Arte e scienza del cibo

quindicinale gratuito
anno 1 - n. 5
18 dicembre 2013
www.cibiexpo.it

Con il Patrocinio di
EXPO 2015
MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Con il Patrocinio di
Milano
Comune di Milano

EXPO 2015
MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

-499 giorni all'inaugurazione dell'esposizione universale

Faravelli, la forza della tradizione

Roberto Faravelli, il volto della storica macelleria di Corso Italia

BEN FATTO

Biscotti al sapore di Natale

TENDENZE

L'eleganza a tavola

VERSO L'EXPO

Cascine in città

REGALO SOLIDALE?

SPAZIO 900
E HANDICAP...SU LA TESTA!

presentano

TEMPORARY STORE DI NATALE

La più assortita esposizione
di vintage design a prezzi solidali.

dal 7 al 24 dicembre

PEZZI ORIGINALI DI DESIGN
D'AUTORE, USATI, RESTAURATI
E FINE SERIE, ANNI '50, '60,
'70 E '80 A COSTI ACCESSIBILI
UN REGALO CHE FA
LA DIFFERENZA
E DURA NEL TEMPO

VINTAGE A NATALE!

DURANTE L'INIZIATIVA PARTE DEL RICAVATO SARÀ DEVOLUTO ALL'ASSOCIAZIONE HANDICAP... SU LA TESTA!

via Archimede 6, Milano

7-8 dicembre: dalle 10.00 alle 19.00
dal 9 al 13 dicembre: dalle 13 alle 19
dal 14 al 24 dicembre: dalle 10 alle 19

info 02 48951894

WWW.SPAZIO900.COM
WWW.HANDICAPSULATESTA.ORG

SPAZIO900
MODERNARIATO & DESIGN

...su la testa !

Il primo Natale di CiBi

Care amiche e cari amici di CiBi, visto che siamo in clima natalizio (in realtà nei supermercati sono esposti da settimane dolciumi, decorazioni, giocattoli… e le uova di Pasqua sono già lì che sgomitano per guadagnare lo scaffale!), ci sembra il momento di parlare di torrone e mostarda, cachi e confetture. Ma il Natale è speciale soprattutto per l'atmosfera, fuori e dentro casa. Per il fuori ci si può solo augurare che luminarie, musiche e profumi siano suggestivi e non troppo invadenti. In casa si può fare molto, come spiega l'interior designer Chiara Tonelli. Cominciando in anticipo per non arrivare stremati alla meta. Soluzione d'emergenza se il tempo stringe: un piatto con ricci di castagne, melagrane, corbezzoli, peperoncini rossi può sostituire piacevolmente la classica corona d'avvento o una composizione più elaborata. L'abete è bellissimo se decorato con i biscotti che ci insegna a preparare Daniela. Ma possono fare le sue veci anche un'araucaria o un ficus benjamina, se queste piante verdi sono già in casa. Passiamo al cibo: il menu proposto dal famoso Toni Sàrcina di Altopalato è tutto da copiare. Tanto poi Giorgio Donegani ci aiuta a recuperare la forma. Ma per evitare l'effetto melassa non perdete l'articolo sugli aromi e l'esclusiva sul logo EXPO: l'autore è un giovane architetto che ha sbaragliato la concorrenza.

Chiudo dicendo che noi di CiBi siamo molto contenti perché i dati dicono che la rivista piace, la cercate, la conservate. Tenteremo di fare sempre meglio. Anzi, segnalateci gli argomenti che v'interessano all'indirizzo redazione@cibiexpo.it. Sarà per noi una specie di bussola che ci aiuterà a orientarci nella scelta dei temi.

Buon Natale a tutti! ■

Paola Chessa Pietroboni

Sommario

Ben fatto
Biscotti speziati al profumo di Natale 5
Dolci gallette, burrose e croccanti, profumatissime per le feste natalizie.
a cura di Chiara Porati

Filo diretto
Cambio vita tra le colline dell'Oltrepò 6
La scelta di una famiglia di produttori, rispettosi dei cicli naturali della vite.
di Benedetta Stendardi

La tradizione Fieschi
Dal 1867 la mostarda di Cremona 7
I segreti? Ingredienti di qualità e conoscenza della tradizione gastronomica del territorio.
di Bianca Senatore

Verso l'Expo
Mangiar bene mi fa crescere... non solo di statura! 9
L'importanza dei modelli per definire il rapporto con il cibo: il ruolo della comunità.
di Gabriele Sacchettini

Cascine in città 10
Le cascine Battivacco e Gaggioli del Consorzio DAM ci raccontano la loro realtà.
di Bianca Senatore

Ho colorato "EXPO" 11
L'ideatore del logo più noto del momento ci svela i segreti del simbolo di Milano 2015.
di Flavio Merlo

I segreti della spesa
Una storia antica: il torrone di Cremona 12
Dalla tradizione araba alla Lombardia e poi in tutto il mondo: la bontà e l'originalità di un dolce che fa subito "festa".
di Chiara Porati

Come scegliere e riconoscere i cachi 13
Difficile orientarsi tra le numerose varietà del bellissimo frutto arancione. Occhio alla buccia!
a cura di Chiara Porati

Gli aromi e l'industria 14
Oggi quasi il 90% dei cibi contiene aromi. Abbiamo visitato un'azienda che li produce per l'industria alimentare e farmaceutica.
di Bianca Senatore

Gli aromi del chimico 15
Il nostro esperto racconta l'affascinante mondo degli aromi svelandone segreti e curiosità.
di Flavio Merlo

Protagonisti
Faravelli: macelleria... e non solo 16
Prodotti d'alta gamma nel negozio di Corso Italia, da oltre 50 anni "controcorrente".
di Chiara Porati

A porta aperta
Che cosa cucino a Natale? 19
Se non sappiamo che cosa preparare per il grande pranzo, ecco i consigli di Altopalato.
di Bianca Senatore

Alimentazione e salute
Feste=abbuffate? Ecco il rimedio... 21
Per il "dopo feste" no agli interventi drastici! Meglio una dieta leggera e attività fisica.
di Giorgio Donegani

Tossine addio 23
Eliminiamo scorie e sostanze tossiche per ridare il giusto tono al fisico e alla mente.
di Giorgio Donegani

Tendenze
Più tutela del consumatore più qualità della vita 24
Dal 1999 Consumers' Forum contribuisce alla costruzione di regole a tutela del consumatore.
di Flavio Merlo

Mille e una cupeta 25
È un dolce tipico delle fiere e dei mercatini natalizi. Scopriamo da dove arriva la cupeta.
di Rita Tersilla

Torte artistiche e feste natalizie 26
A tu per tu con il re delle torte per qualche consiglio di cake design natalizio.
di Bianca Senatore

L'eleganza è di casa... anche a Natale! 27
Dai decori per la casa a quelli per l'albero di Natale: ecco i suggerimenti di Chiara Tonelli!
di Bianca Senatore

A proposito di acqua
Rendi più buona la tua acqua 29
Bastano semplici accorgimenti per eliminare piccoli inconvenienti dall'acqua del rubinetto.
a cura di Claudia de Luca

Gioca contro lo spreco! 30
Tre giochi interattivi per insegnare a non consumare più acqua del necessario.
a cura di Claudia de Luca

Sagre e mercati di dicembre 31
Mercatini di Natale e il Banco di Garabombo per lo shopping delle feste!
a cura di Chiara Porati

Hanno collaborato a questo numero

Daniela Bianchi: cuoca, nel 1987 approda al ristorante La Brisa di Milano dove si dedica alla preparazione dei dolci, con un'attenzione costante alle materie prime. Dal 2008, a Milano, partecipa al progetto Caminadella Dolci con Elena Rasi: un laboratorio dove si sperimenta un'alternativa alla classica pasticceria.

Maurizio Bosotti: chef, ha affinato la propria tecnica in ristoranti italiani e stranieri, passando da Gualtiero Marchesi a Milano, l'Antica Osteria del Teatro di Piacenza, l'Hôtellerie du Bas-Bréau a Barbizon. È stato chef e patron del ristorante Al solito posto di Milano. È docente all'istituto Carlo Porta e consulente di servizi per la ristorazione.

Raffaele Colombo: dottore in Chimica Organica, dal febbraio scorso svolge una ricerca sulla sintesi di composti antitumorali alla University of Pittsburgh (PA, USA). Amante dei fornelli, si interessa in particolar modo alla "cucina molecolare", basata su un approccio scientifico alle proprietà e alle trasformazioni del cibo.

Giorgio Donegani: dottore in Scienze e tecnologie alimentari e presidente della Fondazione italiana per l'Educazione alimentare. Già membro del Comitato "Scuola e Cibo" del MIUR, che ha definito le linee guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana, fa ora parte del comitato Ministeriale EXPOScuola2015, per la messa a punto di attività educative di preparazione ai temi di Expo. Partecipa al tavolo programmatico Verso EXPO della Regione Lombardia e al tavolo incaricato di rendere operativo il protocollo di collaborazione tra Federalimentare e MIUR.

Gabriele Sacchettini: è iscritto al terzo anno della Scuola di dottorato Agrisystem dell'Università Cattolica di Piacenza presso la cui facoltà di Agraria è collaboratore del Centro di ricerca OPERA e dell'Istituto di Chimica agraria e ambientale.

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.

Rita Tersilla: esperta enogastronomica, ha inaugurato nel 2008 i Sarti del Gusto (www.sartidelgusto.it) che si occupano di organizzare degustazioni ed eventi enogastronomici pubblici e privati. Cultrice delle tradizioni culinarie, in particolar modo del cibo di strada, cui ha dedicato un libro, collabora con varie testate giornalistiche. È cuoca del canale web "D - Ricette" del Gruppo Editoriale L'Espresso.

Biscotti speziati al profumo di Natale

Dolci gallette, burrose e croccanti, profumatissime per le feste natalizie. Prepariamole con una pasticcera doc

Per affrontare i preparativi natalizi con lo spirito giusto, può essere molto divertente predisporsi a realizzare dei regali fatti a mano per donare qualcosa di buono e di originale ad amici e parenti.
Noi di CiBi abbiamo chiesto aiuto a Daniela Bianchi, pasticcera di Caminadella dolci, il meraviglioso laboratorio di pasticceria nel cuore di Milano. Ci ha spiegato come preparare ottimi biscotti speziati. Facili da fare, veloci da cuocere, possono essere decorati a piacere: saranno piccoli ma apprezzatissimi regali, molto economici e di grande effetto.

© CHIARA VISCONTI

I biscotti sono facili da preparare: in pochi passi ecco pronte originali decorazioni natalizie.

© CHIARA VISCONTI

© CHIARA VISCONTI

© CHIARA VISCONTI

Ecco che cosa serve.
Per l'impasto:
700 g di farina 00
200 g di burro ammorbidito
200 g di zucchero di canna
200 g di miele d'acacia
1 uovo
1 cucchiaio di bicarbonato
2 cucchiai di cannella in polvere
½ cucchiaio di zenzero in polvere
½ cucchiaino di sale
pellicola per alimenti
Per la glassa:
100 g di albume
300 g di zucchero a velo
qualche goccia di limone
1 pizzico di cremor tartaro

La pasta frolla per i biscotti

Cominciamo mescolando gli ingredienti dell'impasto. L'uovo è un ingrediente fondamentale per questo tipo di pasta frolla: deve essere di calibro medio, perché nelle uova grandi c'è una maggior quantità di albume e, se si eccede, la pasta risulterà un po' collosa e tenderà ad attaccarsi al piano di lavoro, rendendo difficile la lavorazione dei biscotti. Assicuratevi, quindi, che le uova intere pesino circa 50 g l'una.
Una volta impastati i vari ingredienti, preparate un panetto, copritelo con la pellicola e ponetelo in frigo per almeno 30 minuti. Intanto, cospargete con un po' di farina il piano di lavoro. Ora disponete la pasta sulla superficie infarinata. Stendetela prima con le dita e poi con il matterello, cercando di formare un disco di 3-5 mm di spessore. A questo punto divertitevi con formine e ritagli; si possono utilizzare anche un coppapasta o il dorso di un bicchiere. Disponete i biscotti su una placca da forno rivestita di silicone o di carta da forno. Se intendete appendere i biscotti all'albero di Natale, fate un piccolo foro di 3 mm di diametro per infilare un nastro. Posizionate il foro a 1 cm circa dal bordo del biscotto per evitare che si rompa una volta cotto. Preriscaldate il forno a 180 °C e infornate per 13 minuti, anche se ogni forno si comporta in modo diverso e quindi conviene tenere d'occhio la cottura. Quando saranno cotti, sfornate i biscotti e lasciate raffreddare. Intanto preparate la glassa.

La decorazione è realizzata in glassa con l'aiuto di una sac à poche.

© CHIARA VISCONTI

Come preparare la glassa

Preparare la glassa è facile: in una ciotola unite lo zucchero a velo, il limone e un pizzico di cremor tartaro. Sbattete il composto finché risulterà liscio e denso; poi mettetelo in una tasca da pasticcere con una bocchetta piccola.
Ora decorate! Se non avete una tasca da pasticcere, potrete fare i vostri decori con un cucchiaino, un pennello da cucina o una forchetta. Lasciate solidificare la glassa per circa 1 ora a temperatura ambiente, in un luogo asciutto.

Un regalo buono

Belli, ma soprattutto buoni! Con questi stupendi biscottini potrete anche decorare il vostro albero di Natale. In questo caso, procuratevi dei nastri rossi e legateli facendoli passare attraverso il foro, preparato in precedenza. Se invece pensate di regalarli, vi consigliamo di confezionarli in semplici sacchetti trasparenti. Si conserveranno molto bene per tutte le feste: potrebbero durare almeno un mese… ma finiranno in un attimo!

Abbinamenti consigliati

- Tè nero speziato
- Hot toddy tea (cocktail composto da tè nero, whisky o rum, succo di limone, miele e cannella o altre spezie)
- Brachetto d'Acqui
- Barolo Chinato
- Gewürztraminer di vendemmia tardiva.

Chiara Porati

Da ricordare

A che cosa serve il bicarbonato?
Il bicarbonato si usa spesso nella preparazione dei prodotti da forno. Non ha propriamente un'azione lievitante, ma diventa tale solo se usato con un altro ingrediente acido (siero di latte, panna acida, limone, aceto). Si acquista in farmacia.

A che cosa serve il cremor tartaro?
Il cremor tartaro o bitartrato di potassio (è un sale di potassio dell'acido tartarico) è usato nelle preparazioni alimentari come correttore di acidità e anche per le sue proprietà lievitanti. È impiegato come reagente insieme al bicarbonato. Si usa nelle glasse e nelle meringhe per "plasmare" l'albume montato, dando così consistenza all'impasto. Si acquista in farmacia.

Cambio vita tra le colline dell'Oltrepò

© CHIARA VISCONTI

Bottiglie di Pinot Nero Rosé DOCG del 2010. Nella cantina si lavorano 35mila bottiglie l'anno di vini diversi.

In una terra importante per la produzione di vini, la scelta coraggiosa di una famiglia di produttori, rispettosi del territorio e dei cicli naturali della vite

L'azienda vitivinicola Piccolo Bacco dei Quaroni, nel cuore dell'Oltrepò Pavese, vicino a Montù Beccaria, è gestita da Mario, Laura e Tommaso Cavalli, che, quasi da un giorno all'altro, hanno deciso di cambiare vita, avviando una nuova attività. Mario e Laura sono agronomi, con diverse esperienze lavorative alle spalle. Hanno scelto di seguire la filosofia del rispetto della natura per creare un vino sano e, soprattutto, con il gusto particolare della terra d'origine. Il loro figlio Tommaso si dedica principalmente ai vigneti, mentre Mario cura la lavorazione del vino e la cantina con le sue 35mila bottiglie. Laura ci racconta la loro esperienza.

Com'è nata l'idea di modificare la vostra quotidianità e mettervi a produrre vino?

Noi siamo di Milano e un giorno del 2001 io e mio marito abbiamo deciso di acquistare, nel comune di Montù Beccaria, il Piccolo Bacco dei Quaroni, azienda storica dell'Oltrepò Pavese. Naturalmente, conoscevamo già bene la zona. Ci siamo messi subito al lavoro, dedicandoci alle viti e poi al vino.

Quali vitigni coltivate?

