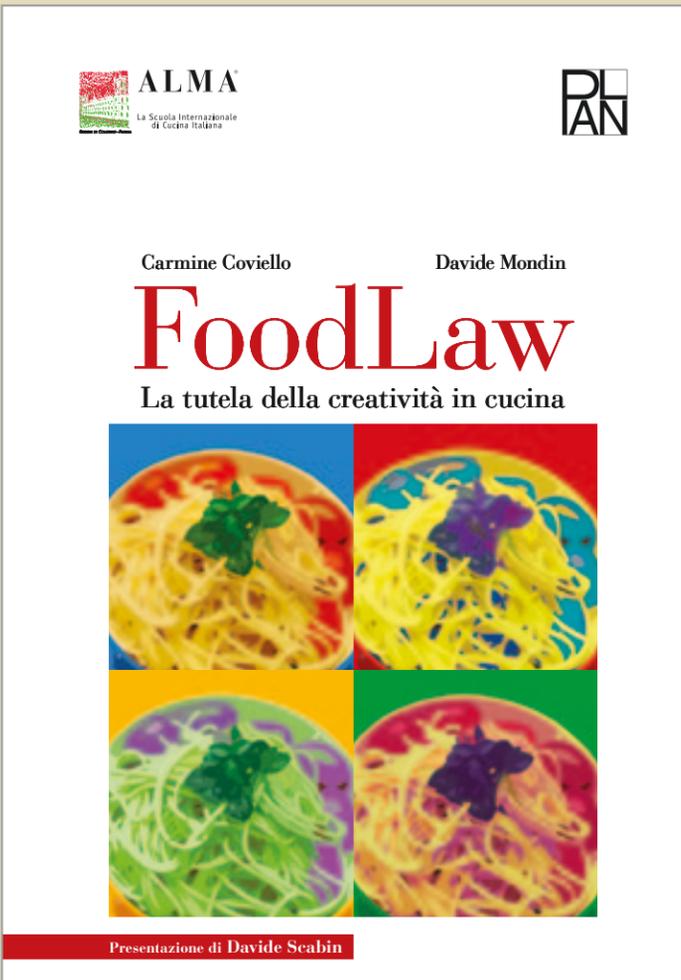
*Stazione Sperimentale
per l'Industria delle Conserve
Alimentari (SSICA)*

Trasformata in *Fondazione nazionale per la ricerca internazionale* nel 2016, oggi SSICA è strutturata in 10 dipartimenti e opera principalmente nei settori frutta, ortaggi, carni e pesce, attraverso il lavoro di personale altamente specializzato attivo sia nella sede di Parma che nella sezione di Anghi (SA).

www.ssica.it

FoodLaw

La tutela della creatività in cucina



Come tutelare il diritto d'autore per la creazione di una nuova ricetta?

Uno strumento utile e indispensabile per conoscere la normativa vigente in materia di creatività in cucina, arricchito da mappe concettuali, esempi concreti e approfondimenti bibliografici.

FoodLaw
F.to: 17x24
228 pagine a colori
ISBN 978-88-99059-68-2

Prezzo: € 27,00

Il pasto perfetto

Pasta a pranzo e carne a cena, un panino o una piadina al volo, a cena solo verdure e formaggi, qual è la formula giusta?

Come un'autovettura che necessita di benzina, olio motore e liquido del radiatore, anche il nostro corpo ha sempre bisogno di diversi elementi contemporaneamente: nella nostra auto non possiamo mettere la benzina il lunedì, l'olio il martedì e il liquido del radiatore il mercoledì, servono tutti insieme. Il nostro organismo funziona allo stesso modo quindi ogni pasto deve contenere proteine, carboidrati e grassi cioè tutti gli elementi necessari al suo buon funzionamento. Inoltre, così come nell'auto benzina e olio sono nelle giuste proporzioni, anche il nostro fabbisogno ha delle proporzioni che vanno mantenute; nessuno si sognerebbe di mettere nell'auto 50 litri di olio e 5 di benzina, quindi, il nostro pasto dovrebbe essere sempre composto da proteine, carboidrati e grassi di buona qualità, ma nelle giuste proporzioni.

Tutto parte dal peso forma

Per un approccio corretto al problema, dobbiamo iniziare dal calcolo del nostro peso forma: ci servirà come unità di misura, cioè come valore di riferimento per valutare il nostro pasto. Calcoleremo in modo molto semplice: altezza meno 100 (altezza -100), poi se uomo ancora meno 6 (uomo -6), mentre se donna meno 10 (donna -10).

Ecco un esempio:

- uomo alto 1,74 cm (174 -100 -6 = 68 kg). Valore di riferimento: 68.
- donna alta 1,67 cm (167 -100 -10 = 57 kg). Valore di riferimento: 57.

La regola delle tre torte

Posto ora, per semplicità di calcolo, che il nostro valore di riferimento sia risultato 50, il nostro pasto lo dovremo immaginare come composto da tre torte, ognuna, in grammi, uguale al doppio del valore di riferimento calcolato, quindi 3 torte da 100 g (50 x 2). Queste torte saranno così composte:

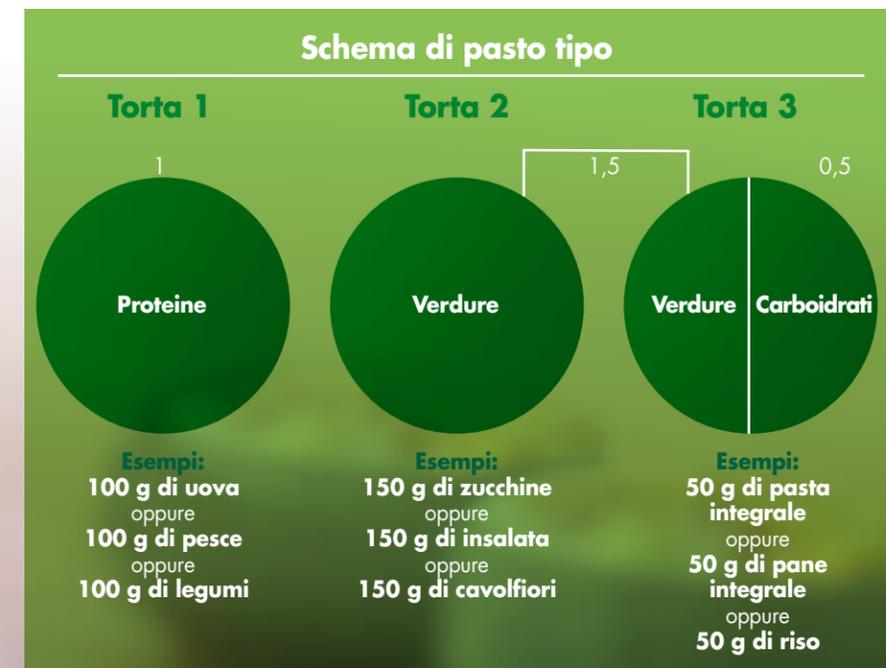
- torta n.1: solo proteine
- torta n.2: solo verdure
- torta n.3: metà verdure e metà carboidrati (farinacei). Può sembrare difficile, ma facendo un esempio tutto si chiarisce:

- torta n.1: 100 g di pesce (proteine)
- torta n.2: 100 g di spinaci (verdure)
- torta n.3: 50 g di spinaci + 50 g di pane (metà verdure e metà farinacei).

