

2
APRILE
2015

GOLA

gioconda

*I piaceri
della tavola
in Toscana,
in Italia,
nel mondo*



IN QUESTO NUMERO

**SPECIALE
FLORENCE BIKE
FESTIVAL**



**Benvenuti
in un mondo
dove si producono eventi,
comunicazione, entertainment.**

Una realtà industriale tra le prime in Toscana. Qui nascono alcuni tra i più importanti appuntamenti fieristici nazionali. Un'area dedicata alla comunicazione e una pluriennale esperienza negli allestimenti. Creatività e concretezza finalmente unite con successo.

-  SicreaFirenze
-  SicreaEventi
-  Sicrea
-  SicreaEventi

SG
sicrea
eventi e comunicazione

www.sicrea.eu

Area Comunicazione
Viuzzo delle Case Nuove 9 - int. 10
50018 Ponte a Greve (FI)

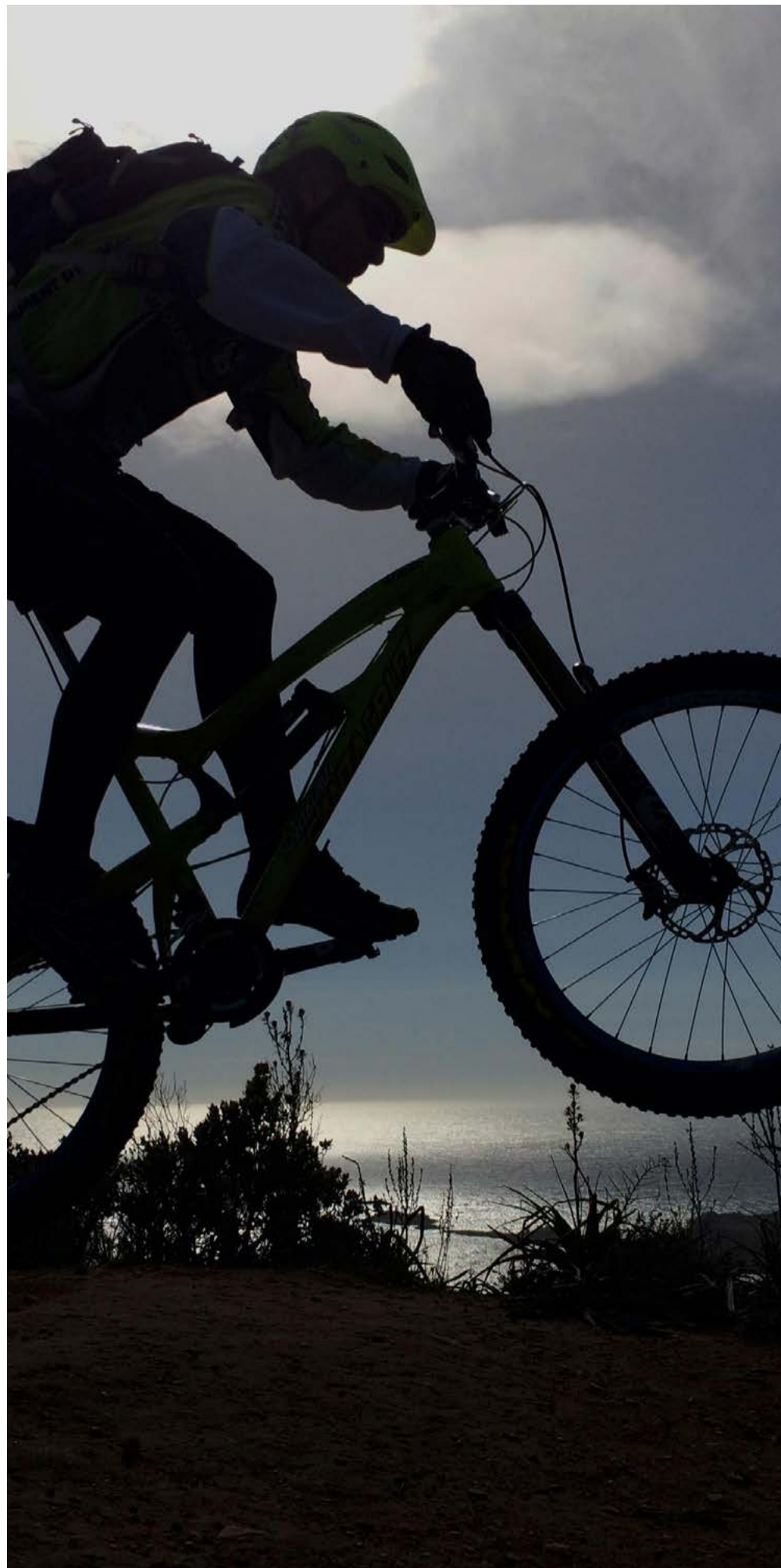
Area Eventi
Via di Gramignano 70
50013 Campi Bisenzio (FI)
Tel. 055 8953651