Abbiamo la Croatina, che dà il vino Bonarda; poi facciamo il Pinot Nero, che vinifichiamo in rosso (cioè lasciando fermentare il mosto con le vinacce, *ndr*). Produciamo anche il Barbera, il Sangue di Giuda, il Buttafuoco; da quattro anni abbiamo aggiunto uno spumante DOCG rosé da uve Pinot.

Perché il vostro è un vino naturale?

Avremo la certificazione per il biologico tra due anni, ma siamo già nel circuito dei vini naturali: non impieghiamo prodotti fitosanitari, se non zolfo e rame, e non effettuiamo concimazioni per non forzare la vite. Usiamo solo lieviti già presenti nelle uve e aggiungiamo al vino una minima percentuale di metabisolfito di potassio (additivo noto come E224, previene la crescita di microrganismi, protegge colore e profumo del vino, è consentito anche nel bio; *ndr*).

Quanto tempo occorre per gustare i vostri vini?

I primi vini, come la Bonarda e il Riesling, saranno pronti a maggio 2014, mentre le riserve hanno tempi più lunghi. Il Buttafuoco, per esempio, sta in botte per due anni dalla raccolta e un anno in bottiglia. Il Pinot Nero ha bisogno di un anno, lo spumante DOCG sta almeno 24 mesi sui lieviti. Tutto come da disciplinari.

Com'è andata la coltivazione di quest'anno?

È stata una buona annata: un maggio freddo e piovoso ha ritardato la maturazione dell'uva e la vendemmia di 15-20 giorni rispetto agli altri anni; luglio e agosto, poi, non sono stati molto caldi, con una buona escursione termica tra giorno e notte che ha contribuito ad aumentare i profumi dell'uva.

Nella cantina ci sono vari tipi di botti: in legno, in acciaio, in cemento (dell'inizio del '900).

Come mai avete creato anche un agriturismo?

Abbiamo aperto nel 2006 per offrire ai clienti la possibilità di assaggiare i nostri vini abbinati a piatti tipici. Cucino io e propongo un menu diverso ogni mese; prevedo sempre antipasti, primi, secondi e dolci, ciascuno accompagnato dalla bottiglia "giusta".

Quali sono i piatti forti?

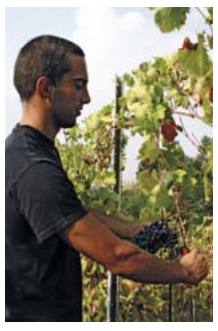
Quelli della tradizione lombarda: risotto con fagioli o allo zafferano, polenta, brasato, pollo alla cacciatora. E i dolci, come la crostata con la nostra marmellata. ■

Benedetta Stendardi

© CHIARA VISCONTI

Mario e Laura Cavalli si occupano dell'azienda Piccolo Bacco dei Quaroni dal 2001. I loro vigneti coprono circa 10 ettari.

© CHIARA VISCONTI


© CHIARA VISCONTI

Tommaso, laureato in enologia, si dedica alla cura dei vigneti.

© CHIARA VISCONTI

La tradizione Fieschi Dal 1867 la mostarda di Cremona

Ecco il segreto: ingredienti accuratamente scelti e di qualità, conoscenza della tradizione gastronomica del territorio

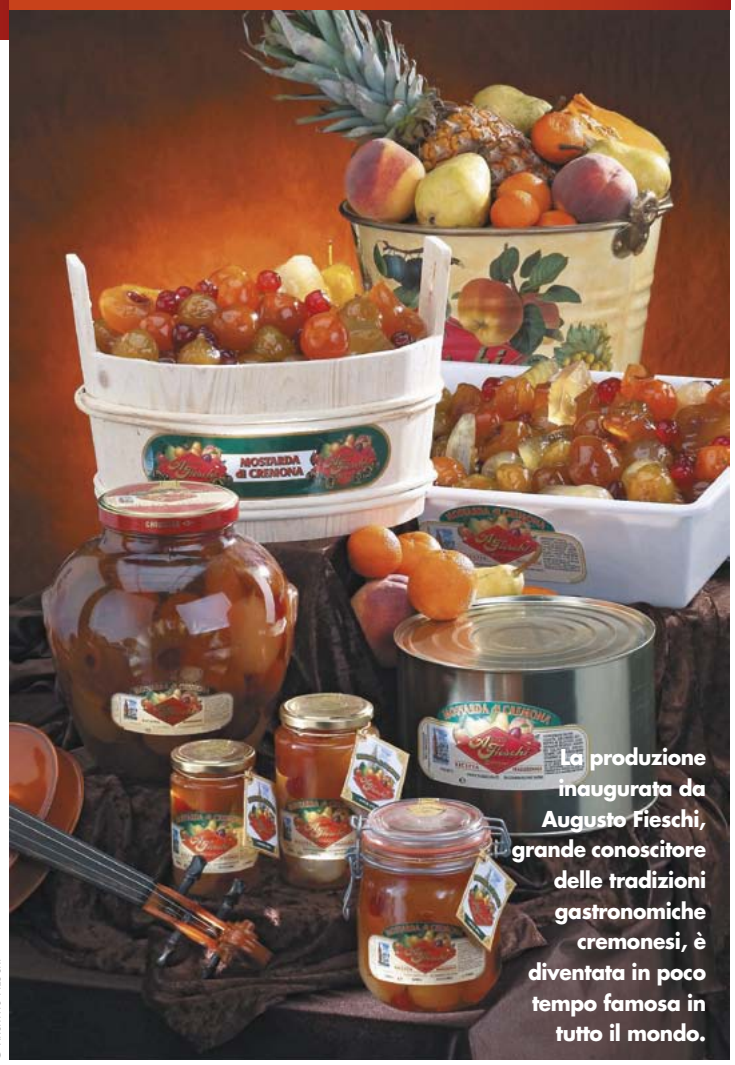
Sarà per la crisi economica che ha razionalizzato i consumi degli italiani, o per la voglia di ritornare a sapori più antichi e genuini, fatto sta che sempre più famiglie scelgono prodotti della nostra tradizione. A salse e condimenti realizzati su larga scala, sempre più acquirenti preferiscono marmellate, mostarde e cotognate nostrane, tutti alimenti che portano con sé un prezioso bagaglio di memoria.

A Cremona, la ditta Augusto Fieschi, fondata nel 1867, ha ritrovato antiche ricette e ha ripreso una secolare tradizione cittadina. La **mostarda di frutta** era conosciuta già ai tempi dei romani e infatti la prima ricetta che parla di un preparato simile all'attuale mostarda è di Lucio Giunio Columella, autore del *De re rustica*. Carlo Vittori, a capo dell'azienda, racconta che la mostarda di Milano è molto antica. La sua origine non è certa, ma si ritiene che sia nata in epoca rinascimentale proprio a Milano, crocevia di flussi mercantili e importante centro di smistamento tra il nord Europa e il bacino del Mediterraneo. Dopo aver riscoperto la ricetta tipica, l'azienda Fieschi è riuscita a riprodurla in maniera quasi originale, creando un prodotto dal sapore unico. Si tratta di una salsa a base di frutta, con l'aggiunta di spezie e olio essenziale di senape che le dona un sapore agrodolce. «Il gusto della senape è da sempre molto apprezzato, anche per le sue virtù antibatteriche; proprio per il suo sapore particolare, la mostarda si abbina benissimo con i formaggi, soprattutto Caprino, Ricotta, Gorgonzola dolce, con i salumi, prosciutto cotto e bresaola, e con la carne, di pollo e di tacchino, specialmente se fredda».

Per conservare la mostarda non serve il frigorifero, basta un luogo fresco e non particolarmente umido.

Della tradizione fa parte anche la **senapata**, specialità delle zone comprese fra la provincia di Cremona e quella di Brescia. La sua origine è ignota, ma è certo che nel 1572 le "leggi suntuarie" (che disciplinavano l'ostentazione del lusso nelle varie classi sociali) ne permisero il consumo e il commercio. «È una conserva preparata con mele cotogne trasformate in una confettura cui, poi, si aggiunge l'olio essenziale di senape. Dalla combinazione di questi semplici ingredienti nasce una mostarda "solida" di frutta, dal caratteristico sapore agrodolce».

In cucina è utilizzata per insaporire il ripieno delle carni o come ingrediente per il ripieno dei tortelli di zucca. Ma si abbina bene anche con bolliti misti e con carne alla griglia, oltre che con alcuni tipi di formaggio, come Asiago, Crescenza e Quartirolo lombardo. Per servirla basta tagliarla a piccoli spicchi, alternati alle pietanze cui si accompagna.



© ARCHIVIO FIESCHI

La produzione inaugurata da Augusto Fieschi, grande conoscitore delle tradizioni gastronomiche cremonesi, è diventata in poco tempo famosa in tutto il mondo.

Da non dimenticare, poi, la **cotognata di agrumi** fatta con le classiche mele cotogne mischiate ad arance e limoni canditi. «La lavorazione di questo prodotto – spiega Carlo Vittori – avviene come da tradizione, con macchinari antichi, in rame, però costantemente aggiornati nel rispetto delle norme igienico-sanitarie. In questo modo coniughiamo la lavorazione tradizionale e artigianale con la garanzia, per il consumatore, di un prodotto buono e sano».

Qualche suggerimento: benché meno dolce della tradizionale cotognata, la versione con gli agrumi è molto adatta anche come dessert a fine pasto e persino come colazione, per avere fin dal mattino una potente carica di energia! ■

Bianca Senatore

Nel 1867 l'azienda Fieschi riprende la tradizione cremonese della mostarda di frutta.

Per conoscerne le origini bisogna risalire ai tempi dell'Impero romano, quando i patrizi nei loro scritti, parlavano di salse a base di frutta conservate con la senape.

Le mostarde e i torroni di Cremona

Il commercio dei dolci cremonesi divenne molto fiorente nell'Ottocento. Ma già alla fine del Settecento la loro lavorazione coinvolgeva circa venti botteghe di speziali della città, come quella del droghiere Curtarelli. La grande richiesta di mostarde e torroni portò a un cambiamento della produzione che passò alle prime ditte di dolciumi e mostarde, come quella di Augusto Fieschi ed Enea Sperlari.

© ARCHIVIO FIESCHI

Per i regali di Natale sempre di fretta. Quest'anno invece corsi.

Dicembre 2013: sono iniziati i nuovi corsi di cucina di CI PENSO IO in collaborazione con Anna Brambilla di verzamonamour.
Un percorso gastronomico unico per l'originalità dei menu, la qualità degli ingredienti, la simpatia e il prezzo.
Se vuoi fare un regalo di gusto a chi vuoi bene e anche a te stesso, pensa ad un corso di cucina.
Se invece non vuoi avere a che fare con i fornelli CI PENSO IO ha tante altre proposte per te. Chiedi informazioni a CI PENSO IO via Paolo Sarpi, 64, caterina.boglione@cipensoio.biz e www.facebook.com/CIPENSOIO

cipensoio®

Al Natale, Ci penso io.

Mangiar bene mi fa crescere... non solo di statura!

L'importanza dei modelli di riferimento per definire il rapporto con il cibo: dalla famiglia agli Ecovillaggi, il ruolo educativo della comunità

Il cibo è una delle risorse naturali che più incidono sullo sviluppo psico-fisico, sul rendimento e sulla produttività degli individui e quindi sulla crescita dei popoli e sul loro destino. Abbiamo assistito recentemente a un radicale mutamento dello stile di vita dovuto a notevoli cambiamenti che si sono avuti in ambito scientifico, tecnologico, economico e culturale. Questa rivoluzione ha naturalmente coinvolto anche il significato socio-culturale del cibo.

Modelli ballerini

Su queste tematiche l'Università Cattolica del Sacro Cuore, attraverso il centro di ricerca OPERA e nell'ambito del progetto CaffExpo (www.caffexpo.it), ha organizzato il 24 luglio 2013 a Castell'Azzara (GR) un Caffè Scientifico dal titolo *Mangiar bene mi fa crescere, non solo di statura!* Ospiti dell'incontro sono stati Marianna Lambiase, maestra elementare e autrice del libro omonimo, e Stefano Lucarelli, attore e membro della comunità sociale "La Contea degli Angeli" che ha ospitato l'evento.

Il dibattito ha affrontato l'importanza dei modelli di riferimento tradizionali – famiglia, scuola e territorio – nel definire il rapporto con il cibo. Ci formiamo non solo in relazione a "cosa mangiamo", ma anche in funzione delle dinamiche psicologico-sociali che ne derivano. Intorno al tavolo ci si guarda negli occhi, ci si confronta, si costruiscono legami, si affinano i sensi, seguendo in maniera più o meno cosciente ritualità collettive prestabilite, trasmesse dai vari modelli di riferimento, determinanti nel nostro approccio al cibo. Questi modelli sono mutati notevolmente negli ultimi anni: la famiglia tradizionale ha spesso lasciato il posto a famiglie allargate e meno stabili, la scuola trova sempre maggiori difficoltà ad adempiere al proprio ruolo educativo e il territorio di riferimento è ormai un luogo ampio e multietnico in cui non è sempre facile orientarsi. I cambiamenti non sono per forza negativi e anzi possono rappresentare delle opportunità interessanti di crescita, ma meritano attenzione poiché rischiano di portare confusione.

© SHUTTERSTOCK

Il momento del pasto è formativo in molti modi: a tavola si parla e ci si guarda, si costruiscono legami e si affinano i sensi.

Mangiare è un'impresa

Siamo esposti a un eccesso di informazioni: esibizioni, performance tv, internet, blog, giornali ci suggeriscono cosa e come mangiare. La più naturale delle attività umane diventa sempre più "un'impresa" che, per essere gestita, richiede un notevole aiuto da parte di molteplici esperti. Ma nutrirsi deve essere prima di tutto un piacere e dobbiamo dedicargli l'attenzione e il tempo che merita, valorizzando il più possibile tutte le ritualità connesse.

Su questi valori sono stati fondati gli Ecovillaggi, comunità sociali spontanee che attraverso nuove forme di convivenza provano a creare modelli alternativi/complementari a quelli già esistenti. La sfida è quella di formare gruppi di famiglie che siano un luogo aperto di condivisione "consapevole" ed "ecosostenibile". In questo contesto il cibo assume un ruolo fondamentale sia come strumento di aggregazione interna al gruppo (si fa agricoltura, si cucina e si mangia insieme), sia come vetrina verso l'esterno, con l'obiettivo di fare rete (si vendono prodotti alimentari, si organizzano eventi pubblici e si offre un servizio di ristorazione). ■

Gabriele Sacchettini

© SHUTTERSTOCK

La famiglia è un modello di riferimento fondamentale nella costruzione di un buon rapporto con il cibo.

Cascine in città

© CHIARA VISCONTI

Un incontro importante nel cuore della città per parlare della difficile relazione con la campagna inclusa nei confini comunali di Milano: due note aziende agricole del consorzio DAM (Distretto Agricolo Milanese) ci raccontano la loro realtà

I campi della periferia milanese confinano con i palazzi ma spesso neanche i vicini sanno che cosa si coltiva.

La cascina Battivacco e la cascina Gaggioli sono due delle aziende agricole del Consorzio DAM (Distretto Agricolo Milanese) che hanno preso parte all'evento dal titolo "Milano città di campagna", organizzato dalla rivista CiBi. Molto lontane dalla retorica della serena vita bucolica e della bellezza del contatto con la natura rispetto all'alienazione prodotta dalla frenetica vita cittadina, hanno raccontato di una grande fatica e di soddisfazioni e successi, conquistati mettendo in gioco notevoli dosi di tenacia e di spirito di sacrificio.

La parola alla cascina Battivacco

Nella sala dell'Urban Center in Galleria Vittorio Emanuele, Lucia Nordio Fedeli ha raccontato l'avventura della cascina Battivacco, baluardo della tradizione rurale nella zona Barona. «La nostra azienda è a conduzione familiare, ci tramandiamo la passione per la terra da generazioni. Abbiamo una superficie coltivata a riso di circa 150 ettari e stimiamo di poter fornire circa 15mila piatti di riso quotidiani. Abbiamo cercato di valorizzare la nostra produzione e la nostra capacità di offrire servizi alla città, aprendo una fattoria didattica e poi un punto vendita – ha spiegato –. Ma la verità è che siamo sommersi dagli obblighi della burocrazia che non ci rendono la vita facile. E poi abbiamo difficoltà nel far percepire Milano come città di campagna: la nostra azienda confina con i palazzi e spesso sono solo i nostri vicini a sapere che di fianco hanno la campagna. Forse perché tutti hanno lo sguardo rivolto verso il centro e non verso la periferia».