Nella tabella una sintesi grafica con anche qualche esempio. ■

Andrea Fossati

fossatiandrea@centroemmea.it
www.centroemmea.it



Bartolomeo Scappi, cuoco di papi e maestro del Rinascimento

Facciamo un "tuffo" nel '500 con un altro grande cuoco, importantissimo per la sua epoca e per quelle successive

Parliamo di Bartolomeo Scappi, una figura davvero rilevante. I suoi insegnamenti e la sua influenza si fecero sentire in modo determinante in Italia e all'estero.

Si dice fosse nato proprio all'inizio del 1500, ma il luogo di nascita è disputato da ben tre località:

- Dumenza, attualmente in provincia di Varese, vanta i crediti maggiori poiché, nella locale Chiesa di S.Giorgio, nella navata destra c'è una lapide datata 1581, anno di consacrazione del luogo, che cita un lascito di Scappi, conte e cavaliere lateranense, per messe perpetue. Secondo la tradizione, i lasciti

di questo tipo erano sempre destinati ai luoghi d'origine dei committenti: non ci sarebbero dunque dubbi sulla sua nascita nella città;

- Bologna (è la versione più diffusa), ricorre per le scelte gastronomiche di Scappi, che la cita nei titoli di molte sue ricette;

- Venezia, dove però sono meno i riferimenti storici.

Il Maestro dei Maestri

Scappi fu un cuoco instancabile, alla ricerca costante di nuove vie nella tecnica di cucina, con la particolare caratteristica di diffondere, con

esperienze pratiche e con scritti, i risultati brillanti e nuovissimi per l'epoca, affinché i cuochi suoi contemporanei, ma meno colti, potessero usufruirne.

Sull'attività dei primi anni non si conoscono molti dettagli, ma si sa che per la sua fama di eccellenza era richiesto da personaggi di rilievo, che lo incaricavano dell'organizzazione di importanti banchetti, poi da lui stesso descritti con dovizia di particolari, affinché divenissero esempi per i cuochi più celebrati. Per questo fu considerato "Maestro dei Maestri" dai suoi contemporanei.

Al culmine della sua carriera divenne cuoco (oggi diremmo "executive chef") di personaggi molto importanti, quasi tutti alti ecclesiastici. All'inizio, solo per la realizzazione di eventi conviviali come, per esempio, il grande banchetto commissionato dal Cardinale Campeggi, durante il quale, per un numero rilevante di ospiti, furono servite centinaia di portate senza un ordine preciso, come in uso già nel tardo Medioevo: i "servizi di credenza" (piatti freddi) si alternavano a quelli "di cucina" (portate calde) e a quelli dolci e alla frutta che arrivavano in tavola tra una portata e l'altra.

Bartolomeo Scappi (1500-1577) è autore di quest'opera monumentale che testimonia il suo spirito di ricerca e di innovazione in ambito culinario. Le numerosissime edizioni italiane e straniere ne attestano il grande valore culturale.



In seguito, con il classico e importante "posto fisso", arrivò addirittura alla corte papale, con Paolo III, Pio IV e, infine, Pio V. Con quest'ultimo, dapprima come direttore esecutivo delle cucine ufficiali e poi, come "cuoco secreto", cioè "privato".

Sperimentazione e innovazione

Scappi fu indubbiamente un precursore delle tecniche moderne: primo fra tutti sperimentò in cucina i nuovi prodotti delle Americhe, verso i quali i suoi colleghi contemporanei avevano molte diffidenze.

Fu uno dei migliori cuochi nel proporre la pasta fresca, sia semplice, sia ripiena. Da tempo esistevano i "Mastri Lasagnari", ma Scappi fece della pasta fresca un suo personale capolavoro, nel quale, oltre alle tecniche raffinate per la sfoglia sottile (con il matterello come si richiede ancora oggi alle "sfogline" del Bolognese), i ripieni dovevano essere composti e calibrati per non creare disturbi digestivi.

Inoltre, sempre primo a farlo, abbandonò l'uso plurisecolare della carne, quasi esclusivamente selvaggina, privilegiando le carni di allevamento. Diede così inizio alla nuova moda delle carni bianche, particolarmente gradite dai suoi illustri committenti, con tecniche in auge tuttora, come la "panatura" e la "sigillatura" delle carni prima della cottura definitiva.

Igiene ed equilibrio

Scappi fu inoltre uno dei pionieri della cosiddetta "dieta mirata", poiché riteneva che una buona qualità della vita, con un'alimentazione equilibrata, avrebbe migliorato l'esistenza delle persone. Di grande importanza per lui la pulizia degli alimenti e degli ambienti di cucina, allo scopo di preservare l'igienicità delle diverse preparazioni. Fu inoltre uno dei primi sperimentatori per la

conservazione del cibo, ottenendo ottimi risultati.

Tra le sue più valenti iniziative, un posto privilegiato merita la ricerca sulla cucina più adatta agli anziani, agli ammalati, ai convalescenti.

Per riassumere le caratteristiche di questo autore è sufficiente osservare, almeno nei titoli, l'imponente lavoro letterario, apparso quando Scappi era ormai maturo (1570) e che diventerà un caposaldo della cucina antica e moderna:

"Opera di Bartolomeo Scappi, Maestro dell'Arte del Cucinare - Con la quale si può ammaestrare qualsivoglia cuoco, scalco, trinciante o mastro di casa"

Divisa in sei libri. Nel

- Primo, si intende il ragionamento fitizio che fa l'autore con Giovanni, suo discepolo (per le regole fondamentali nel costruire una cucina, ndr)

- Secondo, si tratta di diverse vivande di carne, di quadrupedi, come di volatili

- Terzo si tratta dei pesci di ogni natura

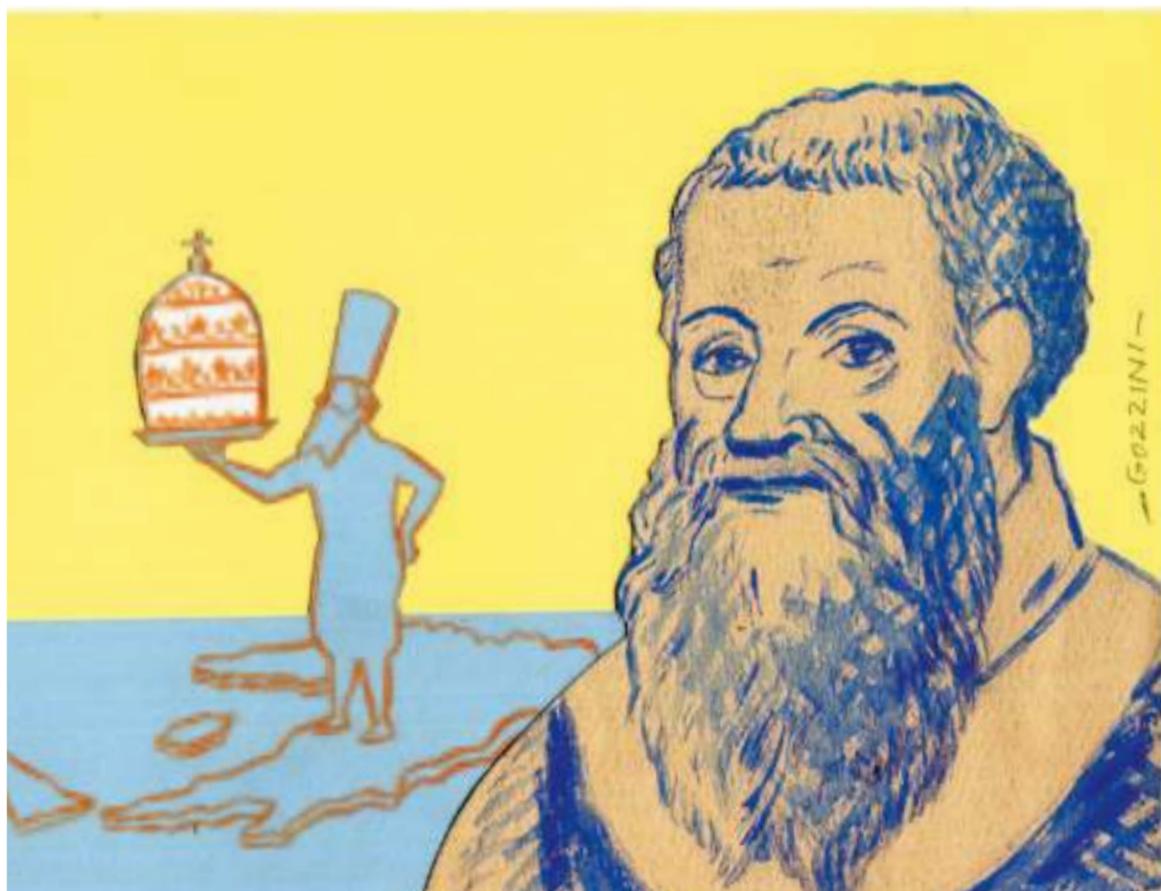
- Quarto, il modo di presentare le vivande in tavola di grasso e di magro