LIBERI. *«La bici rende liberi» diceva Alfredo Martini. Alfredo è stato non solo uno dei grandi del ciclismo italiano, quello che da commissario della nazionale ha vinto di più, ma anche e soprattutto un uomo semplice di straordinaria saggezza.*

Questa sua frase lo rivela ancora una volta. Sembra banale ma è invece profonda e ognuno in quella libertà ci potrà trovare quello che crede. Bello il tema della libertà che gli amici di Sicrea hanno scelto per promuovere il Florence Bike Festival di cui parliamo diffusamente in questo numero.

Noi ci saremo perché crediamo che il cibo e lo sport vadano di pari passo, che alimentazione e benessere si debbano intrecciare e troveremo il modo di rendere la nostra partecipazione divertente e godereccia, com'è nel nostro stile. E poi questo tema della libertà ci piace. Per noi significa soprattutto conoscenza e possibilità di scegliere.

Non siamo contro i cibi industriali siamo perché si possa sapere cosa si mangia. I nostri amici artigiani del gusto, gelatieri, pasticceri, macellai ce lo ripetono in continuazione, bisogna fare una battaglia di informazione tra i consumatori (ma anche tra i produttori) perché solo chi è informato può scegliere.



E solo chi è informato può decidere, consapevolmente, se vale la pena di spendere qualche euro in più per un formaggio o un prosciutto di qualità. Una battaglia che nel nostro piccolo cerchiamo di fare, con leggerezza e ironia, ovviamente.



Non solo libri:
serate con gli
autori, letture
animate per
bambini e
eventi letterari



CAFFÈ
BISTROT



Accogliente
caffè bistrot
con le delizie
dell'equipe di
Tutto Bene

Auditorium
70 posti
per mostre,
convegni ed
eventi privati

Eventi
gastronomici e
food show con
chef rinomati



Il centro molto aperto
Multimedia Caffè Bistrot Libreria Eventi

Viuzzo delle Case Nuove
9, int. 10 - Ponte a Greve
50018 Firenze

055 8953651

www.opscentro.com
facebook.com/ops.centro

Sommario



- 3 EDITORIALE**
- 6 GOLA NEL MONDO** UN MERCANTE, UN NAUFRAGIO E LO STOCCAFISSO
- 21 SPECIALE FLORENCE BIKE FESTIVAL**
- 37 CHEF DOMANI** CHEF DOMANI OGGI EXPO
- 43 COSA E DOVE** SONO TROPPO ITALIANO
- 45 COSA E DOVE** IL NUOVO EVO
- 48 GOLA ETNICA** YOGURT, LA BIANCA PANACEA
- 52 MANGIARE DI GOLA** LA PERLA DEL MARE
- 56 GLI AMICI DI GOLA** IL SEGRETO DI STAR SANI
- 61 GOLA CURIOSA** REDUCETARIANI, L'IDENTITÀ CHE MANCAVA
- 64 GOLA DI VINO** ELBA ALEATICO




Gola nel mondo

*Gian Matteo Tagliabue,
aurora boreale isola di Röst.*

Un mercante, un naufragio e lo stoccafisso

**UN INSOLITO REPORTAGE
QUELLO CHE CI RACCONTANO
QUESTE IMMAGINI.
PER NOI È L'OCCASIONE PER
RENDERE OMAGGIO A UN GRANDE
PROTAGONISTA DELLA CUCINA.**