La diversificazione della cascina Gaggioli

Francesco Bossi, della cascina Gaggioli, è stato l'altro protagonista della serata. «Anche noi ci troviamo all'interno del Parco Agricolo Sud Milano, dove occupiamo una superficie di circa 44 ettari, estesamente irrigati. Io sono bisnipote di agricoltori che avevano la terra più o meno nella zona di Porta Romana, dove oggi ci sono i palazzi; poi ovviamente i campi sono diventati sempre più piccoli e sono stati relegati ai margini della città. Proprio per questo la cascina Gaggioli ha avuto varie trasformazioni. Oggi produciamo riso, grano, mais e alleviamo bovini da carne, che sono alimentati per il 70% da foraggi di nostra produzione. Nel '98 abbiamo avviato la conversione al biologico e ora molti nostri prodotti sono certificati bio (non la carne, anche se il nostro bestiame è nutrito con un'alta percentuale di prodotti biologici) ma non bisogna credere che le produzioni tradizionali siano per forza di qualità inferiore rispetto a quelle biologiche. Noi abbiamo sempre lavorato prestando un'estrema attenzione alla qualità e al rispetto dell'ambiente. In tempi più recenti abbiamo aperto anche lo spaccio per la vendita. La risposta dei cittadini c'è: il sabato e la domenica molta gente esce per una passeggiata e viene a vedere e a dar da mangiare agli animali, ci conosce e viene a comprare il riso da noi. Ma le cose non sono facili. Attualmente, c'è sicuramente più dialogo tra campagna e città, grazie anche alle recenti politiche di sensibilizzazione, ma c'è ancora molto da fare».

Lucia Nordio Fedeli della cascina Battivacco e Francesco Bossi della cascina Gaggioli portano avanti con passione il mestiere di agricoltori.

All'incontro all'Urban Center ha partecipato anche lo chef del Ratana', Cesare Battisti, che effettua molti degli acquisti per la cucina del suo ristorante nelle aziende agricole che ha selezionato. Nel suo intervento ha incoraggiato i titolari delle cascine ad alzare la voce. «Fatevi sentire – ha detto – siete importanti, il vostro lavoro è prezioso, la qualità va spiegata e premiata». ■

Bianca Senatore

© CONSORZIO DAM

Ho colorato "EXPO"

Andrea Puppa, 32 anni, l'ideatore del logo più famoso del momento, racconta a CiBi i segreti del marchio-simbolo di Milano 2015

L'ideatore del logo Expo 2015 è Andrea Puppa, giovane architetto milanese.

La sua creazione è in ogni angolo della città, simbolo di Milano 2015 nel mondo. Una straordinaria combinazione di lettere (EXPO) e numeri (2015), un'armonia di colori e trasparenze.

Andrea, qual è stato il tuo percorso formativo e l'insegnamento più importante che ne hai tratto?

Ho studiato Architettura civile al Politecnico di Milano. L'architettura è stata ed è tuttora una passione, soprattutto per il valore dell'attività di progetto: ho imparato l'importanza di individuare un metodo per agire con coerenza nelle varie fasi progettuali.

Com'è iniziata l'avventura del logo?

Per caso: era il 2010, mi sono imbattuto nel bando di concorso quando era già stato prorogato rispetto alla prima scadenza. Al progetto grafico mi ero avvicinato frequentando un corso serale di "Teorie e tecniche del design tipografico" alla Scuola di formazione professionale Riccardo Bauer, a Milano.

Quali erano le istruzioni iniziali del concorso?

Bisognava lavorare sui quattro concetti che rappresentavano le linee guida di tutta l'idea "expo": nutrizione, pianeta, energia, vita.

Qual è stata la tua elaborazione?

Penso che un marchio debba in primo luogo avere una forte valenza evocativa. Il marchio di EXPO (che è un logotipo, ovvero una scritta più che un disegno stilizzato) utilizza il colore per veicolare il concetto di luce, il comune denominatore dei concetti nutrizione, pianeta, energia, vita. L'intuizione di sovrapporre i colori primari (magenta, ciano e giallo) nelle forme e nei numeri rimanda a un'idea di forte relazione, di collaborazione; scegliendo di attribuire il colore giallo alla data e alternando il ciano (una tonalità di blu) e il magenta (una tonalità di rosso) nelle forme della parola "expo", si ottengono il colore verde, immediatamente legato al concetto di natura, e il colore rosso, per eccellenza il colore del cibo (ciano, giallo, magenta e nero sono i colori base utilizzati nella grafica e nella stampa, *ndr*). Il colore, dunque, in questa doppia valenza, diviene il veicolo del messaggio che Expo 2015 chiedeva di trasmettere.

Il logo scelto per Expo 2015 è stato creato sovrapponendo i colori primari (magenta, ciano e giallo) per veicolare il concetto di luce, comune denominatore di nutrizione, pianeta, energia, vita.

Hai lavorato da solo o c'è stato un lavoro di squadra?

Solo nella fase finale ho dialogato con la società di comunicazione che aveva seguito le fasi iniziali della stesura del bando. Un'esperienza molto utile. Ma si è trattato solo di un lavoro di rifinitura.

Qual è il messaggio di questo logo?

Colore, dunque luce: ossia energia, vita. Ho immaginato un logotipo che desse una suggestione di dinamismo, un messaggio di cambiamento, e che potesse permettersi di assumere forme diverse, rimanendo sempre e comunque riconoscibile.

L'assenza di forme è una soluzione estetica o una provocazione concettuale?

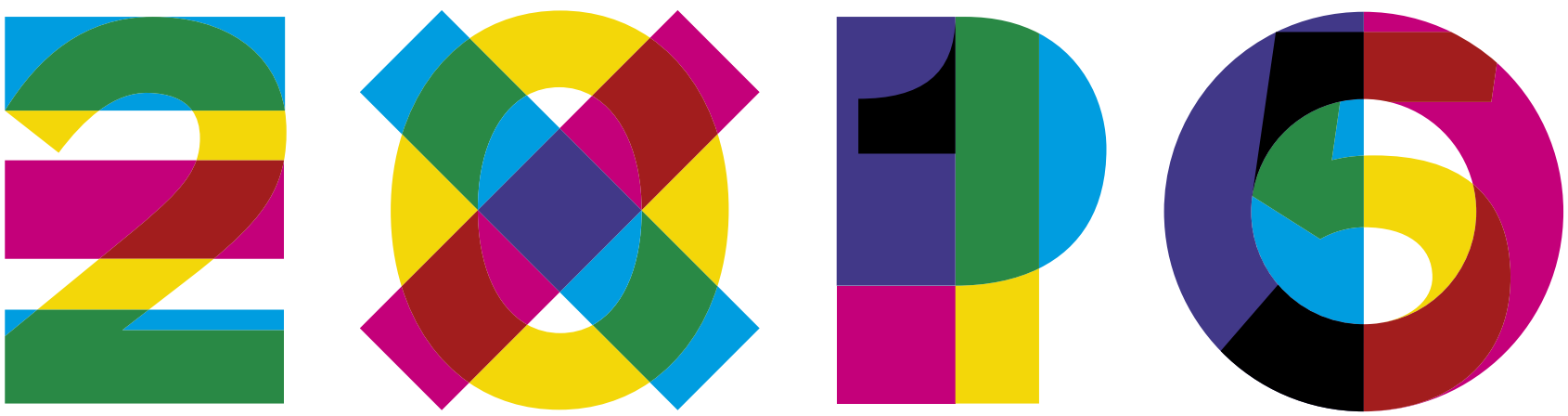
Credo sia sbagliato parlare di assenza di forme: ci sono le forme semplici in cui sono scomposte le lettere della parola "expo"; forme che diventano in primo luogo campi di colore, ma che vogliono anche rimandare a un'idea di semplicità, di chiarezza delle parti che formano il tutto.

Se il logo che hai creato non avesse vinto, saresti stato ugualmente soddisfatto?

Il mio lavoro ha ricevuto un riscontro positivo prima dalla giuria dei tecnici, poi dalla votazione via Internet. Mi capita ancora di ricevere complimenti da chi viene a sapere che il marchio è opera mia!

Alla luce di tutto questo, potrebbe risultare presuntuoso rispondere "sì" alla domanda. Aggiungo, però, di avere ottenuto la massima soddisfazione dal metodo con cui ho affrontato il progetto: in questo senso il lavoro sul marchio EXPO è stato un'esperienza davvero costruttiva. ■

Flavio Merlo



MILANO 2015

NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Una storia antica: il torrone di Cremona

Dalla tradizione araba alla Lombardia e poi in tutto il mondo: la bontà e l'originalità di un dolce che fa subito "festa"

Miele, albume, mandorle e zucchero sono gli ingredienti che ci raccontano la storia di un dolce natalizio dalle origini antiche. È la storia del torrone, una tradizione dolciaria araba che nel medioevo si è inscindibilmente legata alla città di Cremona.
Siamo stati in città e abbiamo intervistato chi da più di centocinquant'anni produce il torrone. La bottega Sperlari ha aperto i battenti in una via del centro nel 1836, quando, per iniziare la sua attività, Enea Sperlari comprò uno dei negozi Fieschi (un'altra gloriosa azienda cremonese, vedi pag.7).
La lavorazione del torrone di Cremona è però molto più antica: ci sono documenti che risalgono all'epoca dell'imperatore Federico II; a quel tempo, la ricetta non prevedeva l'utilizzo dell'albume e il dolce era simile a un croccante.

La città di Cremona è famosa per il torrone e per il Torrazzo, il campanile storico più alto d'Italia, da cui prende nome il dolce.

La produzione del torrone è ormai automatizzata quasi completamente. Ma i profumi sono rimasti quelli di un tempo.

A Cremona si produce anche l'ottimo nocciolato ricoperto di cioccolato, una delle ultime novità Sperlari.

Un profumo inebriante

Il successo del prodotto cremonese è cresciuto nel tempo: già nel 1911 la Sperlari esportava il torrone negli Stati Uniti e il piccolo laboratorio nel centro della città dovette trasferirsi in uno spazio più grande. Fino alla fine degli anni Settanta del secolo scorso, il torrone veniva preparato con il metodo tradizionale, rimescolando e cuocendo gli ingredienti per 6-8 ore in grossi recipienti. La tipica friabilità si otteneva con una lenta cottura, riducendo progressivamente la parte liquida.
Oggi gli impianti industriali impiegano solo 20 minuti a produrre le stecche di torrone. Abbiamo visitato tutta la catena produttiva dalla colatura dell'impasto fino al confezionamento. Dall'alto in un grande imbuto scende la pasta di torrone che viene stesa, in un movimento continuo, su un nastro trasportatore e, quindi, foderata con fogli di ostia. Poi, il composto si raffredda, in un percorso su rullo lungo 40 metri circa. Il torrone viene poi tagliato in strisce e infine diviso in stecche che vengono impacchettate e preparate per la spedizione.
Nello stabilimento il profumo di miele e di mandorle tostate è inebriante! Qui lavorano all'incirca 100 addetti tra fissi e stagionali, si producono circa 200 tonnellate di torrone l'anno, destinate al mercato italiano ed estero. Il torrone va molto forte in Germania, Stati Uniti, Argentina e Brasile, luoghi in cui si è diffuso grazie agli emigranti italiani, ma l'origine araba del dolce ha permesso l'espansione della ricetta italiana anche in Medio Oriente. Questo dolce è un vero simbolo della città, che tutti gli anni gli dedica "la Festa del Torrone di Cremona".

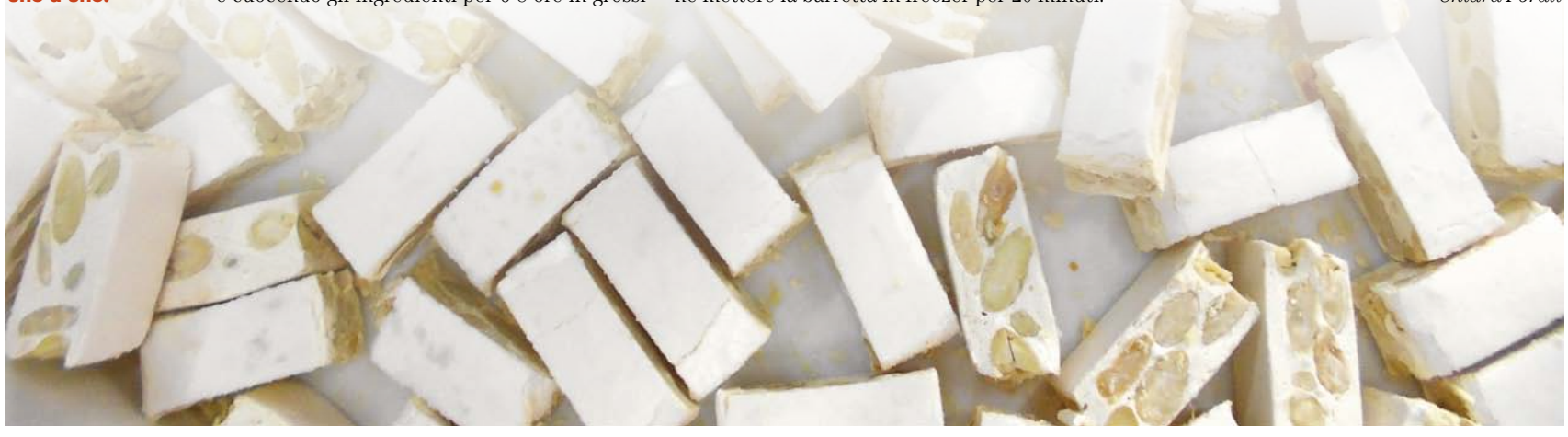
I torroncini mandorlati vengono selezionati dopo il taglio, prima di essere impacchettati uno a uno.

La leggenda narra che il nome "torrone" sia nato nel 1441 in occasione del matrimonio tra Francesco Sforza e Bianca Maria Visconti, i signori di Milano: per i festeggiamenti venne preparato il dolce, modellato secondo la forma del Torrazzo cremonese. Da allora divenne uno dei dolci-simbolo di Cremona.

Come utilizzare il torrone in cucina

Per utilizzare il torrone come ingrediente, si può procedere in due modi. Se si desidera aggiungere alle preparazioni il torrone sbriciolato, conviene mettere la barretta in freezer per 20 minuti: sarà facile frammentarla con un pestacarne e la "sbriciolata" così ottenuta non si incollerà. Se, al contrario, serve una consistenza cremosa, basta mettere in un tegame i pezzi di torrone, lasciandoli fondere a fuoco lento con un po' di panna liquida. In questo modo si ottiene una crema piuttosto densa con la nota croccante delle mandorle spezzettate. Si può utilizzare come base per bavaresi e semifreddi.
Il torrone si presta a numerose preparazioni: zuccotti, clafoutis, semifreddi e gelati, ma anche ricette salate. Per esempio, i ravioli di ricotta al profumo di torrone, o la vellutata di zucca, e, per i più audaci, ci sono anche gli spaghetti piccanti o il risotto al nero di seppia (le ricette su *www.sperlari.it*). ■

Chiara Porati



Come scegliere e riconoscere i cachi

Difficile orientarsi tra le numerose varietà del bellissimo frutto arancione. Occhio alla buccia!

Il *Diospyros Kaki* o cachi è una pianta da frutto la cui origine è contesa tra Cina e Giappone. Coltivata dall'uomo da più di 2000 anni, è arrivata per la prima volta in Europa nel XVI sec. In Italia il primo albero fu piantato nel giardino di Boboli a Firenze, anche se è nel Salernitano che furono documentate le prime coltivazioni.

La pianta dei cachi è adatta ai climi di quasi tutto il territorio nazionale, ma le piantagioni più importanti dal punto di vista dell'estensione sono in Campania e in Emilia Romagna.

I frutti possono essere con o senza semi. I semi dei cachi sono protetti da una membrana filamentosa. Semi e filamenti rilasciano nella polpa una certa quantità di tannini, sostanze naturali che rendono il gusto del frutto più astringente. Per arrivare al giusto grado di dolcezza, dopo la raccolta, i cachi necessitano di un periodo di maturazione, chiamato "ammezzimento" o anche "processo della maturazione di raccolta".

Ci sono molte varietà di cachi, riconoscibili con qualche difficoltà. Ecco le maggiori produzioni italiane.