- Quinto, diverse sorte di paste e altri lavori

- Sesto, si ragiona dei convalescenti e di vivande per gli infermi". ■

Toni Sarcina

altopalato@altopalato.it



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



Claudia Sorlini, agguerrita donna di scienza

Se Milano sta cambiando in meglio è anche merito suo. Oggi è alla guida della Casa dell'agricoltura, nata non a caso nella Pianura Padana, una delle più fertili d'Europa

Preside della Facoltà di Agraria all'Università Statale di Milano fino al 2010, delegata di Ateneo per la cooperazione internazionale (in Sierra Leone ha promosso l'istituzione di una Facoltà di Agraria), coordinatrice di progetti di ricerca nazionali e internazionali, presidente del Comitato Scientifico per EXPO, vice presidente del Touring Club Italiano... insomma, se la Sorlini non ci fosse, bisognerebbe inventarla.

La neonata Casa dell'Agricoltura, di cui Claudia Sorlini è presidente, intende contribuire a dare valore all'agricoltura e a tutti gli operatori del settore. casagricoltura.org

Ospitare l'Expo 2015 ha fatto bene a Milano. Cosa è rimasto oggi di quella grande manifestazione? Tante iniziative, a livello istituzionale e a livello sociale. Expo ha favorito il varo di leggi importanti come

quella contro lo spreco, il piano nazionale per l'agricoltura biologica, la legge sull'agricoltura sociale. Il MiBACT (Ministero dei Beni e delle Attività Culturali e del Turismo) ha dichiarato il 2018 "Anno del cibo italiano nel mondo" per non lasciare cadere le iniziative lanciate allora. A livello comunale la cosa più importante è il *Milan Urban Food Policy Pact*, lanciato dal sindaco di Milano nel 2014, che adesso coinvolge 164 città nel mondo. Si lavora sulla sostenibilità dell'agricoltura, sulla *green economy*, sull'educazione alimentare nelle scuole, sul risparmio energetico... senza tradire lo spirito di Expo, che ha coinvolto tutto il mondo, nord e sud insieme.

E a livello sociale?

Tantissime iniziative, come quelle per il recupero e la redistribuzione del cibo. Il consumatore non ha mai avuto tanta influenza sulle politiche dell'agricoltura e dell'agroindustria. Esempio: il boom delle richieste di biologico, di un cibo sano, senza residui di agrochimica hanno indotto molte aziende a convertirsi al biologico. La *Casa dell'agricoltura* può aiutare a fare sintesi e rete.

Ecco, appunto, perché è nata la Casa dell'agricoltura?

Ci si aspetta che l'agricoltura nutra tutta l'umanità e nello stesso tempo riduca l'impatto ambientale. Una grande sfida. Servono proposte per affrontare il tema della sostenibilità e del cibo per tutti. Noi possiamo fare da collettore e diffondere le innovazioni più virtuose.

Quali sono oggi le urgenze del sistema agroalimentare in Italia?

Consolidare l'agricoltura di qualità. È questa che ci dà un'immagine a livello internazionale. Abbiamo tante imprese che fanno agricoltura industriale e producono *commodity*. Però è l'agricoltura di qualità che ci rafforza a livello internazionale. Certo, produciamo per chi ha disponibilità economica. Contemporaneamente però dobbiamo avere più cura della povertà: non possiamo



Claudia Sorlini, studiosa appassionata, non perde mai di vista i bisogni dell'uomo e dell'ambiente, cercando una sintesi tra scienza ed etica.

rinunciare alla produzione di beni buoni e sicuri per tutti. L'agricoltura deve anche ridurre l'impatto ambientale. Lo stanno facendo un po' tutti: l'agricoltura industriale, la biologica, la conservativa (intende conservare la fertilità del suolo coltivato), l'agroecologica (applica all'agricoltura i concetti dell'ecologia, utilizzando, per esempio, sementi autoctone, molto più resilienti verso il cambiamento climatico). Ma si deve fare di più. I suoli in Europa si stanno molto impoverendo di sostanza organica, soprattutto di fosforo.

Quali leve si possono utilizzare?

La riduzione del consumo energetico e idrico. L'utilizzo del digitale. Le app si diffondono sempre più e funzionano benissimo. Dobbiamo aiutare anche il piccolo agricoltore ad appropriarsene.

La ricerca in questo settore?

Fa molto, sia con l'applicazione degli strumenti digitali all'agricoltura, sia con la selezione, il miglioramento genetico di piante resilienti. I due cardini sono genetica e digitale. Si deve riuscire poi a ridurre sempre di più la tossicità dei pesticidi.

Cosa ci riserva il futuro?

Il trend è verso una diminuzione del numero delle aziende, accompagnata

però da un aumento della superficie media. I piccoli non riescono a stare sul mercato perché non sono in grado d'introdurre innovazioni. Fa eccezione, in parte, la Lombardia. Però anche le piccole aziende possono farcela se oltre a produrre una materia prima di qualità, la trasformano e vendono direttamente il prodotto finito. I giovani l'hanno capito, sono diventati manager di filiera. Aggiungo che si stanno abbandonando le agricolture di montagna e di collina e il bosco aumenta in modo rapido. Di contro ci sono ragazzi impegnati a recuperare l'agricoltura di 50/60 anni fa. Per esempio, sulle montagne brianzole hanno ripreso le vecchie aziende agricole che producevano vino.

Com'è arrivata alla microbiologia agraria?