Gola nel mondo



*Giovanna Lombardo,
lo scarico delle nevi scorre verso il mare
attraverso la spiaggia di Skagsanden.*



*Andrea Guidetti,
villaggio Hamnøya.*

Le foto del servizio sono state scattate dai partecipanti al workshop proposto da Itinerari Fotografici (www.beniaminopisati.com/workshop.html) che dal 2009 rivolge i suoi viaggi ad appassionati di fotografia più o meno esperti. I viaggi, in Italia e all'estero, prevedono un numero limitato di partecipanti, per muoversi agevolmente, dando a tutti la possibilità di essere seguiti in maniera ottimale.



*Bruna Risso,
lavorazione merluzzo a Röst.*

Gli itinerari non sono semplici tour, bensì percorsi ideati e studiati da un punto di vista fotografico, con giuste soste, considerando luce e posizione, per documentare il luogo sia da un punto di vista paesaggistico che culturale.

Il viaggio alle Isole Lofoten, oltre ai paesaggi che solo in Nord Europa sa offrire ha cercato di mettere in risalto il legame economico-culturale tra queste isole e l'Italia.



*Beniamino Pisati,
isola di Röst: lo chef del
Bryggethotell cucina il merluzzo
secondo la ricetta tradizionale,
servito con caviale di merluzzo.*





*Emilio Calamdia,
merluzzi a essiccare a Röst.*



*Bruna Risso,
merluzzo ad essiccare ovunque
alle Lofoten*

Un rapporto lungo 700 anni, da quando il mercante veneziano Pietro Querini naufragò nelle acque di queste isole trovandovi rifugio e scoprì per primo la particolarità con cui il merluzzo veniva conservato.

Da allora siamo il primo partner commerciale delle Isole Lofoten.

Al baccalà ha dedicato un bel libro, anche fotografico, Giovanni de Biasio (foto di Nicolas Lemonnier). *Baccalà!*, Guido Tommasi Editore.