Loto di Romagna. Come dice il suo nome, è coltivato soprattutto in Romagna. Normalmente è senza semi e subisce il processo di ammezzimento (deve essere colto quando è di colore giallo, senza striature verdi). È grosso e rotondo. Durante il processo di maturazione, la polpa diventa liquescente e il colore da giallo diventa arancio; ha un sapore dolce, con un alto contenuto di zucchero.

Vaniglia della Campania o Vaniglia Napoletano. È la prima varietà che è stata coltivata in Campania. Oggi i frutteti si trovano soprattutto tra Napoli e Salerno.

Il frutto ha una forma sferica leggermente appiattita. La buccia è sottile e il colore è giallo-arancione quando il frutto viene raccolto, ma diventa arancione-rossastro a maturazione. La polpa ha un colore rossastro-bronzeo, è molto succosa e ricca di semi. Il sapore è molto zuccherino.

Fuyu, detto anche Kaki-Mela. È l'ultimo arrivato nei nostri mercati. La sua polpa è soda e la si può mordere proprio come una mela; è un frutto a quattro spicchi. Ha buccia arancione a completa maturazione. È la varietà meno dolce in commercio.

Kaki di Misilmeri. È una tipica coltivazione del territorio di Misilmeri, nel palermitano. Questa qualità rientra nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT). Il primo albero di cachi fu introdotto a Misilmeri nel 1692, quando fu realizzato l'orto botanico. Questo frutto viene raccolto ancora verde in ottobre e lo si lascia maturare in cassoni coperti, finché diventa di color mattone.

Caco di Romagna
© CHIARA VISCONTI

Caco Mela
© CHIARA VISCONTI

Caco Vaniglia
© CHIARA VISCONTI

L'interno del caco Vaniglia
© CHIARA VISCONTI

Valori nutrizionali per 100 grammi di cachi

65-70 kcal (circa 272 kJ)
80% di acqua
16-18% di zuccheri
2,5 % di fibre
0,6% di proteine
0,3 % di grassi

sali minerali
161-170 mg di potassio
20 mg di fosforo
50 mg di vitamina C

Occhio a...

La buccia: i cachi devono essere sodi e la buccia liscia e integra. Non deve avere macchie più scure o ammaccature, altrimenti il frutto marcirà molto in fretta.

Il picciolo: lo troverete spesso rinsecchito color verde marcio, ma questa è una naturale conseguenza dell'ammezzimento.

Le dimensioni: ogni varietà di frutto ha proporzioni leggermente diverse dalle altre; in generale il frutto ha le dimensioni di una mela.

La conservazione: i cachi, a differenza dell'albero, sono molto delicati. Se si desidera conservarli per più di 2 giorni, è consigliabile acquistarli leggermente immaturi, con la buccia tendente al giallo, per poi lasciarli maturare a temperatura ambiente per 2-3 giorni. Se si acquistano già maturi, è bene conservarli in frigo e consumarli comunque entro un paio di giorni.

La confezione: a causa della buccia sottile di alcune varietà, è bene comprare cachi ben impacchettati in vaschette con coperchio, per evitare che il frutto si rompa. ■

Chiara Porati

© ALBERTO POZZI

La ricetta dello chef

Sfogliatina di cachi gratinata al moscato

Ingredienti per 10 persone

1,2 kg pasta sfoglia ▪ 5 cachi ▪ 240 g tuorli d'uovo ▪ 240 g zucchero ▪ 240 ml moscato d'Asti ▪ 60 g zucchero a velo ▪ 1 uovo per spennellare

Preparazione

Preparare le sfogliatine stendendo la sfoglia, tagliarla a rombi e spennellarla di uovo.

Cuocere a 190 °C per 15 minuti circa. Lasciarle raffreddare. Togliere la buccia ai cachi e disporre la polpa sulle sfogliatine.

Montare i tuorli con lo zucchero e il vino per preparare lo zabaione a fuoco diretto o a bagnomaria fino al raggiungimento della temperatura di 85 °C.

Coprire i cachi con lo zabaione, spolverare con lo zucchero a velo e gratinare.

Maurizio Bosotti

Gli aromi e l'industria

Oggi quasi il 90% dei cibi contiene aromi. Abbiamo visitato un'azienda che li produce per l'industria alimentare e farmaceutica

Gelato alla fragola, patatine alla paprika, pane in cassetta, yogurt, latte di soya… Che cosa hanno in comune questi alimenti? Facile, contengono aromi. Li sentiamo nominare e non sappiamo esattamente cosa siano, eppure il nostro pregiudizio è decisamente forte. «Quando si dice che un alimento contiene aromi, soprattutto se chimici, la gente storce il naso e non compra più quel prodotto – spiega Guya Silva, AD di Flavourland srl –. Ritiene che non sia genuino e così ne sceglie un altro, senza sapere che anche quello certamente ne conterrà». Oggi quasi il 90% dei cibi contiene aromi! Lo sanno bene alla Flavourland che li produce per l'industria alimentare e farmaceutica dal 1993. «L'aroma serve per dare una connotazione al prodotto e gli dà costanza nel tempo. Non copre il gusto, anzi, lo esalta e lo caratterizza». Spesso i consumatori credono che gli alimenti aromatizzati contengano sostanze nocive, ma le aziende smentiscono. «Gli aromi sono prodotti molto controllati. Nel nostro caso – racconta la dottoressa Silva – tutte le sostanze vengono prima verificate dal controllo qualità e poi lavorate». Per quanto riguarda gli aromi naturali, le materie prime derivano da piante e radici, mentre gli aromi chimici sono riprodotti in laboratorio combinando tra loro diverse molecole che poi ricreano differenti bouquet. «Il processo produttivo è complesso, ma essenzialmente avviene attraverso la miscelazione di 60, 70 o anche 100 sostanze le cui molecole vengono inserite nella formula in posizioni e quantità diverse». Ma non è così facile: se pensate che dell'aroma "fragola" ce ne sia una sola variante, sbagliate di grosso! Il gelataio che vuole realizzare a dicembre il gelato alla fragola può scegliere tra un aroma di fragola "più dolce" o "più acida", tra uno "che sa più di semini", o un altro "che sa più di marmellata" o "di caramella"… e così per ogni gusto. «I nostri ricercatori – precisa Guya Silva – iniziano a fare test e creano delle basi sulle quali lavorare, seguendo le indicazioni del cliente. Si creano una trentina di aromi diversi e si procede con gli assaggi. Solo allora cerchiamo di individuare quello giusto per il cliente, o proviamo a modificarlo ancora, secondo le nuove indicazioni». Alla Flavourland hanno creato molti aromi nuovi, nati dal mix di diversi gusti o da combinazioni vincenti. «È un mondo che tutti dovrebbero conoscere, perché quasi ogni alimento contiene aromi: panettoni, torte, merendine, biscotti, yogurt…».

L'elenco di aromi utilizzati nei cibi è infinito. Nei cibi pronti, per esempio, troviamo l'aroma di funghi e crostacei, ma anche in tutti gli altri alimenti confezionati ci sono essenze di pesce bianco, prosciutto cotto, pollo arrosto, brasato… Al termine della lavorazione, l'aroma che si ottiene può essere liquido o in polvere, a seconda della richiesta del cliente. ■

BS

Flavourland è nata nel 1993 da un team di persone con esperienze diverse nel settore alimentare.

Guya Silva è l'amministratore delegato dell'azienda.

© CHIARA VISCONTI

Gli aromi del chimico

Dagli USA, il nostro esperto in chimica racconta l'affascinante mondo degli aromi svelandone segreti e curiosità

Gli aromi vengono creati combinando tra loro differenti molecole e sono mescolati in provette, come in un vero e proprio laboratorio chimico.

Le soluzioni aromatiche ottenute vengono poi conservate in boccettine catalogate. Ogni etichetta riporta un numero che identifica il prodotto e solo il creatore sa a cosa corrisponde. In questo modo vengono preservati i segreti aziendali.

© CHIARA VISCONTI

Raffaele Colombo ha oggi un compito speciale: spiegare ai lettori come nasce quello straordinario profumo di caffè e di brioche, di caldo e di dolce, che ci assale la mattina, quando ci avviamo verso il posto di lavoro. Stiamo parlando dell'aroma, di quell'insieme di percezioni sensoriali derivanti dalla combinazione di odore e sapore.

Per comprendere che cosa sono gli aromi partiamo dalle percezioni sensoriali di gusto e olfatto. I recettori del gusto si trovano soprattutto sul dorso della lingua, ma anche in altre regioni della mucosa della cavità orale, della faringe, della laringe e dell'esofago. Sono cellule epiteliali che percepiscono i cinque gusti base: salato, acido, dolce, amaro e umami (dal giapponese, "saporito").
Nel caso dell'olfatto i recettori sono veri e propri neuroni che si trovano nell'epitelio olfattivo, una porzione specializzata della mucosa di ciascuna cavità nasale. I recettori dell'olfatto non hanno specificità: ogni recettore è in grado di codificare diverse molecole a seconda della loro natura. In base a come è fatta la molecola, essa stimolerà un certo numero di recettori che invieranno un segnale al cervello, associandoli a un determinato odore. L'olfatto umano consente di riconoscere e attribuire odori diversi a molte molecole, da 1000 a 10mila molecole! Questa straordinaria selettività deriva dalla specificità con la quale le molecole odorose attivano combinazioni di neuroni olfattivi: a ogni molecola corrisponde una specifica combinazione! Ne deriva che due molecole molto simili possono generare sensazioni olfattive del tutto diverse perché attivano combinazioni diverse di neuroni olfattivi.
Importanti sono anche le percezioni trigemine, ovvero le sensazioni meccaniche, termiche e dolorifiche che si sommano agli stimoli del gusto e dell'olfatto. Per esempio la capsaicina, contenuta nei peperoncini, agisce sui recettori termici generando la percezione di "piccante". Lo stesso vale per la sensazione di "fresco" causata dal mentolo che interagisce con i recettori termici degli apparati gustativo e olfattivo.

Che cos'è l'aroma

L'aroma è una proprietà del cibo, che cambia a seconda delle materie prime utilizzate, del metodo di conservazione, di cottura e dei tempi. Se mangio una banana, il cervello associa le diverse molecole aromatiche contenute nella banana all'aroma di banana, aiutandosi anche con la tipica consistenza della banana.
Le sostanze aromatiche spesso vengono aggiunte ad "altri" cibi per conferire una nota aromatica diversa. Per esempio, se voglio preparare uno yogurt che sappia di banana, la banana diventa l'aroma dello yogurt.
Questa è la definizione dell'Unione Europea (Regolamento CE 1334/2008): prodotti non destinati a essere consumati nella loro forma originale, che sono aggiunti agli alimenti al fine di conferire o modificare aroma e/o sapore.
Possiamo distinguere tre tipi di aroma: naturale, natural-identico e artificiale.

Gli aromi naturali

Derivano direttamente da materiale di origine naturale attraverso una lavorazione. Riprendendo l'esempio dello yogurt e della banana, aggiungendo un frullato di banana (macerazione) a uno yogurt bianco, otterrò uno yogurt alla banana, cioè con aroma di banana.
Se però prendo una banana, estraggo le sostanze aromatiche (quelle che danno l'aroma alla banana), per esempio, mediante una distillazione, e aggiungo questo estratto allo yogurt, avrò sempre un "aroma naturale", in quanto ottenuto da un procedimento fisico, partendo dalla materia prima grezza "banana".

© CHIARA VISCONTI

Gli aromi natural-identici

Se invece di estrarre l'aroma di banana (circa 150 molecole aromatiche diverse, di cui circa 50 ne determinano il caratteristico aroma), preparo in laboratorio i singoli componenti dell'aroma e li miscelo nelle giuste proporzioni, otterrò un aroma molto simile a quello naturale. In questo caso si parla di "natural-identico". I vantaggi sono molteplici: i costi di produzione di un aroma in laboratorio sono minori rispetto a quelli dell'estrazione dalla materia prima naturale. Le molecole sintetizzate sono realmente quelle contenute nel frutto, quindi non dannose per il nostro organismo, è più facile controllarne la sicurezza d'uso e si conservano meglio; inoltre, giocando sulla composizione, si possono dare note diverse, migliorando l'aroma naturale per renderlo più gradito al consumatore. Di contro, è molto difficile identificare tutti i composti che caratterizzano un aroma e quindi è arduo ricrearlo identico all'originale. La vera sfida a livello industriale è proprio questa: creare l'aroma perfetto!

Gli aromi artificiali

Sono molecole che non esistono in natura, preparate in laboratorio per sintesi chimica, che hanno un aroma simile a un certo aroma naturale. Per esempio, l'etilvanillina non esiste in natura, ma ha lo stesso aroma della vanillina (quindi simile alla vaniglia). È tre volte più potente della vanillina, quindi ne basta un terzo per ottenere lo stesso aroma della vanillina, portando un vantaggio economico.

Le etichette dei prodotti

Dal gennaio 2009 con l'entrata in vigore del Regolamento CE 1334/08 ci sono nuove diciture per gli aromi che sono state recepite definitivamente nel gennaio 2011. Purtroppo non si è tenuto conto della divisione naturale, natural-identico o artificiale, ma solo di quella tra naturale e non-naturale.
Torniamo all'esempio dello yogurt con aroma di banana. Cosa legge il consumatore sull'etichetta? "Aroma naturale di banana" se il 95% degli aromi è estratto dal frutto;

"Aroma naturale di banana con altri aromi naturali" se l'aroma finale resta quello della banana ma l'aroma naturale estratto dalla banana è inferiore al 95% e viene miscelato ad altri aromi naturali;
"Aromi" se l'aroma non è naturale. Questa è la parola che troviamo sulla stragrande maggioranza dei prodotti alimentari e comprende tutti gli aromi natural-identici (uguali a quelli naturali ma preparati in laboratorio) e anche quelli artificiali (preparati in laboratorio anche con l'impiego di molecole che non esistono in natura).
Se, invece, troviamo la dicitura "Aroma naturale" significa che l'aroma è ottenuto da un mix di componenti naturali in cui nessuna prevale. Il caso tipico è quello dello yogurt a base di macedonia di frutta, preparato con diversi aromi naturali, che quindi non rientra nelle definizioni precedenti. Stessa dicitura può essere usata quando l'aroma finale è diverso dalla materia prima utilizzata, ma pur sempre di origine naturale (per esempio un "aroma naturale" che sa di pollo ma è estratto da piante).
Sono poi etichettati come "aromi naturali" anche estratti di fermentazione di funghi, lieviti e batteri per produrre specifiche molecole aromatiche. Per esempio, la vanillina prodotta da batteri e non estratta dalla bacca di vaniglia è vendibile come "aroma naturale", in quanto prodotta da organismi viventi tramite una lavorazione.
Questa classificazione ha il vantaggio di dividere tra naturale e non-naturale, ma ha anche dei difetti: per esempio, dal punto di vista psicologico e soprattutto economico, la dicitura "aroma naturale" è molto più forte di "natural-identico" pur avendo le stesse molecole aromatiche. Di contro, si può trovare l'indicazione "senza aggiunta di aromi artificiali" e avere il 100% delle molecole dell'aroma sintetizzate in laboratorio, ma dato che è "natural-identico" non viene considerato "artificiale". ■

Flavio Merlo

Faravelli: macelleria... e non solo

Carni, salumi, ortaggi: sono molti i prodotti d'alta gamma venduti nel negozio di Corso Italia, da oltre 50 anni "controcorrente"

© CHIARA VISCONTI

L'attività di Faravelli si è diversificata nel corso del tempo: da macelleria a gastronomia, a enoteca passando per l'ortofrutta.

I macellai Faravelli sono famosi a Milano da più di cinquant'anni. Il loro slogan è "qualità senza mezzi termini". Non è una delle solite "boutique" dell'alimentare, dove solo i turisti possono permettersi di comprare, qui ci vengono tutti: chi si fa preparare un panino in pausa pranzo, chi ordina la cena o si fa consigliare una bottiglia di vino da Miguel Abilahoud, il preparatissimo sommelier.
Abbiamo incontrato Daniele e Roberto, i fratelli titolari dell'attività.

Parlate di "qualità senza mezzi termini": parole definitive, ma di questi tempi è un'impresa ardua dare simili garanzie! I vostri clienti vi definiscono "dei personaggi": perché?