Dopo tanti studi classici, avevo bisogno di occuparmi di natura, d'ambiente. Iscritta a biologia, mi sono appassionata alla microbiologia agraria. Lavoravo su batteri del terreno e dell'acqua che contrastavano l'ondata di chimica che incalzava e che avevano acquisito la capacità di mangiare schiume, coloranti, detergenti di sintesi. Una natura così flessibile e così capace di autodifesa è straordinaria. I batteri erano i miei supereroi. ■

*Paola Chessa Pietroboni
direzione@cibiexpo.it*



Madre Terra

La cooperativa agricola che coltiva ottimi giovani imprenditori

Ci sono posti, persone, storie che colpiscono l'immaginario profondamente e l'unico modo che si ha per restituire loro qualcosa è raccontare ad altri quello che si è visto e ascoltato. Io e Licia abbiamo parlato una mezz'ora buona, al primo piano di una grande cascina, con ampie vetrate affacciate sulla campagna, travi di legno scuro molti metri sopra di noi, in una cura diffusa che trasmetteva benessere. Fuori dalla porta, al piano terra, cani, gatti e tantissime scarpe da lavoro. La famiglia ha delle buone regole e, soprattutto, è molto numerosa. «Dopo l'esperienza di ospitalità di bambini rom fatta in Cascina Triulza, nata spontaneamente e poi trasformata in una vera e propria comunità per minori non accompagnati su richiesta del Comune di Milano - ci racconta Licia - con l'arrivo di Expo ci siamo spostati qui a Zinasco, e *Una casa anche per te* si è trasformata, adeguandosi al contesto.» Così hanno potuto allargarsi e oggi oltre alla storica comunità familiare ospitano anche mamme con bambini. A tavola siedono 30/35 persone: maschi, femmine, grandi e piccoli. «Promuoviamo nei nostri ragazzi l'idea che alla base dell'espressione personale e della

capacità di incidere sulla realtà ci sia la conoscenza. Lo studio è un elemento fondamentale per promuovere l'integrazione sociale. Seguiamo con attenzione tutto il loro percorso di scolarizzazione, guidandone le scelte in base a predisposizioni e bisogni, per progettare l'inserimento lavorativo migliore possibile.» Per questo, dopo il trasferimento a Zinasco, hanno riorientato l'indirizzo scolastico di alcuni ragazzi, già con loro in cascina Triulza, e li hanno incoraggiati a frequentare scuole legate all'ambito agrario. All'inizio i ragazzi hanno fatto fatica ad accettare la proposta, perché tutti provenivano da zone rurali, con esperienze di lavoro della terra, fatte anche in tenera età. «Non è stato semplice restituire loro

La Cooperativa Madre Terra è una sezione di U.C.A.P.T.E. associazione per minori stranieri non accompagnati e mamme con bambini. L'obiettivo

è di avviare i ragazzi al lavoro agricolo, aiutandoli a inserirsi nel mondo produttivo. Nelle foto alcune produzioni della Cooperativa.

l'effettiva dimensione dell'attività che avrebbero intrapreso. Non avrebbero fatto semplicemente i contadini, ma avrebbero partecipato alla nascita di una cooperativa agricola di cui sarebbero diventati soci, ricoprendo un ruolo fondamentale nella conduzione dell'impresa. E non è stato semplice renderli consapevoli che rispetto all'agricoltura, all'alimentazione, alla produzione di cibo e alla sovranità alimentare in quest'epoca si sta giocando una partita importantissima. Ce l'abbiamo fatta solo grazie alla forte relazione che abbiamo con loro.»

La Cooperativa Agricola Sociale

Due anni fa è nata la *Cooperativa Agricola Madre Terra*; alcuni ragazzi sono soci, altri sono assunti e stanno facendo un percorso importante di formazione. Imparano prima di tutto che cosa vuol dire "andare a lavorare": arrivare in orario, prepararsi adeguatamente, mantenere determinati ritmi, lavorare in squadra, essere coscienti di quello che si fa, imparare a ottimizzare le risorse, essere responsabili del proprio pezzo. E poi apprendono competenze specifiche: per programmare il lavoro, valutare i risultati dell'anno, leggere un bilancio, capire quali scelte fare per stare in piedi con le proprie gambe. Di solito i neo-maggiorenni sono tenuti in sede finché non viene trovata loro una sistemazione. Oltre a seguire il percorso formativo



La Cooperativa Agricola Sociale

I soci della Cooperativa Agricola Madre Terra sono: Simone Di Quinzio, Fares Adel Makram, Alaa Mostafa Abdelaziz, Nicolò Interlandi, Don Massimo Mapelli (Presidente).

Località La Cascinetta, 1
Zinasco Vecchio (PV)

e di inserimento lavorativo, la Cooperativa li accompagna anche nella ricerca della casa. Affitta per loro, sul mercato privato, degli appartamenti, perché per loro sarebbe molto più difficile. Così imparano a fare i primi passi. «Quando escono da qui hanno casa e lavoro. Per *Madre Terra* l'agricoltura rappresenta un enorme valore aggiunto in questo

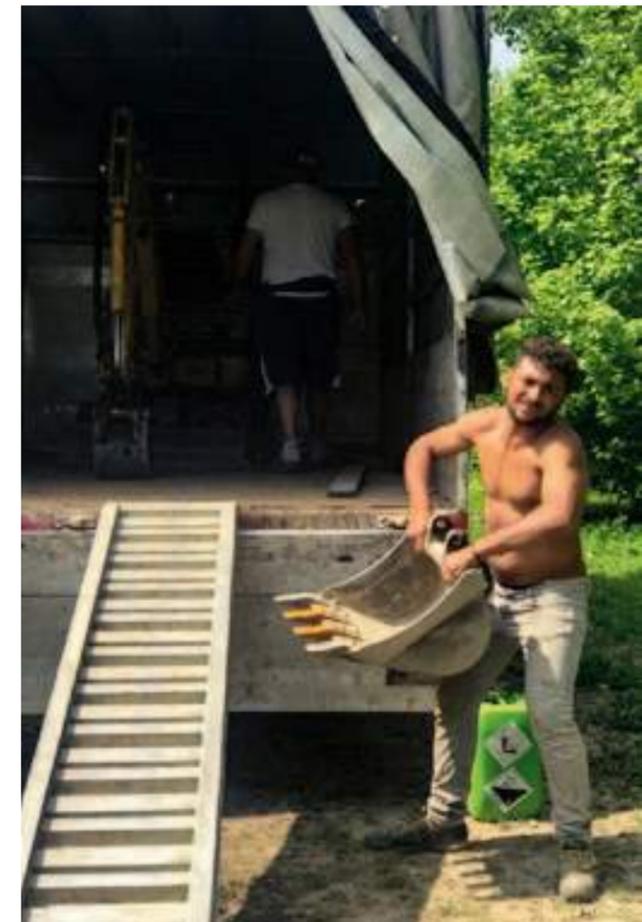
percorso di vita: permette di seguire un ciclo dall'inizio alla fine e anche di capire quanto un certo modo di lavorare dia buoni frutti.»