Qui l'anteprima

<http://www.guidotommasi.it/baccala.html>

Gola nel mondo

*Claudio Coppari,
villaggio di Sund.*



*Claudio Coppari,
villaggio Reine sotto il monte Olstind.*





*Danilo Melzi,
villaggio Hamnøya.*

Gola nel mondo

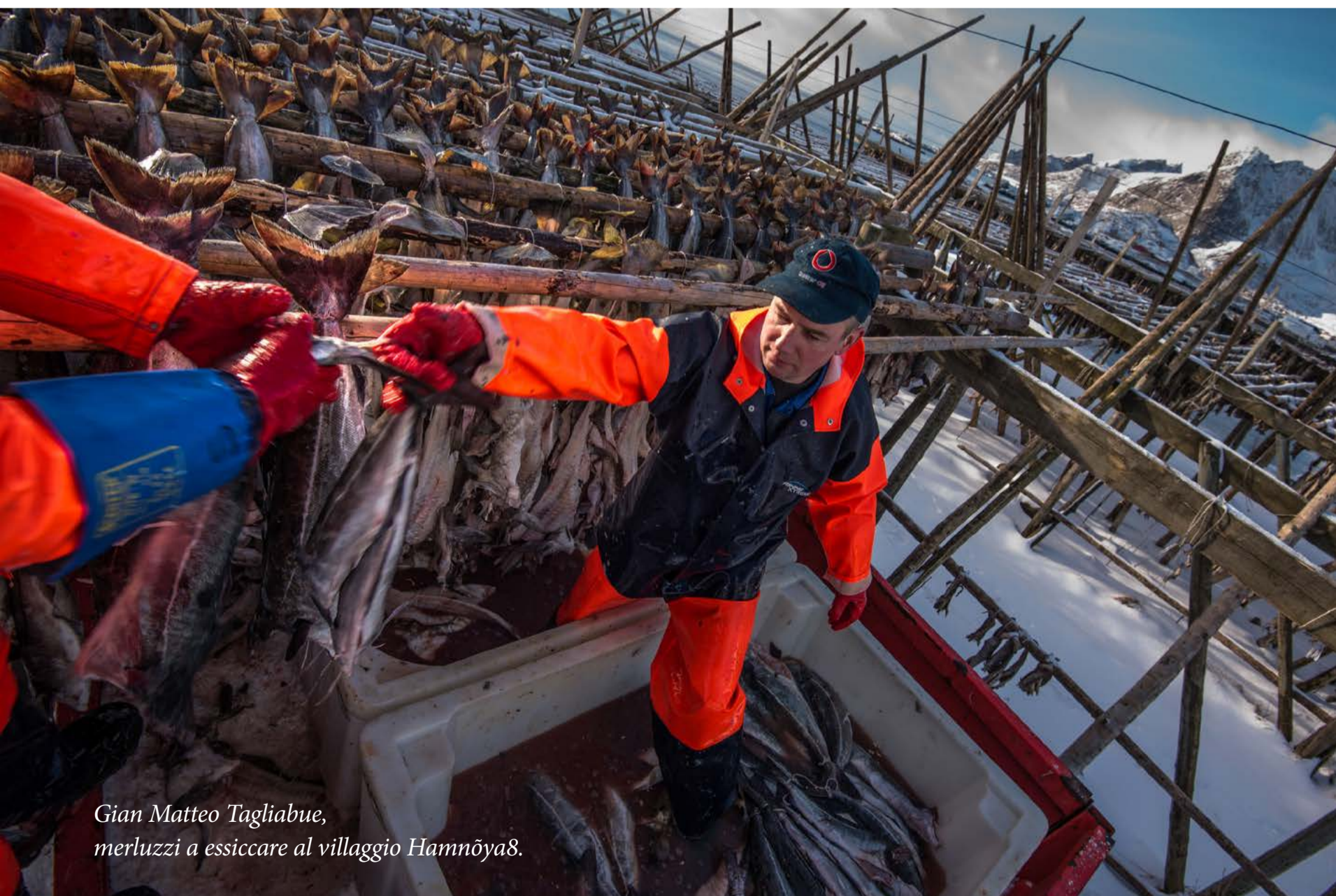


Gian Matteo Tagliabue,
la spiaggia di Skagsanden.



Lo stoccafisso è un pesce non salato essiccato dal sole e dal vento su rastrelliere in legno nella Norvegia del nord in strutture speciali.

I Vichinghi esportavano pesce essiccato e, dal XIV secolo in poi, lo stoccafisso fu la principale merce da esportazione della Norvegia. A parte il petrolio, il gas e i ricavi dalle flotte mercantili, lo stoccafisso è la più antica fonte di guadagno della Norvegia, e una delle più redditizie nel corso dei secoli.



*Gian Matteo Tagliabue,
merluzzi a essiccare al villaggio Hamnøya8.*



Se la produzione dello stoccafisso vi incuriosisce, allora non dovete perdere il **Museo dello Stoccafisso.**

Lofoten Tørrfiskmuseum

Å i Lofoten, Norway

Tel.: (+47) 76 09 12 11

Mobile phone: (+47) 91 15 05 60

Fax: (+47) 76 09 11 14

Email: aa-hamna@lofoten-info.no

*Giovanna Lombardo,
villaggio Sakrisøy.*

Libreria



RINASCITA

Narrativa italiana e straniera

Libri per ragazzi

Saggistica

Libri scolastici su prenotazione



www.rinascitasesto.it

Via A. Gramsci, 334

50019 Sesto Fiorentino

Tel 055 440107

info@rinascitasesto.it

fbf

Florence
Bike
Festival

... la bici rende liberi!

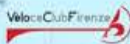
17 - 19 APRILE 2015
PARCO DELLE CASCINE - FIRENZE

WWW.FBF.BIKE

Patrocino



Organizzazione



19 Aprile 2015
PARCO DELLE CASCINE
www.granfondofirenze.it



Patrocino



Organizzazione



Con la collaborazione





B - KING
MTB

18 OTTOBRE 2015

Sarai tu il primo RE di Firenze?
Are You Gonna B-King ?

Dopo la Granfondo Firenze, daremo il via ad un'altra manifestazione dedicata interamente alle ruote grasse: B-King MTB.