Daniele: L'eccellenza è l'obbiettivo fondamentale della nostra attività, puntiamo veramente tutto sulla ricerca dei sapori autentici e cerchiamo di educare i nostri clienti a esigere sempre il massimo. Per questo, dopo tanti anni di tentativi per selezionare prodotti di nostro gradimento, abbiamo deciso di entrare in partnership con un gruppo di piccoli allevatori di razza bovina piemontese dell'Alta Langa. In questo modo la carne è proprio come la vogliamo noi: sappiamo che cosa mangiano gli animali e come vengono curati. Riserviamo la stessa attenzione anche agli altri prodotti: pollame e verdure provengono dalla nostra tenuta, gestita in famiglia, in provincia di Pavia; forse è anche questo che ci rende speciali agli occhi dei nostri clienti!
Questo modo di lavorare ci è stato tramandato da nostro padre Jolando, che aprì il negozio nel 1957. Ci ha trasmesso i suoi valori e noi cerchiamo ogni giorno di seguire il suo esempio. – Nel 1992 a Jolando Faravelli è stato conferito l'Ambrogino d'oro, *ndr* –. Insieme alla macelleria, ci sono la salumeria, l'enoteca e il "frutteto", luoghi in cui abbiamo formato il personale in modo che sappia sempre consigliare i clienti su abbinamenti, preparazioni e cotture dei nostri prodotti.

C'è ancora una clientela di vicinato? Che cosa proponete?

Daniele: Fortunatamente ci sono tanti clienti del quartiere; fare servizio di vicinato dà molta soddisfazione, ma i clienti vengono anche dalle altre parti di Milano. Ci sono molte persone che vengono a trovarci per la pausa pranzo. Facciamo semplici panini con gli affettati e piatti pronti, fatti da noi con le nostre carni. Chi preferisce qualcosa di più leggero può scegliere le insalate del nostro orto o la frutta già tagliata.

Dove vengono coltivati gli ortaggi e la frutta? Avete delle serre?

Daniele: La tenuta si trova a Borgarello, in provincia di Pavia. La nostra famiglia arriva da lì. In quella tenuta ci sono orti e frutteti a campo aperto. Preferiamo assecondare la stagionalità degli ortaggi e la produzione annuale finisce a novembre con i cavolfiori. Quando non possiamo più utilizzare i nostri prodotti ci rivolgiamo al mercato ortofrutticolo, scegliendo ogni giorno la frutta e la verdura migliori, senza legarci a un unico venditore.

Avete un'ampia scelta di formaggi italiani e d'oltralpe. Selezionate tutto voi o delegate alcune scelte a intermediari?

Generalmente scegliamo tutto noi: passiamo le nostre domeniche in giro ad assaggiare formaggi e salumi negli alpeggi e nei caseifici. Per quanto riguarda i formaggi esteri abbiamo un selezionatore che ci propone degli assaggi e poi siamo noi a valutare. Per i vini è diverso: Miguel si occupa dell'enoteca ed è un ottimo selezionatore. È talmente in gamba che spesso viene invitato dai produttori ad esprimere un giudizio sui loro prodotti. È specializzato in abbinamenti cibo-vino ed è quindi perfetto per completare la nostra offerta.
Nella nostra cantina si trova un po' di tutto, ma amiamo particolarmente champagne e vini piemontesi. Abbiamo una bella cantina di RM (*récoltant-manipulant*) – cioè produttori-commercianti – piccole aziende che lavorano veramente bene, a prezzi contenuti.

Quale abbinamento vi piace consigliare per la stagione autunnale?

Daniele: Dipende dall'artigianalità: diciamo che d'inverno la ricetta migliore e più particolare che facciamo è il brasato con la polenta. Consigliamo di abbinarlo a una bottiglia di Nebbiolo. La nostra specialità è la carne; tutto nasce e gravita intorno a questa attività di macelleria, un "circolo virtuoso" nato grazie alla nostra passione. Come potevamo gustare un ottimo arrosto senza un buon bicchiere di vino!?

Qual è il vostro cavallo di battaglia?

Roberto: Noi siamo macellai. Abbiamo una tradizione di carne che ha 57 anni e attualmente siamo arrivati a produrre da soli perché la qualità non esiste più. Il cucinato è una cosa che si è aggiunta negli ultimi 5 anni. Il nostro punto di forza è che noi lavoriamo le nostre materie prime: d'inverno vanno arrosti e brasati, d'estate vitello tonnato e carpaccio. Qui è Faravelli che gestisce la cucina, quindi se decidi che oggi vuoi mangiare l'arrosto, puoi comprare la carne e chiedere consiglio sulla cottura, oppure scegliere il pezzo e farlo cucinare da noi dicendo che tipo di cottura vuoi. La cucina è la realizzazione del nostro pensiero sulla carne.

A tu per tu con Miguel il sommelier

Quali sono i vini più apprezzati della cantina Faravelli?
Puntiamo molto sulla ricerca di vini di due aree: il Piemonte e la regione francese dello Champagne. Tra le regioni italiane, Piemonte e Toscana sono presenti con un gran numero di etichette perché le produzioni sono di alta qualità.
I clienti vi chiedono spesso consigli sugli abbinamenti?
Sì, certo! Il successo del negozio si basa anche sulla capacità di interpretare i gusti delle persone: per dare un buon consiglio occorre capire bene il tipo d'interlocutore, se ama sperimentare o se è più tradizionalista, in ogni caso è fondamentale la sua soddisfazione.
Che cosa consiglia per il pranzo di Natale?
Un Nebbiolo d'Alba di Cappellano, per esempio, può accompagnare tortelli, faraona o tacchino ripieni. Per il dessert, il Moscato d'Asti o l'Asti Spumante si sposano molto bene con dolci a pasta lievitata come panettone e pandoro. *Be.St.*

Oggi è di moda fare i corsi di cucina, ma prima di imparare a fare un piatto elaborato bisognerebbe imparare a conoscere gli alimenti, a riconoscere quando qualcosa è fatto bene a monte. D'altro canto, il consumo è cambiato anche perché c'è più attenzione a livello nutrizionale: oggi sappiamo che se mangiamo la punta di vitello tutti i giorni, probabilmente il colesterolo si alza un po'. Però le analisi sulle carni ci dimostrano che c'è molto più ferro in un animale giovane rispetto a uno più adulto. Il ferro aiuta la trasmissione dell'ossigeno e i nutrizionisti dovrebbero indicare anche questo valore nella carne. Poi raccomandano di mangiare carni bianche perché hanno pochi grassi e nessuno sa che il vitello è quello che ne contiene meno.

Sappiamo che siete dei maestri del taglio al coltello: quante tartare di carne cruda fate ogni giorno?
Roberto: Abbiamo rispolverato la battuta a coltello per nobilitare ancora di più la nostra carne. È una scelta che pesa, soprattutto d'estate, perché anziché macinare la carne, la battiamo a coltello piano piano e la sminuzziamo. Però la soddisfazione è grande, perché il gusto e la consistenza sono migliori. Bisogna usare il culatello che deve essere magrissimo, fresco e rosa.
Quale vino abbinereste alla vostra tartare?
Daniele: Se si vuole esagerare, un buon Barolo del 2000 è perfetto. Noi amiamo i vini piemontesi. Molti sono esposti in enoteca, ma nella nostra speciale cantina conserviamo più di 300 etichette! ■

Chiara Porati

Daniele Faravelli, con il fratello alla guida dell'azienda di famiglia.

Roberto Faravelli trasmette la sua passione ai clienti, consigliando i prodotti più adatti per ogni preparazione e il modo migliore per cucinarli.

© CHIARA VISCONTI

Sappiamo come trattare i bovini e sappiamo che per cuocere uno spezzatino ci vogliono 2 ore e che per un brasato di una determinata dimensione è meglio cuocere 3 ore e mezza al posto che 3.
Si parte da una grande materia prima. Per noi il prodotto è la cosa più importante.
L'altra nostra filosofia è che chi lavora qui deve essere in grado di consigliare il cliente, quindi deve conoscere bene quello che sta vendendo. Dobbiamo sempre saper consigliare sulle cotture: una bestia che ha due anni di età, per esempio, richiede una cottura lunga – 2 ore e mezza circa –, mentre un animale che ha quattro anni ha bisogno di 4 ore.
La giovane età ha bisogno di una cottura lenta, un animale più adulto, invece, di una cottura più lunga, è una questione di resistenza della fascia muscolare.
Lei prima ha detto che i consumi sono cambiati. Dipende dalla crisi o è qualcosa che ha radici più lontane?
Roberto: Qui la crisi si sente poco perché abbiamo tanti clienti fidelizzati, ma è vero che i consumi sono cambiati. Intanto purtroppo non c'è stata una trasmissione di valori tra generazioni.

COSA TI ASPETTI DA CHI NE SA UNA PIÙ DEL DIAVOLO?

Assistenza reclami

Difendiamo i tuoi diritti e ti diamo sempre soluzioni concrete.

I Soci di Altroconsumo ricevono un'assistenza completa sui reclami e utili suggerimenti su come scrivere una lettera efficace; come contestare una bolletta sbagliata; come recedere da un contratto facendo valere i propri diritti e come combattere i mille ostacoli della vita quotidiana.

Compara e risparmia

Ti facciamo risparmiare nelle scelte di ogni giorno.

I Soci di Altroconsumo possono scegliere il prodotto o il servizio con il miglior rapporto qualità/prezzo grazie ai test comparativi, ai calcolatori on line e alle inchieste. La carta di credito Altroconsumo, le convenzioni per le assicurazioni e l'energia, le tariffe agevolate aiutano a vivere meglio spendendo meno.

80 avvocati

Siamo sempre al tuo fianco per risolvere le grane quotidiane.

I Soci di Altroconsumo non sono mai soli. Che si tratti di multe, cartelle esattoriali dubbie, prodotti difettosi, pratiche commerciali scorrette, hanno a disposizione la competenza di 80 avvocati pronti a trovare la soluzione professionale su misura per te.

Informazione indipendente

Siamo sempre dalla tua parte e ti tuteliamo come consumatore.

I Soci di Altroconsumo possono sempre contare su informazioni competenti, chiare e indipendenti. Possono consultare i contenuti esclusivi del sito, utilizzare le App e seguire le nostre battaglie e class action. Non ospitiamo pubblicità e le opinioni che comunichiamo sono solo farina del nostro sacco.

Socio per 2 mesi a soli 2 euro.
Un'altra diavoleria di Altroconsumo.

Chiama il numero verde

800.13.70.20
GRATIS ANCHE DAI CELLULARI

O collegati al sito **altroconsumo.it**

ALTROCONSUMO
Il tuo punto di forza

Che cosa cucino a Natale?

Manca poco a Natale e, se ancora non sappiamo che cosa preparare per il grande pranzo, seguiamo i consigli della scuola di cucina Altopalato

Terry e Toni Sàrcina, da perfetti padroni di casa nonché esperti enogastronomi, ci offrono qualche consiglio e ci propongono un menu per il 25 dicembre. Che cosa comprare? Quanto spendere? Dove acquistare i prodotti migliori? Tante domande, sempre più incalzanti a mano a mano che ci si avvicina al giorno di festa e cresce anche l'ansia per contenere la spesa. Ma ecco, tirate un sospiro di sollievo: le cose da sapere per non sbagliare non sono poi tante! «Prima di fare la spesa bisogna stabilire a tavolino quale sarà il menu e la prima cosa da fare è individuare il "principe della tavola" – spiega Toni Sàrcina – cioè "il secondo piatto" da cui poi deriveranno le altre portate, che non saranno mai più di quattro. È Natale, certo, ma non si deve esagerare». Solo quando si hanno le idee ben chiare si può, dunque, procedere con la lista della spesa. «Mai fare gli acquisti più di una settimana prima, gli ingredienti devono essere il più freschi possibile. Al supermercato ormai si trova tutto e di ottima qualità». Se il giorno di Natale non volete svegliarvi all'alba per cucinare, potete tranquillamente anticipare qualche preparazione. «I dolci possono essere fatti prima, soprattutto se sono dei semifreddi, e anche la pasta, se avete in mente di fare qualcosa al forno come le lasagne o lo sformato di tagliolini. Invece, è consigliabile cucinare la carne il giorno stesso perché altrimenti si secca e rischia di diventare più dura».

La scuola di cucina Altopalato vanta un'esperienza più che trentennale ed è nota sia in Italia, sia all'estero. Tra i suoi punti di forza: l'insegnamento delle tecniche più evolute; corsi pratici per ogni settore della cucina e della pasticceria; ricette del repertorio classico e storico, ma anche di quello moderno e creativo; insegnanti di altissimo livello. Potete trovare le ricette dei tortelletti, del petto di cappone e del dolce di pandoro nella sezione Io cucino/Ricette del nostro sito www.cibiexpo.it

I menu di Altopalato

«Si deve sempre ritornare alla tradizione – racconta Toni –. Mi piace far assaggiare quei sapori buoni che restituiscono la memoria dei banchetti e degli sfarzi della nobiltà lombarda al tempo di Ludovico il Moro, ma rivisitati in chiave moderna ed economica». E così, per il pranzo di Natale, il menu consigliato prevede un'apertura con polpettone di pesce alla milanese, ricetta del '600 di un cuoco palermitano arrivato a Parma. È un piatto molto gradevole: un polpettone di coda di rospo che racchiude un gambero guarnito con cimette di cavolfiore. Per primo ci sono dei tortelli d'erba alla lombarda, ripieni di ricotta di capra con timo e maggiorana e guarniti con zafferano, una noce di burro e parmigiano. «È un piatto rinascimentale». Il secondo è un petto di cappone, farcito con verdure e castagne, anche questo parte della tradizione lombarda. E per finire, il dolce consigliato è un pandoro con semifreddo di torrone, ma si può anche usare il panettone. «Tutto questo – conclude Toni Sàrcina – con una spesa complessiva di 80 euro, compresi i vini».

Un'alternativa per il pranzo è, invece, il menu che Terry ha preparato con gli allievi della scuola di cucina di Altopalato. «Come apertura abbiamo fatto il salmone marinato con una *brunoise* (dadini) di verdure, per primo le lasagnette in brodo, farcite con polpettine, per secondo la tacchinella farcita e infine, come dolce, uno sformato semifreddo di panettone. Anche questo senza spendere più di 80-90 euro in totale». «Per la spesa – concludono Terry e Toni – diffidate dagli sconti e dalle offerte speciali che spesso fanno comprare più del necessario. Così non si spende più del consentito e non restano avanzi». ■

Bianca Senatore

Polpettone di pesce alla milanese

© ALTOPALATO

Tortelletti d'erbe alla lombarda

© ALTOPALATO

Petto di cappone farcito con radicchio rosso e castagne

© ALTOPALATO

La proposta di Altopalato: le ricette su www.cibiexpo.it

Piatto d'apertura:	Polpettone di pesce alla milanese. Una preparazione raffinata, di origine seicentesca: risale a un ricettario di Casa Farnese di Parma appartenuto a un grande cuoco, Carlo Nascia, palermitano di nascita, giunto a Parma dopo soggiorni in case patrizie milanesi.
Primo piatto:	Tortelletti d'erbe alla lombarda. L'origine è mantovana e rinascimentale. I "tortelletti" e i "tortelli" nacquero, probabilmente, in terra di Lombardia ed erano di magro. In luogo della moderna ricotta veniva usato formaggio di capra fresco che, mescolato alle spezie e alle erbe aromatiche, dava un gusto inimitabile. La particolarità di questa preparazione è nella sfoglia: nell'impasto viene infatti aggiunto lo zafferano che le dona, oltre all'aspetto dorato, anche un gusto particolare.
Secondo di carne:	Petto di cappone farcito con radicchio rosso e castagne. Il ripieno è molto ricco e saporito per cui, se non fosse reperibile il cappone, si può ricorrere al petto di pollo.
Dessert:	Dolce di pandoro con semifreddo al torrone e gianduia. È un ottimo dessert natalizio: un po' lungo da preparare ma ne vale la pena!