Una produzione gustosa e solidale

I prodotti della Cooperativa sono naturali, biologici. I ragazzi vengono coinvolti anche nel racconto di ciò che si fa: tutti sanno far capire, perché lo vivono, che questi prodotti, oltre a essere buoni e naturali, sono etici, perché dietro c'è un investimento sulle persone e sulla professionalità. E questo si riverbera sul prezzo. Sceglierli vuol dire decidere da che parte stare. Qui ci sono ortaggi, un po' di alberi da frutta e per ottimizzare la produzione anche un laboratorio di trasformazione. La passata di pomodoro è il prodotto di punta, ma si preparano anche pesto, pesto di zucchine, melanzane e zucchine sott'olio, marmellate varie. In più si fa *catering* sempre utilizzando la produzione. C'è una sinergia straordinaria fra tutte le realtà che *Una casa anche per te* è riuscita ad aprire. La commercializzazione è partita dagli amici e dagli amici degli amici, per arrivare ai G.A.S., e di recente alla piattaforma *FuoriMercato*: è un progetto molto interessante nato da *Ri-Maflow*. «È il nostro prossimo trampolino di lancio - conclude Licia - Abbiamo preso nuovi terreni e quest'anno dobbiamo fare il salto.» Progetti così volano, non saltano. ■

Marta Pietroboni

marta.pietroboni@cibiexpo.it



ABBANDONARMI È UN REATO.



TESTIMONIA!

ABBANDONARE UN ANIMALE NON È SOLO UNA CRUDELTÀ, MA UN REATO PUNIBILE ANCHE CON L'ARRESTO. SE VEDI COMMITTERLO, CHIAMA I SOCCORSI, SEGNALE E TESTIMONIA. SARAI LA COSCIENZA DI CHI NON CE L'HA.



www.enpa.it

Gli animali ringraziano per la concessione di questo spazio.

TENDENZE

Gelato fai da te senza gelatiera? Si può!

È estate, il caldo è opprimente... l'ideale sarebbe poter gustare un fresco gelato o un dissetante ghiacciolo, ma il freezer di casa è vuoto e la gelateria più vicina è chiusa o non così tanto vicina.

A tutti sarà capitato almeno una volta di trovarsi in questa situazione e in molti, ammettiamolo, abbiamo pensato che forse potrebbe valere la pena acquistare una gelatiera. Salvo poi cambiare idea una volta informati su prezzi e modelli. Perché le gelatiere autorefrigeranti con compressore (il "top di gamma" della categoria) hanno generalmente un costo che varia tra i 150 e i 300 Euro e la cifra sale nel caso di apparecchi professionali. Mentre le tipologie non refrigeranti, anche se più accessibili, presuppongono circa mezz'ora di mescolamento, mettendo a dura prova la nostra golosità. Che fare quindi? Rassegnarci alla spesa o all'attesa? Abbiamo girato la domanda al nostro esperto di elettrodomestici, il signor Matteo di *Coeco Elettromarket Srl* in Corso di Porta Romana a Milano, che già altre volte ci ha guidato alla scoperta delle diverse proposte sul mercato.

I prodotti della linea ZOKU® sono distribuiti in Italia da KÜNZI S.p.A. e comprendono anche diversi accessori per personalizzare le creazioni: dalle spiritose formine per i ghiaccioli, alla Chocolate Station per ricoprirli con cioccolato fondente.

Preparare il gelato in pochi minuti e senza una spesa eccessiva: è possibile? Sì, perché oggi esistono strumenti innovativi, semplici da utilizzare e a un costo contenuto. Non si tratta di vere e proprie alternative alla gelatiera, perché non consentono di eguagliare la mantecazione e la

quantità di prodotto ottenuto, ma permettono comunque di togliersi lo sfizio di un dessert fresco e artigianale in ogni momento della giornata. Perfetti quindi anche nel caso di ospiti improvvisi!

Come funzionano questi "crea gelati"?

Il marchio leader del settore è ZOKU®, di origine americana, che produce modelli costituiti da due ciotole: una più interna (contenente azoto liquido, ndr) che consiglio di tenere sempre pronta nel

congelatore, e una esterna, per la preparazione del composto. All'occorrenza basta estrarre la vaschetta interna dal freezer, versare la crema fatta in precedenza, mescolare per 10 minuti ed ecco che il gelato è pronto. Nelle confezioni è presente anche un pratico ricettario, con le indicazioni per creare tanti gusti diversi.

E se volessimo gustare un ghiacciolo senza aspettare che l'acqua si ghiacci?

Esistono modelli specifici per ghiaccioli, ma anche

Su cookingmagz.it è possibile trovare tante nuove ricette per preparare gelati e ghiaccioli sempre più originali.

per granite, *milk shake* e *iced coffee*, che funzionano secondo lo stesso principio.

Riguardo ai costi?

Dipende dal modello e dal tipo di dotazione: da meno di 30 Euro per il dispositivo per fare le granite a circa 50 Euro per i set più completi. ■

Anna Francioni

anna.francioni@cibiexpo.it



Basilico e limone

Un cono e due palline di cultura. Scopriamolo nell'antica cittadina di Levanto sul litorale spezzino

Il nostro gelato artigianale è veramente un'unicità. E ce n'è uno, preparato ad arte nella piccola Levanto, che ci è sembrato davvero speciale per qualità e particolarità.

L'idea che ha portato alla nascita di *Basilico e Limone*, così si chiama la nostra gelateria, ha iniziato a prendere forma nel 2011. Claudia Barzagli e Alessandro Poggio, sposati e professionisti di settori che con il cibo hanno poco a che fare (marketing e finanza), quando possono viaggiano, alla scoperta di tradizioni enogastronomiche. È così che... «viaggio dopo viaggio, abbiamo iniziato a pensare a come trasformare questo interesse in una attività lavorativa - ci racconta Claudia. - Credo che il cibo sia un simbolo, un elemento culturale che rappresenta un territorio e le persone che ci vivono. Dietro ogni alimento e ogni tradizione c'è sempre la storia di un individuo, di una località o di una comunità.» E in un bellissimo pomeriggio con Claudia sedute su un muretto davanti alla gelateria, abbiamo realizzato la nostra intervista.

Vi eravate mai occupati di cibo prima di questa esperienza?

No, io sono sommelier, ma è una cosa amatoriale. Proprio per questo in un primo tempo avevamo pensato alla possibilità di aprire un ristorante, poi una pasticceria e siamo arrivati alla gelateria. Il gelato ci è sembrato giusto. Perché è un elemento un po' pop, molto semplice, con quella caratteristica che cercavamo: cioè può contenere in sé tanti ingredienti, tutti quelli che fanno parte di un territorio. Non è tanto elaborato come i prodotti di pasticceria ed è quindi più facile da realizzare e può arrivare a chiunque, perché lo possono mangiare tutti, il bambino come l'anziano, e in questa semplicità può contenere cultura.

E dopo aver avuto l'idea che avete fatto?

Abbiamo iniziato la formazione. Ho fatto due master dedicati al gelato artigianale, poi dei corsi di approfondimento con consulenti privati, ho letto libri, e ovviamente ho fatto anche esperienza

www.cibiexpo.it - Facebook: Cibi Magazine

pratica. Ho lavorato in un'altra gelateria, sia in laboratorio che come addetta vendita. Solo dopo 3 anni mi sono sentita pronta per iniziare la nostra avventura.

Da dove siete partiti?

La nostra idea era di aprire una gelateria che fosse legata al territorio, alla Liguria di Levante. Abbiamo pensato ai simboli della Liguria: basilico e limone. *Basilico e limone, una terra il suo gelato* è diventato subito il nome. A quel punto abbiamo preso la decisione, grazie anche a mio suocero che insisteva tantissimo, di creare il nostro primo gusto originale. E l'avventura è davvero iniziata.

Questa gelateria rappresenta un territorio e le persone che ci stanno dietro. Vogliamo valorizzare il lavoro di tanti: dalla signora che alleva vacche da latte in Val di Vara, al ragazzo che ha recuperato la tradizione della *Marocca di Casola*, in Lunigiana (un pane fatto con farina di castagne, patate e farina di frumento)... Ci piace l'idea che il nostro lavoro possa contribuire anche all'economia del territorio.