La gara è già inserita quale prova finale del prestigioso circuito MTB Tour Toscana caratterizzato da un alto numero di abbonati e grandissimi Elite alla partenza. I fantastici sentieri che si dipanano sulle colline di Fiesole e nei dintorni di Firenze vi aspettano per mettere alla prova la vostra abilità.

Le iscrizioni per la manifestazione inizieranno il 15 maggio. l'obiettivo sarà sempre il solito. Una gara ma non solo. Un evento!

Benvenuti al Florence Bike Festival e alla Granfondo Firenze. Il saluto degli organizzatori



Quando lo sport è per tutti l'Uisp c'è. E insieme a tutti vuol essere protagonista per sostenerlo e promuoverlo. È con questo spirito che si è avviata una fattiva collaborazione con gli amici del VéloceClubFirenze e di Sicrea per l'organizzazione di questa bella manifestazione che io credo, abbia trovato definitiva collocazione nel nome, Florence Bike Festival, e nei contenuti e che, con un po' di presunzione vorremmo diventasse nel tempo un riferimento di questo settore per tutto il centro Italia. Sì, perché se la Granfondo è l'elemento di punta, molte sono le iniziative di corredo altrettanto importanti, a partire da Bicincittà, la manifestazione Nazionale della Uisp, finalizzate sia a far conoscere lo sport del ciclismo in tutte le possibili accezioni, sia a promuovere una nuova cultura di mobilità sostenibile. E poi i luoghi: lo stupendo parco delle Cascine, una vera palestra all'aperto per molteplici sport la città di Firenze, il Mugello dove si intrecciano natura ed arte e dove non a caso le Amministrazioni Pubbliche si sono definite "sportivi per natura".

Tutti gli ingredienti per rendere attraente a tante persone la manifestazione e farne crescere il valore. E dunque, un ringraziamento a tutti coloro che vorranno partecipare e soprattutto a quelli, che con il loro lavoro appassionato ne hanno permessa la realizzazione.

Mauro Dugheri
Presidente Comitato Territoriale Uisp di Firenze



19 Aprile 2015. E' passato un altro anno e la Granfondo Firenze giunge alla sua terza edizione. Siamo ancora un neonato in fasce rispetto alle grandi competizioni monumento che si trovano in Italia e all'estero. Ma siamo un neonato vitale. Uno di quelli che prova a bruciare le tappe e camminare con le proprie gambe prima del tempo. Questa edizione ci porta alla faticosa soglia dei 3000 partecipanti. Un numero che da se fa impressione pensando a quando siamo nati. Certo il richiamo di Firenze è innegabile. Certo la nostra è una delle patrie mondiali del ciclismo. Ma permetteteci di pensarci messo del nostro per raggiungere questo risultato. Abbiamo cercato di pensare a tutto quello che potesse essere funzionale alla sicurezza dei nostri atleti e allo svago degli accompagnatori. Certo che ci sarà ancora molto da migliorare e siamo qui pronti a farlo per far sì che l'edizione 2016 sia ancora migliore. Ma siamo consapevoli di averci messo il massimo impegno e questo mi fa andare a letto sereno.

In questo mio breve saluto vorrei ringraziare tutto lo staff del Veloce Club Firenze che ha lavorato a questo evento. Tutte le istituzioni che nonostante i problemi che una città come Firenze comporta non ci hanno mai fatto mancare il loro sostegno. E tutte le istituzioni dei comuni interessati che si sono sempre messi a disposizione per far sì che i nostri partecipanti possano godere di un percorso fra i più belli nel panorama nazionale e con le strade fra le migliori. Non voglio dimenticare il Circuito del Mugello che ci ha aperto le porte per un passaggio suggestivo come pochi. E poi, last but not least, i nostri Volontari. Che si prestano e si mettono a disposizione per la riuscita dell'evento. Senza di loro tutto questo non sarebbe possibile. Ricordatevelo quando qualche assistente di percorso vi indicherà la strada o vi darà da bere ad un ristoro. E grazie naturalmente alla Federazione e alla UISP che hanno fattivamente contribuito alla messa in opera della gara.

Per il 2016 abbiamo ancora in mente delle sorprese.