Dolce di pandoro con semifreddo al torrone e gianduia

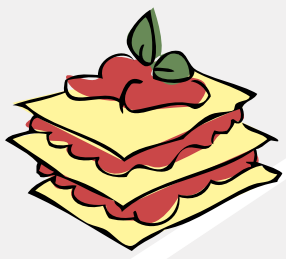
© ALTOPALATO

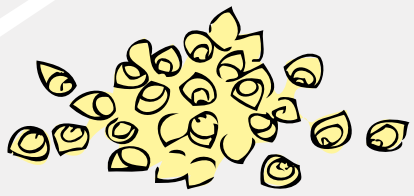
TUTTO IL BUONO E IL BELLO CHE PUOI

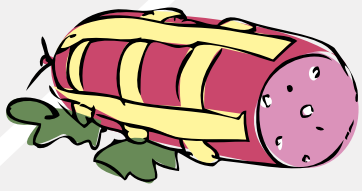
OUT OF gluten

OUT OF GLUTEN *È IL PRIMO NEGOZIO* ***GLUTEN FREE*** *CHE PROPONE, OLTRE A PRODOTTI CONFEZIONATI, ANCHE QUELLI FRESCHI COME PASTA, PANE, FOCACCE, PASTICCERIA MIGNON E TORTE, PREPARATI GIORNALMENTE NEL* ***LABORATORIO INTERNO****.*

IN VISTA DELLE PROSSIME FESTIVITA', OUT OF GLUTEN PROPONE UN RICCO ***MENU NATALIZIO*** *DISPONIBILE* ***SU ORDINAZIONE****: TORTELLINI, LASAGNE, CRESPELLE, COTECHINO IN GABBIA E ALTRI GUSTOSISSIMI PIATTI SARANNO PREPARATI AD ARTE PER ARRICCHIRE LA TAVOLA DEL NATALE CON PIATTI* ***100% GLUTEN FREE****.*







VIA SAN MICHELE DEL CARSO, 13 - MILANO - TEL. 02 433004
APERTO DAL MARTEDÌ AL SABATO DALLE 10,00 ALLE 14,00 E DALLE 15,30 ALLE 19,00

Feste=abbuffate? Ecco il rimedio...

Per il "dopo feste" no agli interventi drastici! Meglio un programma tranquillo per recuperare le abitudini e il peso forma: bastano una dieta leggera e un po' di attività

«Basta, da domani mi metto a dieta!» È l'effetto del senso di colpa post-abbuffata. Ma attenzione: si deve dire un "no" secco alle diete "bruciachili" improvvisate, che appesantiscono il disagio del fisico già provato da eccessi e disordini alimentari. Occorre un programma graduale, che abbini una dieta leggera a un giusto livello di attività fisica.

È inevitabile: a tavola, l'atmosfera delle feste finisce sempre per avere il sopravvento sui buoni propositi. Ma pranzi e cenoni lasciano il segno e quel paio di chili in più che ci si ritrova addosso non sono altro che il segnale di un malessere più profondo dell'organismo. Il vero problema, infatti, è riportare il fisico in piena efficienza ed eliminare quel senso di gonfiore e pesantezza (spesso accompagnati da difficoltà di digestione) che sono l'eredità peggiore delle vacanze natalizie. La ricetta per tornare rapidamente in forma non richiede grossi sacrifici. Tre le parole d'ordine: regolarità, varietà, moderazione.

Regolarità

Al di là degli eccessi di Natale e Capodanno, la causa dei chili di troppo è il disordine alimentare che caratterizza il periodo delle feste: ritmi irregolari, pasti leggeri alternati ad altri troppo abbondanti, scarsa attività fisica… Per iniziare bene l'anno nuovo si deve adottare uno stile di vita regolare: colazione (abbondante), pranzo, cena e una merenda leggera pomeridiana, niente snack e fuoripasto! Si aiuta così il fisico a mantenere più costante la produzione d'insulina, non si affatica l'apparato digerente e si facilita la regolazione ormonale dei centri dell'appetito e della sazietà.

Varietà

Senza escludere a priori alcuna categoria di cibi, conviene puntare su alimenti di facile digestione, a moderato contenuto calorico, preparandoli senza aggiunta di grassi. I farinacei (pasta, pane, riso…) vanno un po' ridotti, ma consumarli una volta al giorno rimane indispensabile per un corretto equilibrio nutritivo. Frutta e verdura sono preziose anche per depurare l'organismo. Per quanto riguarda le proteine, vale la pena di puntare sul pesce, alternandolo con le carni bianche più magre.

Moderazione

Per eliminare i chili di troppo bisogna consumare più calorie di quante se ne introducono con il cibo. In pratica, occorre ridurre le porzioni. Di quanto? Non c'è bisogno di pesare tutto: per pasta, riso, carne e pesce, basta ridurre a occhio di un terzo le normali porzioni.

Gli alimenti su cui puntare

- **Radicchio, finocchio, sedano, zucca, cavolo.** Danno pochissime calorie e saziano molto.
- **Arance, pompelmo, ananas.** Restituiscono il tono all'organismo e facilitano il dimagrimento.
- **Cereali integrali.** Regolarizzano la glicemia.
- **Sogliola, rana pescatrice, orata, branzino, trota.** Estremamente digeribili, forniscono proteine di alta qualità.
- **Tacchino, pollo, vitello.** Garantiscono un buon apporto di ferro e di proteine, senza innalzare la quota dei grassi.
- **Acqua.** Berne molta in questo periodo. Aiuta a smaltire le scorie del dimagrimento.

Gli alimenti da moderare

- **Grassi di condimento.** Sono ammessi 20 g al giorno di olio extravergine d'oliva.
- **Salumi.** Se proprio non si può farne a meno, puntare su bresaola e prosciutto magro.
- **Cioccolato, caramelle e dolciumi in genere.** Sono permessi solo i biscotti al mattino e un cucchiaino di miele nello yogurt.

© CHIARA VISCONTI

Il sedano è un ottimo alleato della dieta: ha pochissime calorie e un elevato potere saziante.

- **Formaggi in genere.** Sono particolarmente ricchi di grassi. È concessa un po' di ricotta vaccina.
- **Vino, birra.** Per una quindicina di giorni sarebbero proprio da eliminare tutti gli alcolici e, a maggior ragione, i superalcolici (liquori, amari e distillati).

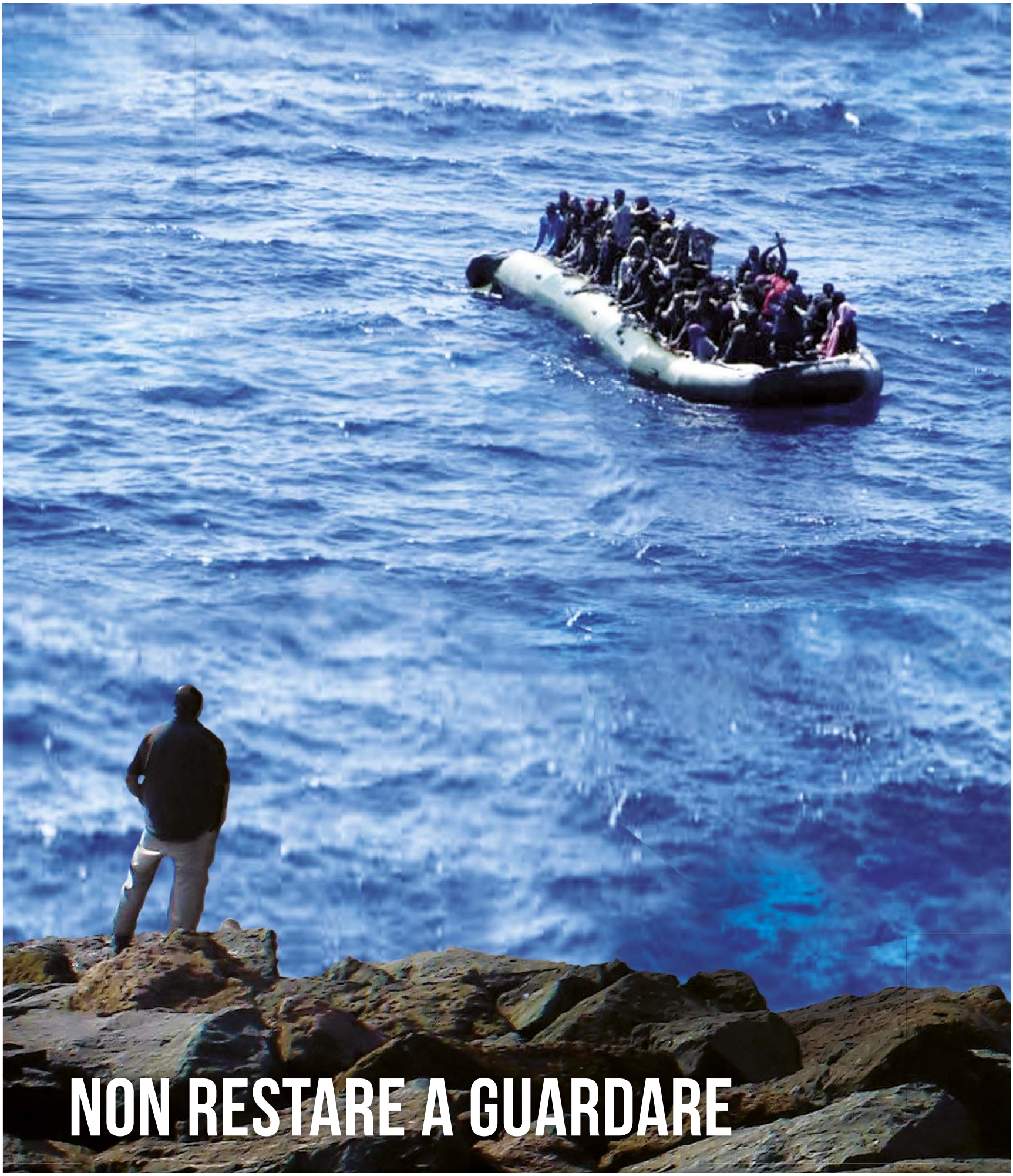
Una giornata d'esempio

- **La colazione:** yogurt magro con cereali integrali e un cucchiaino di miele.
- **Il pranzo:** finocchi e sedano in insalata, riso con la zucca, macedonia di agrumi.
- **La merenda:** due fette di ananas.
- **La cena:** orata in crosta di sale, radicchio alla piastra, due fette di pane integrale. ■

Giorgio Donegani

L'orata è un'ottima fonte di proteine di qualità ed è un alimento estremamente digeribile.

© SHUTTERSTOCK



Anche oggi un nuovo sbarco... anche oggi troppi bambini... soli...
Tu puoi offrire ad uno di loro una accoglienza a misura di bambino.
Vai su **www.aibi.it** per aprire il tuo **Sostegno Senza Distanza**

www.aibi.it - ssd@aibi.it ☎ 800 224455

BAMBINI IN ALTO MARE
un progetto di accoglienza di

Amici dei Bambini
IL DIRITTO DI ESSERE FIGLIO

Ai.Bi. Amici dei Bambini aderisce all'Istituto Italiano della Donazione
www.istitutoitalianodonazione.it

Tossine addio

Sedentarietà, alimentazione sregolata, malanni vari… d'inverno si alterano i ritmi del metabolismo. Eliminiamo scorie e sostanze tossiche per ridare il giusto tono al fisico e alla mente

© SHUTTERSTOCK

Occorre puntare su una dieta disintossicante, capace al contempo di neutralizzare le sostanze nocive che introduciamo dall'ambiente e di depurare l'organismo dalle tossine che esso produce.

Verdura: i magnifici tre

• Il radicchio, inconfondibile per le sue croccanti foglie rosse, contiene sostanze amare (glucosidi) che stimolano il funzionamento del fegato e lo sostengono nella sua azione detossinante.

• Gli spinaci, ai primi posti nella classifica degli ortaggi con il maggior potere antiossidante; efficaci anche per neutralizzare i radicali liberi.

• I carciofi, ricchi di fibre solubili "prebiotiche" (sostanze che non vengono assorbite ma stimolano la crescita di batteri benefici), sono il miglior nutrimento per la microflora intestinale, utile nell'eliminare tossine e scorie.

La frutta super

• L'ananas e la papaia freschi contengono bromelina, un enzima che favorisce la digestione delle proteine nello stomaco e produce un utile effetto antinfiammatorio.

• L'uva, celebrata da sempre per la sua potente attività disintossicante, apporta anche utili sali minerali.

• Le prugne secche sono perfette per un'azione profondamente depurativa intestinale: apportano sorbitolo, uno zucchero con effetto lassativo, e contengono magnesio.

Lo yogurt

Utile in un regime depurativo. I suoi fermenti degradano ed eliminano una gran quantità di tossine. Consigliabili gli yogurt e i latti fermentati probiotici, contenenti un alto numero di microrganismi dello stesso tipo di quelli che compongono la flora microbica intestinale.

Carne e insaccati al minimo

La carne genera nell'organismo una serie di composti difficili da smaltire. Inoltre, è proprio nelle sue parti grasse che si raccolgono gli eventuali inquinanti assorbiti dall'ambiente (per esempio la diossina). Carne in quantità ridotta (2 volte la settimana) e ancora meno salumi insaccati (salame, mortadella…), nei quali si concentrano quantità elevate di grassi e sale.

Poco sale in tavola

A proposito di sale, vale la pena di ridurne al minimo l'uso in cucina, perché il sodio favorisce la ritenzione di liquidi e ostacola il naturale processo di ricambio. Per dare sapore ai cibi, meglio riscoprire le erbe aromatiche, alcune delle quali hanno anche spiccata azione depurativa (per esempio salvia, rosmarino, timo, maggiorana, origano e prezzemolo).

Verdure di stagione, pochi grassi e niente alcol per disintossicare il corpo.

Alcol: occorre un sacrificio

Il metabolismo dell'alcol impegna duramente il fegato e la sua azione irritante ostacola la funzionalità di tutto l'apparato digerente. Meglio eliminarlo dalla tavola per un po' di tempo. È concesso un bicchiere di vino a pasto, purché non si tratti di un bicchierone…

Acqua, tisane e… minestre

In alternativa a vino e birra, conviene bere molta acqua, scegliendola poco mineralizzata, con residuo fisso inferiore a 250 mg/l. Se il gusto non soddisfa, si può ricorrere alle tisane (finocchio, timo, arancia…), senza dimenticare il piacere di riscoprire le preparazioni liquide e in brodo (non di carne, ma di verdura). ■

Giorgio Donegani

Due giorni di dieta "antitossine", organizzati in un regime leggermente ipocalorico (circa 1500 kcal), ma completo e ben bilanciato. Seguitelo scrupolosamente durante il weekend, ne trarrete un piacevole senso di leggerezza e di generale benessere; sostenetelo nella settimana con un'adeguata attività fisica.

Dalla teoria alla pratica: un weekend depurativo

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Sabato	▪ Una tazza di caffè d'orzo, dolcificato con un cucchiaino di zucchero integrale ▪ Uno yogurt magro (125 g) con 40 g di cereali integrali in fiocchi e un cucchiaino di miele ▪ 3 prugne secche	▪ Uva nera 200 g	▪ Insalata di radicchio (100 g) condita con limone e 5 g di olio extravergine d'oliva ▪ Pasta integrale (70 g), con sugo di carciofi ▪ Branzino (da porzione) al cartoccio ▪ Cavolfiore lessato, condito con 5 g di olio extravergine	▪ Una tazza di tè verde, dolcificata con un cucchiaino di miele	▪ Macedonia di agrumi (arance e pompelmo, in tutto 150 g) e spinaci freschi (70 g) in insalata, con 5 g di olio extravergine ▪ Ricotta vaccina (70 g) ▪ Pane integrale (60 g) ▪ 2 fette di ananas fresco ▪ Uno yogurt probiotico, da bere in serata
Domenica	▪ Un bicchiere di spremuta di pompelmo ▪ 2 fette di pane integrale (60 g) con 30 g di miele ▪ Un caffè dolcificato con un cucchiaino di zucchero integrale	▪ Uno yogurt magro dolcificato con un cucchiaino di miele	▪ Pinzimonio di carote e finocchi (200 g) con olio extravergine d'oliva (10 g) ▪ Cuscus (70 g) con verdure miste (150 g) ▪ Petto di pollo (120 g) al limone con contorno di spinaci lessati (100 g) condito con 5 g di olio	▪ 5 biscotti frollini ▪ Macedonia di uva, banane e kiwi (totale 200 g)	▪ Zuppa di legumi (200 g) con crostini di pane integrale (30 g) ▪ Un uovo sodo ▪ 2 carciofi lessati conditi con 5 g di olio extravergine ▪ 2 mele cotte ▪ Uno yogurt probiotico, da bere in serata

Più tutela del consumatore più qualità della vita

Dal 1999 Consumers' Forum contribuisce alla costruzione di nuove regole comunitarie a tutela del consumatore

Con questo primo articolo inizia la collaborazione di Consumers' Forum con CiBi. Prima di affrontare nel merito le proposte del Forum – alimentazione, sicurezza alimentare, sprechi e altre tematiche consumeriste – abbiamo intervistato Fabio Picciolini, il suo Presidente.