E quindi avete fatto una bella ricerca per trovare i produttori da cui approvvigionarvi?

Sì. Abbiamo fatto due ricerche, in realtà: una per selezionare i produttori di materie prime migliori per noi



(tutto il latte che usiamo per esempio è quello della Val di Vara) e una per individuare piatti tipici e tradizioni gastronomiche reinterpretabili in gelato, come il *Lagaccio genovese*, il *Pandolce*, il *Bacio di Levanto*, la *Marocca*, i *Chiffiferi* (biscotti alle mandorle, albume d'uovo e acqua ai fiori d'arancio di Finale Ligure)... Facciamo anche il gusto zafferano, perché, pochi lo fanno, a Tramonti di Capiglia, Cinque Terre, una famiglia lo coltiva.

Le parole chiave del nostro gelato sono: territorio, ingredienti locali, ingredienti

naturali (non usiamo aromi artificiali, coloranti, conservanti, emulsionanti di sintesi e naturali), leggerezza.

Quanto tempo vi occorre per fare un gusto di gelato?

Dipende. I gusti più lunghi sono quelli a base frutta, perché usiamo tutta frutta fresca, che quindi deve essere comprata, lavata, pulita, tagliata; una volta preparata, la miscela viene *rifrattometrata*, cioè viene controllato il grado di dolcezza, in modo da bilanciare gli zuccheri. Per preparare

12/7/2018 anno 6, n. 7-8

questi gusti impieghiamo da mezz'ora a quaranta minuti. "Basilico e limone" è uno dei gusti più lunghi, perché comporta anche una macerazione a freddo, cioè un'infusione fatta a freddo, per permettere al basilico di sprigionare tutti i suoi aromi e il colore naturale verde chiaro, che dà poi al gelato.

I gusti a base di crema sono i più veloci: 15-20 minuti. La sera prima, però, a partire dal latte e su nostra originale ricetta, prepariamo una base bianca, alla quale il giorno dopo aggiungiamo l'elemento caratterizzante (nocciola, cioccolato...).

E ogni quanto lo dovete rifare?

3 giorni massimo, è un gelato molto delicato. Sia a livello di gusto che di struttura.

Progetti futuri?

L'inverno ci serve a fare corsi e pensare. Ce ne sono tanti... ■

Marta Pietrobboni

marta.pietrobboni@cibiexpo.it

Carta d'identità

Basilico e Limone

Via Mazzini 9 - Levanto (SP)

info@basilicoelimon.com

www.basilicoelimon.com



Il tonno fa ingrassare... pochi e... bene

I tonni aumentano, le quote di pesca aumentano, così come i profitti di pochi e l'exasperazione della pesca artigianale ancora tagliata fuori dal business

A partire dagli anni '70 e '80 del '900, con lo sviluppo delle tecniche e l'utilizzo dell'ecoscandaglio, la pesca industriale del tonno rosso (*Thunnus thynnus*) nel Mediterraneo ha subito un notevole rialzo, che in pochi anni ha impoverito i nostri mari di questa preziosa risorsa, fino a toccare il picco di catture di 40.000 tonnellate nel 1998. Con l'intervento dell'ICCAT (*Commissione internazionale per la conservazione dei tonnidi nell'Atlantico*) nel 2006 alla conferenza di Dubrovnik, si è istituito un Totale Autorizzato di Catture (TAC) su base mondiale che ha portato a un abbassamento dei volumi: per il 2008 si attestava a 28.500t, 19.950t nel 2010.

Le quote italiane

L'Italia volle considerare come criterio di assegnazione interna delle quote il periodo '93-'95, anni di forte contrazione per questo tipo di pesca (il 40% di quello che sarebbe stato il prodotto del biennio successivo), decidendo inoltre di affidare tali quote nominalmente, peschereccio per peschereccio, in una lista ripubblicata ogni anno nel decreto direttoriale di regolamentazione della pesca al tonno rosso del Ministero, caso unico in Europa e nel mondo. La grande maggioranza delle quote (74,2%) andò a finire nelle mani di 12 pescherecci siciliani e campani per la pesca a circuizione (fatta cioè con un'ampia rete



Renata Briano è parlamentare europea,

Vicepresidente Commissione pesca.

disposta in modo da circondare il banco di pesce, ndr) in misura molto minore ad altri 30 per il sistema a palangaro (lunga lenza di grosso diametro con inseriti spezzoni di lenza più sottili, ognuno con amo; importante per la selettività del pescato, ndr), più qualche "ritaglio" alle tonnare, delle quali 3 su 6 risultano chiuse per decreto ministeriale. Dal 2014 però, le quote generali hanno iniziato ad alzarsi. Nel 2011 l'Italia pescava 1787t, nel 2016 1000 tonnellate in più (+55% in 5 anni), oggi 3894 tonnellate (più del doppio di 7 anni fa) e si spera e pensa di poter aumentare progressivamente per

il prossimo futuro, mentre nel Paese quei famigerati 12 pescherecci ancora rimangono gli unici a poter salpare a tonno.

Una voce isolata

Renata Briano, Vicepresidente della Commissione pesca del Parlamento europeo, ha fatto molto a difesa della pesca tradizionale: «Dobbiamo evitare la creazione di monopoli che avvantaggino pochi a discapito dei tanti pescatori artigianali». L'abbiamo contattata per farle qualche domanda.

Com'è stato gestito il sistema quote negli ultimi anni?

Quando ho iniziato la mia esperienza in Europa, i dati ICCAT cominciavano a essere incoraggianti, ogni anno sarebbero aumentate le quote. Ovunque andassi però i pescatori artigianali mi chiedevano di trovare una soluzione a questo problema. Senza dimenticare che, se accidentalmente viene pescato un tonno, il piccolo pescatore rischia di essere gravemente penalizzato, considerando anche che la cattura accidentale non può superare il 5% del peso del

pescato, una soglia bassissima se si pensa alla stazza di un tonno. La procedura di assegnazione nominale del Totale Autorizzato di Catture (TAC) è stata una scelta italiana. Dal momento che le quote sono aumentate, in Italia ci si sarebbe aspettati una distribuzione più equa, quantomeno delle quantità in più. Così non è stato ed è scandaloso. Si è continuato ad aumentare proporzionalmente le quote già assegnate, facendo crescere ulteriormente gli affari di pochi fortunati.

Vedremo qualche cambiamento nel prossimo futuro?

Lo spero. Su mia proposta il Parlamento europeo ha approvato quasi all'unanimità un emendamento per sollecitare i Paesi a rivedere il sistema delle quote di pesca con criteri più equi (l'articolo 8 del suddetto Reg. (UE) n. 2016/1627 raccomanda di "...ripartire equamente i contingenti nazionali tra i vari segmenti di flotta tenendo conto della pesca tradizionale e artigianale..." ndr). Fino a oggi però l'Italia non ha cambiato la sua linea. Eppure questa è una battaglia sociale contro un

monopolio che favorisce un gruppo ristretto di persone. Inoltre vorrei ricordare che l'emendamento era nato anche con un altro obiettivo: far sì che il tonno rosso finisse pure sulle tavole degli Italiani e non solo su quelle dei Giapponesi, passando attraverso le gabbie maltesi di ingrasso dei tonni.