E allora buona Granfondo a tutti. Ci vediamo il 17 Aprile 2016.

Alessandro Cipriani
Presidente VéloceClubFirenze

Florence Bike Festival: la grande festa della bicicletta



Sarà una grande festa della bicicletta, dello sport e del tempo libero. Il Florence Bike Festival e la Granfondo Firenze saranno per la nostra città un'occasione importantissima che ci farà rivivere le intense emozioni del mondiale di ciclismo e che servirà a promuovere l'uso delle due ruote.

A fare da teatro a questa iniziativa sarà il Parco delle Cascine, che si trasforma, dal 17 al 19 aprile, nel Bike Park più grande d'Europa con numerosi appuntamenti per tutti gli amanti della bicicletta, a partire dai professionisti per arrivare fino a coloro che scelgono di salire in sella per svago e per divertimento.

Numerosi sono infatti gli eventi organizzati all'interno di questa tre giorni dedicata allo sport: si va dalla Granfondo Firenze De Rosa, che prevede un percorso lungo il circuito dei mondiali del 2013, all'esposizione riservata alle aziende di settore Expo Village, fino al Bike Test, ovvero l'occasione per provare sulle strade della nostra città le tecnologie più recenti legate alle due ruote. Ma il Florence Bike Festival è anche molto di più: tantissimi sono gli spettacoli e gli incontri organizzati anche per i bambini, numerosi gli eventi speciali e le iniziative che permetteranno di ammirare la nostra città attraverso lo sguardo del ciclista.

Lo scenario del Parco delle Cascine, che si conferma palcoscenico ideale per i grandi eventi cittadini, renderà il Festival ancora più suggestivo e trasformerà l'iniziativa, aperta a tutti e ad ingresso gratuito, in qualcosa di ancora più prezioso. Per questo il Comune di Firenze e la Città Metropolitana,

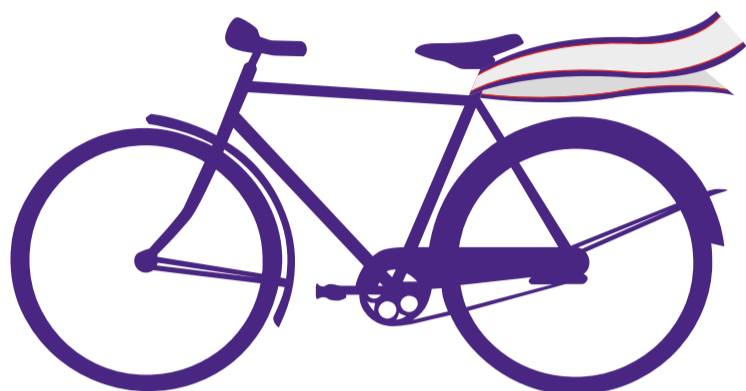
insieme alla Regione Toscana, all'Anici Toscana e all'Unione Montana dei Comuni del Mugello, hanno dato il loro patrocinio a questa tre giorni che si inserisce a pieno titolo nelle celebrazioni del 150° anniversario di Firenze Capitale.

Firenze è una città che punta molto sulle due ruote. Fra i nostri impegni c'è il potenziamento della rete delle piste ciclabili e del numero delle rastrelliere, oltre al lavoro che ci vede impegnati anche su educazione e sicurezza stradale. L'occasione del Florence Bike Festival e della Granfondo Firenze serve proprio ad andare in questa direzione, e il successo dell'iniziativa raccolto negli anni scorsi ha reso l'appuntamento di quest'anno ancora più grande e più ricco di iniziative.

Dario Nardella - Sindaco di Firenze



ACF FIORENTINA PRESENTA...