In Italia, sono molte le associazioni dei consumatori, cosa rende diverso il Forum da queste realtà?

Consumers' Forum è un'esperienza unica e originale nel panorama consumerista nazionale ed europeo; è nata nel 1999 come associazione senza fini di lucro con l'obiettivo di superare la dialettica contrattuale che spesso porta allo scontro tra imprese e consumatori.

Quindi è un luogo di confronto neutro tra soggetti con interessi diversi?

Nessuno in tutta Europa sino allora – e ancora oggi – era mai riuscito a mettere intorno allo stesso tavolo in modo permanente e strategico non solo le associazioni dei consumatori e le imprese, ma anche università e istituzioni pubbliche. Oggi partecipano a Consumers' Forum oltre trenta soci che rappresentano, direttamente o indirettamente, più di trecento realtà di larghissima parte dell'attività produttiva e dei servizi nazionali. L'obiettivo comune è confrontarsi per trovare possibili soluzioni alle problematiche che coinvolgono le imprese, le loro rappresentanze e le associazioni di consumatori. Insomma, non uno scontro tra rivali, bensì una convergenza tra portatori di interessi.

Una simile svolta culturale, un approccio ai problemi così nuovo e condiviso è possibile solo se si viene formati. Che ruolo gioca la formazione dentro il Forum?

Fondamentale! La formazione si sviluppa in due direzioni. La prima, più generalista, mediante corsi di formazione sui grandi temi del consumerismo; la seconda, vero fiore all'occhiello del Forum, è dedicata alla conciliazione paritetica per addetti ai lavori provenienti dalle file dei soci.

Presidente, approfondiamo questo tema della conciliazione paritetica.

La conciliazione paritetica è quella forma di risoluzione stragiudiziale (che non ricorre cioè ai tradizionali mezzi di giustizia) delle controversie che mettendo l'uno di fronte all'altro i rappresentanti delle due parti in contenzioso, consente la soluzione, sostanzialmente con costi uguali a zero e tempi rapidissimi, del contenzioso stesso. Una soluzione possibile secondo "equità" (non secondo "diritto"), consentendo a entrambe le parti di non sentirsi in ogni caso perdenti. In questo senso, un autorevole riconoscimento è venuto dall'iscrizione del Forum all'elenco del Ministero di Giustizia degli enti di formazione per la mediazione civile.

Altri temi trattati dal Forum?

Consumers' Forum affida regolarmente, oltre che agli atenei soci, a importanti centri studi e a società specializzate, studi, ricerche e ogni altra iniziativa diretta alla promozione e alla diffusione della cultura del consumerismo. Mi piace ricordare l'analisi molto approfondita sulla sicurezza alimentare, cui ha fatto seguito una pubblicazione con i dati più significativi, *I consumatori e gli alimenti: certezze e paure*. Questa iniziativa proseguirà nel 2014 – anno europeo contro gli sprechi alimentari – quando si affronterà in maniera più approfondita anche il tema dello spreco alimentare.

Conciliazione paritetica, ricerca sui temi del consumerismo, sicurezza alimentare e, naturalmente, finanza e tecnologia...

Vero. Abbiamo fatto iniziative sulle telecomunicazioni, sulle reti e sulla comunicazione digitale, sull'utilizzo delle carte di credito, ma anche su temi con spessore più culturale come l'uso dell'immagine della donna nella comunicazione. Per svolgere al meglio questa mole di lavoro, Consumers' Forum si è strutturato in sezioni: telecomunicazioni e trasporti, credito e finanza, energia, responsabilità sociale, conciliazione e mediazione, largo consumo, comprendente anche il settore alimentazione e farmaci.

Per concludere questo primo intervento per i lettori di CiBi…

Li invito a visitare il nostro sito *www.consumersforum.it* e arrivederci al prossimo approfondimento di Consumers' Forum sulle pagine di CiBi. ■

Flavio Merlo

© MAURO MATACCHIONE

Fabio Picciolini, Presidente di Consumers' Forum.

© MAURO MATACCHIONE

"Sicurezza alimentare, filiera agroalimentare, lotta agli sprechi. Consumatori consapevoli?", workshop a cura di Consumers' Forum presso Eataly Roma, giugno 2013.

© MAURO MATACCHIONE

Oscar Farinetti, patron di Eataly, al workshop di giugno 2013, tenuto nel più grande centro enogastronomico del mondo.

Che cos'è Consumers' Forum

Data di nascita	Consumers' Forum nasce nel 1999.
Perché	Lo scopo è favorire un'evoluzione delle politiche consumeristiche per migliorare la qualità della vita dei cittadini. Il metodo è quello della riflessione condivisa, del confronto e del dialogo tra portatori di interessi diversi ma non antagonisti.
Chi sono i soci	Numerose importanti associazioni dei consumatori, varie grandi imprese che operano in ambiti eterogenei e alcune primarie università italiane.
Cosa fa	Promuove ricerche, progetta e gestisce corsi di formazione sui temi del consumerismo, sostiene attivamente lo sviluppo della conciliazione paritetica e della responsabilità sociale d'impresa.
Contatti	Consumers' Forum, via degli Scipioni, 8 - 00192 Roma. Telefono 06 39725486 www.consumersforum.it

CONSUMERS' FORUM

Mille e una cupeta

È un dolce tipico delle fiere e dei mercatini natalizi. Con piccole varianti è diffuso in tutta Italia, dalla Valtellina alla Sicilia. Scopriamo da dove arriva la cupeta

Si aggirava per le strade di Milano un uomo con una grande cesta piena di dolcetti: era il *quell di offell*, il venditore ambulante di dolciumi che proponeva dolci realizzati con semplici ingredienti (miele, melassa e frutta secca), così buoni da far innamorare i bambini e confortare le giornate dei grandi.

Il *quell di offell* o *ofelè* (pasticcere in milanese) realizzava il suo maggior guadagno nei giorni di mercato, di festa o durante le sagre, ma nel periodo natalizio, quando l'aria «odorava di torrone e di frittelle», come scrive Orio Vergani (giornalista, scrittore, fotografo milanese), il clima sereno e l'atmosfera di attesa spingevano la gente a estraniarsi dal quotidiano. Ecco allora che la sua mercanzia diventava la più richiesta. Nel periodo dell'Avvento nella grande cesta del *quell di offell* spuntava anche la *cupeta*, un dolce molto diffuso in Valtellina, fatto di piccoli rettangoli a base di noci e miele racchiusi in due ostie, dello spessore massimo di un centimetro. La *cupeta* ha una consistenza morbida, con un impasto di colore ambrato. Solitamente fa la sua apparizione in fiere, mercati e negozi quando si festeggia Santa Caterina a fine novembre.

© SHUTTERSTOCK

Da Nord a Sud

Questo dolce appartiene alla famiglia dei croccanti, un filone dolciario che percorre tutta l'Italia da Nord a Sud e comprende una serie quasi infinita di combinazioni di pochi ingredienti con l'unica presenza costante del miele. Lo si può trovare in Piemonte a Mondovì, in Abruzzo o nel Reatino (dove invece di essere tra due ostie è tra due foglie di alloro), a Montepaone in Calabria con il nome di *copèta* e con all'interno una miscela di sesamo, mandorle, miele, farina e vari odori. La *cupeta* salentina ha le mandorle al posto delle noci, mentre in Sicilia il dolce si chiama *cubaita* e viene realizzato con miele, sesamo e mandorle. Lo scrittore Andrea Camilleri, nell'elogio della *cubaita* dell'Antico torronificio Nisseno, la descrive così: «Amo la Cubaita che "ci vuole il martello a romperla", come scrive Sciascia. A fatica riesci coi denti a staccarne un pezzetto e non lo devi aggredire subito, lo devi lasciare ad ammorbidirsi un pochino tra lingua e palato, devi quasi persuaderlo con amorevolezza ad essere mangiato».

La cupeta, a base di miele e noci, appartiene al filone dolciario dei croccanti.

Cupeta, *copeta*, *cubaita*: nomi simili e stessa origine, perché questo dolce è stato portato sulle coste del Mediterraneo dagli arabi e ha qualcosa in comune con il croccante arabo di sesamo e miele, la *cubbaita*.

Dolce tipico delle fiere natalizie, la cupeta è diffusa in tutta la penisola, con piccole varianti e nomi diversi.

In tutte le sue declinazioni è un dolce tradizionale che ricorda le sagre, il clima festoso e gioioso delle feste: «non c'è festa senza la *cupeta*», mi ha detto una volta un mio amico Salentino. Un consiglio da chi se ne intende: non mangiatela con foga ma assaporatela, lasciatela sciogliere in bocca, fate sprigionare tutta la dolcezza del miele e gustate la consistenza della frutta secca. ■

Rita Tersilla – Sarti del gusto

La ricetta di Rita

La cupeta

Ingredienti per 4 persone

200 g di miele ▪ 30 g di zucchero ▪ 200 g di gherigli di noci ▪ 2 fogli di ostia

Preparazione

Tritate grossolanamente le noci.

Unite in un tegame lo zucchero con il miele e fate cuocere a fuoco dolcissimo fino a quando il composto si sarà amalgamato completamente e sarà diventato denso.

Durante questa operazione, mescolate spesso per evitare che il composto si attacchi.

Quando sarà pronto, spegnete il fuoco e unite le noci; amalgamate bene e versate il tutto sopra un foglio di ostia adagiato su una superficie resistente al calore.

Coprite con l'altro foglio di ostia e con un matterello, senza spingere troppo forte, stendete fino a ottenere uno spessore di circa un centimetro. Lasciate intiepidire e tagliate a rettangoli o a losanghe.

© RITA TERSILLA – SARTI DEL GUSTO

Torte artistiche e feste natalizie

A tu per tu con il re delle torte per raccogliere qualche consiglio sulle spettacolari composizioni di cake design

Le torte sono tutte realizzate artigianalmente seguendo le speciali ricette di Renato e utilizzano solo gli ingredienti più freschi e genuini.

A Natale, si sa, al bando le diete e via con i dolci, quelli tipici, ma anche quelli fatti per stupire i propri ospiti a tavola. Si cerca sempre l'idea giusta, così da programmare una perfetta realizzazione. E chi potrebbe dare qualche consiglio se non Renato Ardovino, il re delle torte, che su Real Time crea opere di cake design davvero spettacolari? Dunque, la parola all'esperto…

Quali decorazioni natalizie consiglia per le torte delle feste?

Nel design delle torte natalizie cerco di infondere sempre un'idea di eleganza e ricercatezza. Mi piace esaltare la solennità del Natale attraverso l'uso dell'oro, dell'argento e del bronzo che impreziosiscono la festività. Ho usato spesso anche l'isomalto (è un sostituto naturale dello zucchero, molto usato per sculture dolci) per creare atmosfere glaciali che rimandano all'inverno e al caldo del focolare domestico.

Che consiglio puoi dare a chi fa torte a casa?

È importante partire da un'idea base, fondata su criteri di semplicità. Si inizia da questa idea per arricchire poi la composizione secondo livelli di difficoltà crescenti. Fondamentale è utilizzare materie prime di buona qualità.

Che tipo di torta hai fatto per Capodanno, per esempio?

Una composizione di 5 piani "total white", tutta bianca, decorata con fili di isomalto trasparente e cristalli di ghiaccio!

Ma come è cominciata la tua avventura in mezzo ai dolci?

Ho sempre lavorato nel mondo della ristorazione gestendo diversi ristoranti (tra cui quello del Teatro Verdi di Salerno). Negli ultimi 20 anni mi sono specializzato in pasticceria. Ho sempre curato in maniera particolare l'aspetto estetico delle mie torte. Da circa 4-5 anni, i viaggi in alcuni paesi-chiave per il cake design, nonché i libri e le riviste di settore, hanno contribuito in maniera decisiva ad approfondire questa splendida arte.

Perché, secondo te, oggi è esplosa la mania del cake design?

Non credo che il cake design rappresenti una moda o una mania; a mio avviso si tratta di una naturale evoluzione della pasticceria tradizionale. Difficilmente si potrà tornare al modo di realizzare torte tipico di qualche anno fa.

Che cosa aggiunge una decorazione particolare a un dolce?

In generale, una torta artistica viene commissionata per un evento speciale. Una decorazione particolare aggiunge attrattività all'evento e crea molta aspettativa per il momento del taglio!

Quali sono le torte più belle che hai fatto?

Io adoro soprattutto le torte molto complesse, ricche di personaggi e dettagli, come accade nelle torte a tema che rievocano il mondo delle fiabe. Prendo ispirazione da tutto ciò che è bello, armonioso, equilibrato, che sia nell'arte, nella musica o nel buon cibo.

Per chi le hai fatte?

I clienti sono estremamente vari: dai privati alle aziende, agli enti pubblici… Molti clienti sono affezionati alle mie opere da tanti anni e ogni anno vengono a ordinarle per gli eventi di famiglia. Poi ho anche esposto una torta alla 54a Biennale di Venezia!

Quanto tempo impieghi?

I tempi per la realizzazione di una torta di design possono spaziare dalla mezza giornata ad alcune settimane. Ovviamente, per torte molto elaborate, si preparano prima tutte le decorazioni, che possono essere conservate per lungo tempo senza deperire, poi, il giorno precedente l'evento, si realizzano le parti più delicate (la basi, le farciture, le coperture e altro).

Alcuni dicono che se sono molto belle, poi non sono buone. Che cosa rispondi?

Che in quel caso non si tratta di torte, ma di sculture. Le torte di design devono essere innanzitutto torte buone da mangiare. Se si tratta solo di composizioni molto belle ma immangiabili, o addirittura finte, allora non è cake design. Il mio scopo è innanzitutto quello di proporre un prodotto di pasticceria che sia di qualità "eccelsa" (attraverso la selezione di materie prime di alta gamma e certificate) e di puntare su un design innovativo e di grande impatto. In sintesi, made in Italy: qualità e bellezza.

Se dovessi fare una torta speciale per CiBi cosa prepareresti?

Sicuramente una torta "nuda" che lasci intravvedere gli interni. Spesso, lasciare a vista le farciture, è un modo per esaltare la bellezza delle composizioni. ■

Bianca Senatore

Arte e pasticceria, questo il binomio vincente per Renato Ardovino, che nelle sue torte mette creatività, passione e innovazione.

© ARDOVINO PRESS

© ARDOVINO PRESS

© ARDOVINO PRESS

© ARDOVINO PRESS

L'eleganza è di casa... anche a Natale!

Dai decori per la casa, a quelli per l'albero di Natale, alla cura della tavola: ecco alcuni suggerimenti di un'esperta designer. Prima regola: non esagerare!

© CHIARA VISCONTI

© CHIARA VISCONTI

L'idea di quest'anno sono i capcake, decorati con perline o polvere d'oro, da usare come segnaposto, per una tavola innovativa, divertente e allo stesso tempo elegante.

«Quando si tratta di decorare la casa per Natale non si commettono mai errori» parola di Chiara Tonelli, architetto e interior designer, che dal 2005 ha condotto la serie televisiva Cortesie per gli ospiti, su Real Time.

Per chi ancora non ha avuto tempo di addobbare la casa per i prossimi giorni di festa, ecco alcuni consigli di Chiara che ci ha concesso un po' del suo tempo. «Le decorazioni natalizie devono rispecchiare noi stessi, la nostra famiglia, il nostro stato d'animo o il nostro stile di vita. Se ci sono dei bambini, per esempio, tutto dev'essere più semplice e colorato, in alternativa si può pensare a qualcosa di elegante e raffinato: un ramo d'abete che sbuca dal divano, se non si ha lo spazio per fare tutto l'albero, palline di cristallo, decorazioni in vetro dipinto, usando un monocolore, tendenzialmente argento, che richiama il ghiaccio e le atmosfere romantiche». Per chi, invece, sceglie i classici colori rosso e verde, non c'è che l'imbarazzo della scelta, tra ghirlande, festoni in legno, pigne e bacche, calendari dell'avvento, decorazioni in stoffa da appendere all'albero. «I colori fanno allegria, fanno Natale, danno l'idea di festa – spiega Chiara Tonelli – ma forse esagerare con un mix di tinte può creare qualche nota stonata, quindi attenzione. Per il resto, non c'è limite alla fantasia».