Il Ministero ha sostenuto di voler difendere il valore del prodotto, per una migliore organizzazione delle esportazioni e del mercato, questo però non spiega perché non ci si sia preoccupati di aprire ai pescatori artigianali quando le quote hanno iniziato ad alzarsi. Ancora quest'anno sono state disattese le speranze della piccola e media pesca. Il deputato spezzino Lorenzo Viviani ha presentato un'interrogazione parlamentare l'8 maggio scorso domandando perché le raccomandazioni europee non siano ancora state percepite dall'Italia. Nell'attesa di una risposta non possiamo che augurare buona pesca ai pochi fortunati. ■

Alessandro Caviglione
alessandro.caviglione@cibiexpo.it



Nel periodo 1997-2002, si è stimato che la popolazione ittica abbia continuato a scendere fino al

70- 80% rispetto all'equilibrio precedente. Nella foto a lato un esempio di rete per la pesca a circuizione.

Il tonno rosso possiede uno dei più efficienti sistemi vascolari nel mondo

marino, motivo della sua definizione di pesce "a sangue caldo".



Il tonno ha una carne ricca di acidi grassi della famiglia degli Omega 3, importanti per le loro funzioni antinfiammatorie e antitrombotiche.



MILANO
PALAZZO MORANDO
COSTUME MODA IMMAGINE

20 DICEMBRE 2017
4 NOVEMBRE 2018

OUTFIT
'900

*Abiti per le grandi
occasioni nella moda
di Palazzo Morando*

TENDENZE

Food and Colors, quando il cibo diventa un ponte tra le culture



*Falafel,
hummus,
babaganoush,
shakshuka,
taboule... chi
di noi non è
stato tentato
dal fascino
che ispirano
i colori e
i profumi
della cucina
multietnica?*

Questi ultimi anni verranno registrati nella memoria collettiva come l'epoca delle grandi migrazioni di massa, in cui centinaia di migliaia di persone, provenienti dalle zone del mondo maggiormente colpite da guerre e da grandi crisi umanitarie, stanno vivendo l'urgenza di dover abbandonare le proprie terre d'origine con la speranza che l'Occidente possa offrire un futuro migliore.

Uno tra i più interessanti effetti secondari di questa ondata migratoria è la fiorente apertura verso inediti panorami gastronomici, tradotta nei nostri contesti urbani attraverso un crescendo di nuovi ristoranti, fast food e take away di

cucina etnica. Seguendo questa scia d'attualità, a Milano sta prendendo piede un'iniziativa molto particolare: dare la possibilità a giovani richiedenti asilo di far conoscere le proprie storie, culture e tradizioni attraverso momenti di condivisione a tavola. Grazie all'attività di una volontaria di SOS ERM, Susy Iovieno, nel 2017 è nata l'Associazione Food and Colors, che organizza eventi in cui a farla da padrone sono proprio i piatti realizzati dai tanti "cuochi" rifugiati che, di volta in volta, deliziano gli ospiti con ricette tratte dalla vastissima cultura gastronomica della Penisola araba, del Medio Oriente o dell'Africa occidentale.

Tavole rotonde

Reab, Ahmed e Konatè provengono rispettivamente dalla Siria, dal Sudan e dal Mali.

Sono giunti in Italia a seguito di vicissitudini dolorose, ma oggi, dopo aver superato tante difficoltà, avvertono il concetto di "casa" meno distante: utilizzando ingredienti freschissimi, i tre realizzano in modo espresso e autentico le diverse ricette speziate che le madri hanno tramandato loro sin da quando, bambini, le aiutavano a cucinare per la famiglia. Dietro ai fornelli (coordinati dal social-chef e blogger Lorenzo Biagiarelli), i giovani si destreggiano egregiamente, come

Nelle foto, Lorenzo Biagiarelli con alcuni giovani cuochi coinvolti nel progetto dell'Associazione Food and Colors.

fossero sempre stati abituati a cucinare per i tanti commensali che si recano attratti e incuriositi alle loro cene condivise.

Se volete scoprire voi stessi come la passione e la voglia di riscatto possano diventare motore per abbattere ogni tipo di confine, tenete d'occhio il calendario di Food and Colors: ogni mese Susy e i suoi ragazzi saranno pronti a farvi viaggiare senza allontanarvi dal cuore di Milano! ■

Francesca Gamba
francesca.gamba.z@gmail.com



Carta d'identità

Food and Colors
Via Giuseppe Tarini 13, Milano
Tel. +39 333.4755664
foodcolorsitaly@gmail.com
www.foodncolors.it

**SOS ERM -
Emergenza
Rifugiati Milano**

È un'associazione nata nel 2014 con l'obiettivo di sostenere i rifugiati in arrivo presso il mezzanino della Stazione Centrale. I volontari, per conto del Comune di Milano, si occupano di fornire la prima assistenza ai richiedenti asilo in attesa di essere registrati e locati presso i centri di accoglienza della città.

Il pane del Luberon

I grani antichi sono tornati in auge non solo in Italia (soprattutto in Sicilia), ma anche oltralpe, in Francia, nel Parco naturale regionale del Luberon

La biodiversità, attraverso la coltivazione di antiche varietà di cereali, è la sfida lanciata dal Parco naturale regionale del Luberon. Ne è coinvolta l'intera filiera del pane, dall'agricoltore al panettiere: tutto sotto il primo marchio, "farina e pane di grano *meunier d'Apt*" (cioè, il grano del mugnaio di Apt, ndr).

Il grano "meunier d'Apt"

Questo cereale, anche chiamato *touselle blanche de Pertuis*, era coltivato nel bacino di Apt, in Alta Provenza. La qualità della pasticceria e del pane realizzati con la sua farina rimane ancora nella memoria degli anziani. Testi del *Vauchuse* (Valchiusa) del 1808 citano il grano *meunier d'Apt* come "una specie molto apprezzata, di massima importanza alimentare".

Spinti dalla volontà di tutelare il patrimonio vegetale locale, una dozzina di



agricoltori del Parco naturale regionale del Luberon, ormai da diversi anni, si sono uniti in partenariato per ricoltivare varietà antiche di grano con vari obiettivi: sviluppare la ricerca storico-etnologica,

monitorare la sperimentazione e la moltiplicazione delle varietà; perfezionare test di trasformazione (macinatura e panificazione), valorizzare le qualità nutrizionali dei grani antichi; creare una filiera grano-farina-pane sul territorio del Parco del Luberon. È stata così stilata una convenzione di utilizzo del marchio tra il Parco e gli agricoltori, i mugnai e i panettieri del territorio. Il grano *meunier d'Apt* presenta delle caratteristiche

interessanti: buon adattamento climatico e al suolo povero della regione, rendimento modesto ma regolare (media di 30 quintali/ettaro) con una concimazione moderata, qualità organolettiche e nutrizionali



particolari. Il pane, prodotto con la farina di questo grano macinato a pietra, è ricco di fibre e di magnesio ed è più digeribile grazie sia alla lavorazione lenta, sia alle caratteristiche del glutine contenuto nel grano. È riconoscibile grazie a un'etichetta in ostia con il logo del Parco, un "borie", cioè una costruzione in pietra, tipica dell'Alta Provenza.

Un cereale fedele al suo Paese

Questo grano antico è riuscito a catalizzare il lavoro e l'attenzione di agricoltori, mugnai, panettieri e consumatori: la qualità dei prodotti da esso ricavati e la garanzia della tracciabilità hanno messo in evidenza la ricchezza di un territorio e le competenze dei diversi attori, valorizzando la natura del luogo e la capacità dei suoi abitanti di fare rete. ■

Studenti di traduzione Civica Scuola Interpreti e Traduttori Altiero Spinelli

Il pane del Luberon è caratterizzato dal logo del Parco naturale regionale del Luberon in Alta Provenza (Francia). È rappresentato un "borie", in lingua provenzale "tugurio", di fatto una capanna in pietra a secco. Un'architettura povera, realizzata con materiali di recupero, tipica della Provenza (foto al centro).



L'avocado siciliano

Passion fruit, mango, litchis, kumquat e finger lime... Tra le pendici dell'Etna e il Mar Ionio, grazie a un'azienda speciale crescono frutti subtropicali buonissimi

Alcuni giorni fa abbiamo intervistato Andrea Passanisi, mente, anima e voce di *Sicilia Avocado*, una vera e propria squadra di imprenditori agricoli, vocati all'innovazione. Hanno deciso di sperimentare la coltivazione di frutti subtropicali in una zona della Sicilia caratterizzata da particolari condizioni pedoclimatiche (cioè del suolo e del clima). Ci racconta Andrea che tra il vulcano e la zona costiera si sviluppa un microclima ideale. La temperatura mite, l'umidità alta (grazie all'Etna che catalizza le nuvole), il terreno vulcanico permeabile e ricco di humus, le tante e profonde falde acquifere (per acqua eccellente in irrigazione) sono stati oggetto di studio della Facoltà di Agraria di Catania, che ha ritenuto il

L'avocado è un frutto energizzante, ricco di grassi buoni e di una vasta gamma di antiossidanti. È fonte di vitamina E, utile a rallentare il processo d'invecchiamento e a proteggere dalle malattie cardiache.

contesto perfetto per una proficua utilizzazione dei terreni non coltivati e per un'innovativa riconversione delle colture. «Io, che avevo ereditato da mio nonno dei limoneti alle pendici dell'Etna e sono cresciuto con il sogno di seguire le sue orme, - prosegue Andrea - ho letto questi studi e, dopo essermi laureato in giurisprudenza, aver valutato il mercato nazionale ed europeo, mi sono messo alla prova, sperimentando la coltivazione di avocado.»

Sei varietà possono bastare

Zutano, Bacon, Rincon, Fuerte, Hass e Reed, sono le varietà di avocado piantate. Sono cresciute così bene che si è deciso di coltivare anche altri frutti

subtropicali: *mango, passion fruit, finger lime*. «Siamo in regime biologico: puntiamo molto sulla cura d'ogni pianta e frutto, nel rispetto dell'ambiente» sottolinea Andrea che si è subito impegnato nel fare rete. Data la risposta positiva del mercato, ha infatti deciso di coinvolgere altri imprenditori agricoli del territorio. Per soddisfare la crescente richiesta italiana ed estera, è stato necessario ampliare le superfici coltivate fino a raggiungere gli attuali cento ettari circa. Gli avocado sono buonissimi. Un po' più piccoli di quelli cui siamo abituati, di pasta burrosa, dolci, senza macchie... freschi. Ci si accorge facilmente che è un prodotto raccolto da poco e senza lunghe settimane

di viaggio sulle spalle. «L'organizzazione del trasporto su gomma e la nostra posizione geografica - spiega Andrea - ci consentono di raggiungere le piazze entro 24/48 ore dalla raccolta.» Non vi resta che assaggiare, ma l'anno prossimo! La stagione ora è finita. Proviamo a riscoprire i ritmi delle coltivazioni? ■

*Marta Pietroboni
marta.pietroboni@cibiexpo.it*

È uno dei pochi frutti che affronta una fase di maturazione successiva alla raccolta, un processo fisiologico compreso tra i 6 e i 9 giorni. Per capire se il frutto è maturo basta applicare una leggera pressione sulla buccia: se risulta morbida è pronto da mangiare.



Odiosi buchini

La cosiddetta pelle "a buccia d'arancia" non è bella da vedere e molto difficile da eliminare

La cellulite è un problema diffuso soprattutto tra le donne, con una particolare inclinazione alla presa di possesso di cosce e glutei. La causa scatenante è il ristagno di liquidi dovuto a una cattiva circolazione venosa e linfatica (la linfa è il liquido che, scorrendo in canali paralleli a quelli del sangue, raccoglie i materiali di scarto dell'organismo). Sono gli ormoni sessuali femminili che favoriscono la ritenzione di liquidi e il

deposito di grassi, anche nelle persone magre. Quando le cellule sottocutanee ricche di grasso si gonfiano e si accumulano, il corpo le avvolge con una gelatina rigida, come se volesse circoscrivere l'area danneggiata. Ecco perché la cellulite sembra dura e al tocco fa male.

Concause di questo inestetismo sono la familiarità, l'abitudine di portare indumenti stretti, l'abuso di alcol, il fumo, la sedentarietà e il sovrappeso.

Cellulite e acqua

L'acqua, a differenza di quanto molti pensano, è uno dei migliori alleati per depurare il corpo dalle tossine, favorire la diuresi (eliminazione dell'urina dall'organismo) e la circolazione linfatica. Quindi bere almeno 1,5 - 2 litri di acqua al giorno rappresenta un'abitudine utile per contrastare la cellulite, insieme a

un'alimentazione sana ed equilibrata, a una ridotta assunzione di sodio e a un'adeguata attività fisica. Meno si beve e più si favorisce la ritenzione di liquidi dato che il nostro corpo cerca di mantenere inalterato il suo equilibrio, e diminuisce le uscite se le entrate sono limitate. Per questo bere molta acqua è un'efficace abitudine di prevenzione dato che favorisce l'eliminazione dei liquidi accumulati nei tessuti. In particolare si consiglia di bere acqua perché, rispetto ad altre bevande spesso ricche di zuccheri, è anche una buona fonte di sali minerali utili al nostro organismo. Le acque più mineralizzate (e quindi con più calcare) stimolano la diuresi perché facilitano l'eliminazione di tutti i minerali in eccesso nell'organismo.

Parlando di cellulite, il minerale più problematico è il sodio, che favorisce la ritenzione idrica. Oltre alle acque in bottiglia povere di sodio, anche l'acqua potabile che esce dal rubinetto da questo punto di vista è perfetta.

Leggendo l'etichetta dell'acqua del tuo acquedotto, scoprirai che anche l'acqua di casa tua può essere un valido aiuto contro la cellulite. ■

Dal blog di Gruppo CAP
"Acqua del rubinetto"



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.

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

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 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 Borromeo
Peschiera Via della Liberazione 8
Ipercoop Metropoli Novate
Via Amoretti ang. Via Bovisasca
Ipercoop Sarca
Sesto San Giovanni
Via Milanese 10
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 Piza 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 G. Verdi 38
Lavena Ponte Tresa
Via Colombo 21/23
Laveno Piazza V. Veneto 25
Laveno Mombello
Malnate Via Marconi 11
Varese Via Daverio 44



CiBi è anche social... seguici!

Su facebook: **Cibi Magazine**
Su instagram: **@cibi_magazine**
Su youtube: **Cibifreepress**



Preferite
le figure al testo?



Noi abbiamo
iniziato a
masticare
Instagram



Seguiteci



@cibi_magazine
#arteescienzadelcib 🍋