Se si vuol cambiare un po' lo stile dell'albero, per esempio, si possono preparare dei biscotti con le formine natalizie e appenderli ai rami, così come un'idea golosa e apprezzatissima, soprattutto se ci sono dei bimbi in casa, è quella di appendere delle decorazioni di cioccolato. Attenzione, però, che proprio il 25, all'ora di pranzo, l'albero di Natale non sia improvvisamente sguarnito perché i più piccoli hanno provveduto a spizzicare un po' qui e un po' là. Se decidete di fare l'albero di dolcetti, è bene averne sempre di scorta!».

Per decorare la tavola, poi, la parola d'ordine è sobrietà. Basta una tovaglia bianca e un runner (una striscia di tessuto) natalizio per dare il senso di gioia, ma nello stesso tempo di grande eleganza. «Meglio evitare di riempire la tavola con molti addobbi perché, tra piatti e pirofile di portata, bottiglie d'acqua e di vino e tutto il resto, si corre il rischio di creare un guazzabuglio e un insopportabile disordine. Poche cose, ma messe con intelligenza. Magari si possono usare dei bei sottopiatti e se non si hanno, niente paura: bastano un rametto d'abete con una bacca, una pigna con un funghetto a fare la differenza». Anche la pasticceria può venirvi incontro per i preparativi: «L'idea di quest'anno è di usare i cupcake, decorati con cioccolato, scaglie d'oro o confettini di cioccolato colorati, come segnaposto, per scrivervi il nome dell'ospite a cui è assegnato. Per decorare il bordo dei piatti si può usare la polvere d'oro, che è commestibile e non altera il sapore del cibo». Da evitare i tovaglioli di carta, anche per la tavola dei bambini, e i fiori, il cui odore può entrare in contrasto con i profumi della cucina. ■

Bianca Senatore

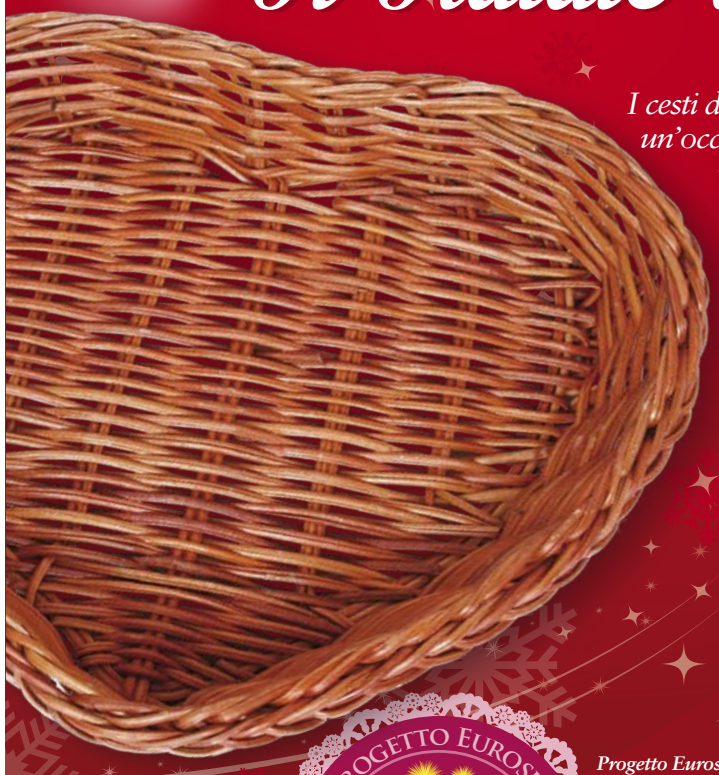
Chiara Tonelli è maestra di stile: con i suoi consigli l'eleganza è assicurata.

© CHIARA VISCONTI

Per la tavola bastano una tovaglia bianca, un ramo d'abete o della frutta.

PROGETTO EUROSIA

A Natale riempitelo di bontà.



I cesti di NataleEurosia, un'occasione unica per regalare ai vostri clienti un futuro con tutto un altro sapore.

I cesti di Natale 2013

• Biscotto con decoro	€ 3.00
• Confettura natalizia	€ 4.50
• Biscotti – Confettura	€ 7.00
• 2 Sali aromatizzati	€ 6.00
• 2 Salse agrodolci	€ 7.00
• 2 Confetture in scatola	€ 9.00

I cestini Dolci Momenti

Il cestino della Colazione € 20.00
(fette biscottate, confettura dolce, biscotti per la colazione, latte bio, caffè).

Il cestino della Merenda € 18.00
(crostata, biscotti , succo bio, confettura dolce).

Il cestino equo Brunch € 28.00
(Macedonia di verdura o Verdure sotto aceto, Sale aromatizzato, Crostini, Salsa per formaggi, un pezzo di formaggio, vino rosso).

Il cestino della Festa € 33.00
(farina gialla, formaggi, crostini, salame, verdure in agrodolce, sale, vin santo, cantucci).

Confezioniamo anche cesti personalizzati con prodotti del commercio equo o biologici, inoltre disponiamo di olio e vino di elevata qualità.

PROGETTO EUROSIA iFrutti della Mimosa DONNE CHE CAMBIANO IL MONDO

Progetto Eurosia
Farsi Prossimo Onlus s.c.s.
via Garibaldi, 6 - Taino (VA)
Tel. 0331.956900
www.farsiprossimo.it
eurosia@farsiprossimo.it

Rendi più buona la tua acqua

Bastano semplici accorgimenti per eliminare l'odore di cloro dall'acqua del rubinetto o per tenere puliti i filtri delle nostre case. Scopriamo come fare seguendo i consigli del sito MilanoBlu.com

© SHUTTERSTOCK

Se l'acqua del tuo rubinetto ha un forte odore di cloro…
L'ipoclorito di sodio, meglio noto come cloro, è usato per garantire la perfetta igiene dell'acqua, dalla centrale di pompaggio fino al rubinetto. Per eliminare questo inconveniente raccogli l'acqua in una brocca e lasciala decantare per qualche minuto.

Se, appena aperto il rubinetto, l'acqua è torbida o ha una colorazione rossastra…
Il fenomeno può essere dovuto a lavori di manutenzione sulle tubazioni di rete o, più frequentemente, al ristagno dell'acqua negli impianti interni condominiali che, essendo di acciaio e spesso vecchi di alcune decine di anni, rilasciano ossidi di ferro. Per rimediare a questo inconveniente (si presenta quando non si usa l'impianto dell'acqua per qualche tempo) è sufficiente fare scorrere l'acqua per alcuni minuti.

Se l'acqua contiene tracce di sabbia e ha intasato i filtri frangigetto…
Le tracce di sabbia derivano dal calcare che si forma per la normale precipitazione degli ioni (atomi elettricamente carichi) di calcio e magnesio, soprattutto quando si riscalda l'acqua per gli usi domestici. Per evitare che si verifichi questo inconveniente è opportuno non scaldare eccessivamente l'acqua di casa e pulire periodicamente i filtri.

Se l'acqua raccolta nel bicchiere risulta biancastra e piena di micro-bollicine…
Dipende dall'elevata pressione dell'acqua, determinata dagli impianti cittadini di pompaggio, ma soprattutto dalle autoclavi condominiali (gli impianti che aumentano la pressione dell'acqua potabile, cioè di quell'acqua che rispetta lo standard di qualità fissato dall'Unione Europea). Tale pressione è necessaria per poter servire anche i piani più alti delle abitazioni. Basterà aspettare pochi minuti per permettere alle microbollicine di evaporare. ■

Versare l'acqua del rubinetto in una brocca prima di berla e lasciarla decantare per qualche minuto è il modo migliore per eliminare l'odore di cloro.

Chi è Metropolitana Milanese

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

9 MILIONI di casi di tubercolosi al mondo, **1,5 MILIONI** di morti all'anno.

INSIEME
POSSIAMO FERMARLA

illustrazione e grafica di nicola reich - nicreich.tumblr.com

Puoi aiutarci a combattere questa guerra dando il tuo contributo a Stop TB Italia,
Iban: IT79 L052 1601 6160 0000 0000 537

StopTbItaliaOnlus
www.stoptb.it

stop TB

Gioca contro lo spreco!

Giochi interattivi disponibili online per chiunque voglia mettersi alla prova: un innovativo strumento per insegnare a non consumare più acqua del necessario

I concorsi organizzati dal Gruppo CAP nelle scuole hanno coinvolto numerosi ragazzi: con la loro creatività sono nati nuovi strumenti per la lotta allo spreco idrico.

© GRUPPO CAP

Un messaggio semplice ma non scontato: l'acqua è un bene prezioso e ognuno di noi deve impegnarsi per non sprecarlo. Un modo originale e divertente per diffonderlo: tre giochi interattivi disponibili sul sito *www.capholding.it* (nella sezione **Scuole/Gioca con noi**).

Sono questi gli ingredienti del progetto realizzato da CAP Holding in collaborazione con il CTU, il Centro per le tecnologie e la didattica multimediale a distanza dell'Università Statale di Milano, nell'ambito di un concorso che nelle sue quattro edizioni ha coinvolto decine di scuole medie del territorio servito dal Gruppo CAP. I giochi, sviluppati seguendo la creatività dei ragazzi, sono un efficace strumento didattico che traduce in esempi pratici molte informazioni utili sul mondo dell'acqua. **Water Save** guida il giocatore nel percorso che l'acqua compie dalla falda fino al rubinetto di casa, permettendo di scoprire da dove viene la nostra acqua di rete e dove va a finire dopo l'utilizzo, cioè nella rete fognaria e infine al depuratore, dove l'acqua viene "ripulita" per riconsegnarla ai fiumi e quindi al mare nelle migliori condizioni possibili. **Virtual Water** spiega quanta acqua virtuale è contenuta negli alimenti e negli oggetti che usiamo tutti i giorni (per chi non avesse letto gli ultimi numeri di CiBi, il concetto di acqua virtuale definisce la quantità d'acqua necessaria per produrre e commercializzare un bene), e invita il giocatore a riflettere sui consumi quotidiani pensando anche a quanta acqua serve per produrre un paio di jeans, una bistecca o un chilo di riso: tutelare l'acqua vuol dire anche consumare in modo responsabile. Infine, con **Prosciugator**, è possibile salvare il pianeta Terra e la sua acqua dagli uomini Alga, che vogliono prosciugarla tutta! Questo gioco è stato realizzato sulla base del racconto *Il dottor Clook e il mistero degli uomini Alga*, scritto e illustrato dagli studenti della scuola elementare di Monticelli Pavese.

Chi è il Gruppo CAP

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

Sagre e mercati di dicembre

Dal 29 novembre al 22 dicembre

Mercatini di Natale

Livigno (SO)

Se desiderate rivivere l'atmosfera natalizia dell'infanzia, difficilmente la troverete nei centri commerciali. Tra i mercatini di Natale in Lombardia, quello di Livigno offre senza dubbio un panorama senza eguali: circondati dalla cornice delle Alpi imbiancate, verrete avvolti dal profumo della cioccolata calda e delle spezie del vin brulé. Anche il più insensibile Ebenezer Scrooge (l'avaro protagonista del *Canto di Natale* di Dickens) cederebbe alla tentazione di fare un regalo!

Azienda di Promozione e Sviluppo Turistico
Tel. 0342 052200
info@livigno.eu
www.livigno.eu

© DANIELE CASTELLANI

Dal 9 novembre al 6 gennaio

Banco di Garabombo

Milano

Nel capoluogo lombardo si trovano molte occasioni per acquistare regali insoliti, ma noi vi suggeriamo il tendone del Banco di Garabombo, il regno del consumo critico. Qui si trovano prodotti biologici, a filiera corta, fatti in carcere e dalle cooperative sociali. Ci sono anche i prodotti di Libera Terra, provenienti dai terreni confiscati alle mafie, e regali solidali per tutta la famiglia: libri, abiti, giocattoli, cosmetici, complementi d'arredo e tessili, per augurare a tutti un Natale più consapevole.

Parcheggio di via Mario Pagano a Milano
dalle ore 9.00 alle 20.00
Coop. Chico Mendes, Radio Popolare e Librerie in piazza
Tel. 02 54107745
www.chicomendes.it
altromercato@chicomendes.it

15-21-22 dicembre 2013

Natale con Gusto

Iseo (BS)

Per il dodicesimo anno torna il Festival dei sapori, delle tradizioni e della tipicità. La gastronomia italiana, le specialità d'Oltralpe e i migliori prodotti del territorio invadono il lungolago, i vicoli e le piazze del centro, illuminati e decorati a festa. I bimbi potranno gustare un ottimo zucchero filato offerto dall'organizzazione, facendo un giro sulla giostra di Natale. Iseo in Avvento: due fine settimana all'insegna del gusto, immersi nella magia invernale del lago.

© FEDERICO SGARDOLINI

Comune di Iseo
Tel. 030 980161
sindaco@comune.iseo.bs.it

Dal 24 novembre al 6 gennaio

Natale a Morimondo

Morimondo (MI)

Le attività del Comune e dell'Abbazia di Morimondo in questo periodo dell'anno fervono particolarmente. Viene allestito il mercatino di Natale e le visite all'Abbazia si arricchiscono di contenuti con la mostra dei Presepi dal mondo nel chiostro. Morimondo organizza anche "Musica in Abbazia", completando l'offerta per una gita prenatalizia fuori porta.

Ufficio Turismo Comune di Morimondo
Tel. 02 94961911 o 02 94961941/2
turismo@comune.morimondo.mi.it
www.comune.morimondo.mi.it

La redazione contatti

CiBi
Arte e scienza del cibo
quindicinale gratuito
anno 1 - n. 5
Milano
18 dicembre 2013

Con il Patrocinio di
EXPO MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Con il Patrocinio di
Milano
Comune di Milano

Direttore responsabile:
Paola Chessa Pietroboni

Art director
Marco Matricardi – matricardi@fastwebnet.it
Redazione
Claudia de Luca – claudia.deluca@cibiexpo.it
Flavio Merlo – flavio.merlo@cibiexpo.it
Marta Pietroboni – marta.pietroboni@cibiexpo.it
Chiara Porati – chiara.porati@cibiexpo.it
Bianca Senatore – bianca.senatore@cibiexpo.it
Relazioni istituzionali
Arianna Censi – arianna.censi@gmail.com
Consulenza scientifica
Flavio Merlo – Sociologo
flavio.merlo@unicatt.it
Ettore Capri – Ordinario di Chimica agraria
ettore.capri@unicatt.it
Fotografa: Chiara Visconti
Immagini di copertina: foto di Roberto Faravelli: Chiara Visconti; altre foto, dall'alto: Chiara Visconti, Chiara Visconti, Consorzio DAM.

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

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

Fotolito: Equipe Prestampa srl, Milano
Stampa: Industria Grafica Rabolini srl, via Tanaro snc, Parabiago (MI)
Stampato su carta riciclata certificata PEFC
App. – A. matt.
Distribuzione: Promos Comunicazione

Registrazione n. 104 del 3/04/2013
presso il Tribunale di Milano
© 2013 Cibi srl
È vietata la riproduzione anche parziale di testi, grafica, immagini e spazi pubblicitari senza l'autorizzazione dell'Editore.
L'Editore dichiara la propria disponibilità a regolarizzare eventuali omissioni o errori di attribuzione.

Comunicazione
Alfredo Lomi – alfredo.lomi@cibiexpo.it
Ufficio stampa
Sara Cusatelli – cell. 347 4180820
sara.lener@gmail.com
Responsabile area marketing
Adriana Battistini – cell. 348 7080670
adriana.battistini@cibiexpo.it

Visita il sito www.cibiexpo.it

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

Nella prossima uscita: Simone Rugiati, il lato cool della cucina

TI REGALO LA LUNA

Dona per chi ami. Scriverai il suo nome per sempre
nella nuova area dedicata allo Spazio che aprirà nel 2014.
La nostra raccolta fondi e cosa abbiamo in mente per te su

www.museoscienza.org/luna

Dal 26 al 31 dicembre e dal 2 al 6 gennaio
accendi la Luna e scatena una reazione a catena.
Laboratori, visite guidate, mostre e show di bolle
ti aspettano.

MUSEO
NAZIONALE
DELLA SCIENZA
E DELLA
TECNOLOGIA
LEONARDO
DA VINCI

MILANO, VIA SAN VITTORE 21 • WWW.MUSEOSCIENZA.ORG