PEDALARE IN VIOLA

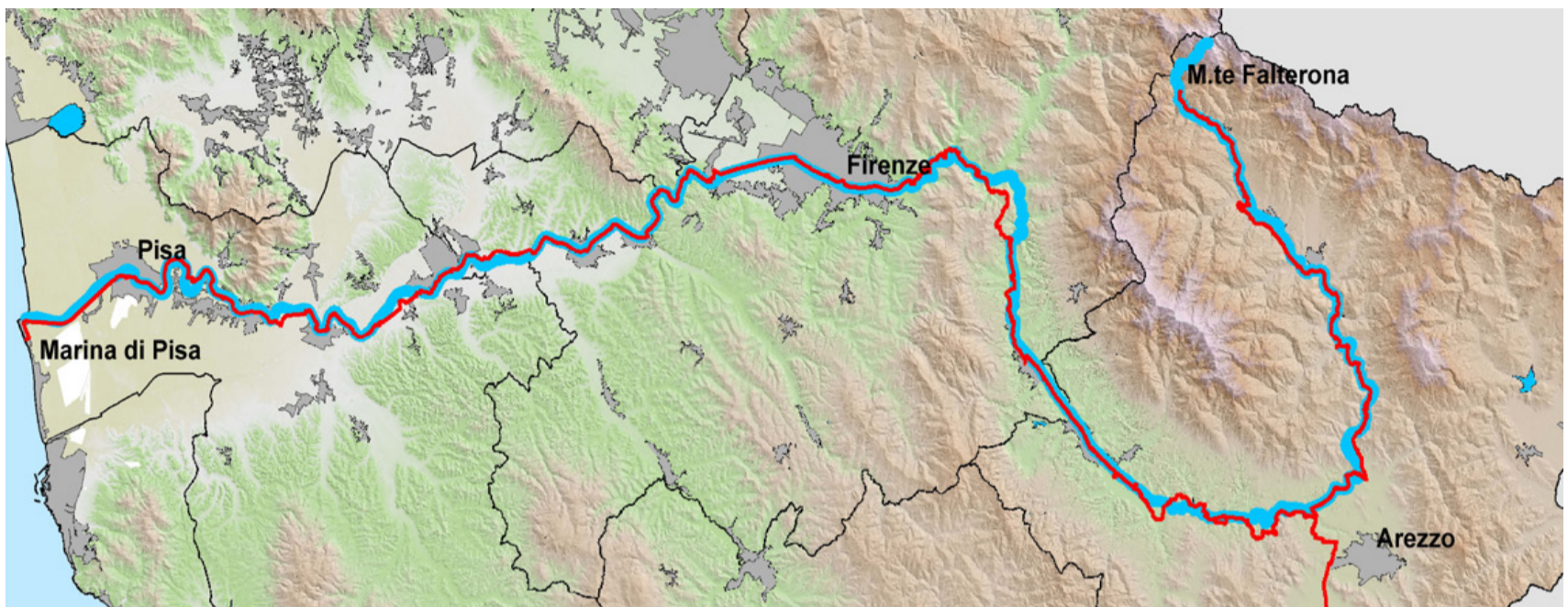
Bicicletta e pallone.

Pochi amori segnano il cuore di grandi e bambini, di donne e di uomini, come quelli per la propria squadra di calcio e per la propria bicicletta. Con questa consapevolezza **ACF Fiorentina** ha voluto sviluppare un progetto interamente dedicato al mondo della bici. Ideato in sinergia con il **Comune di Firenze**, **“Pedalare in Viola”** nasce con l’intenzione di offrire agli appassionati di bicicletta sempre più attività, servizi e prodotti a loro dedicati così da incentivare l’uso della bicicletta in una città naturalmente ciclabile come Firenze. Un primo passo non solo per il rispetto dell’ambiente ma anche per proporre iniziative che guardino al benessere e alla diffusione di un più equilibrato stile di vita.

Per questo **ACF Fiorentina** è presente al **Florence Bike Festival** con un’area dedicata al mondo viola in cui, oltre a varie forme di intrattenimento, è prevista la presentazione dei primi prototipi di **biciclette ufficiali “viola”** prodotte in collaborazione con Officina Vélociclo, lo Studio d’Architettura Nuti & Pretini e G.R. Bike.



ACF FIORENTINA



Lungarno in bici

Dalla sorgente alla foce. Dalla montagna al mare. Seguendo l'Arno.

È un viaggio in Toscana insolito quello che si potrà fare grazie alla realizzazione della Ciclopista dell'Arno.

432 chilometri, se si considera anche il collegamento con il sentiero della bonifica, in Valdichiana.

L'Arno è un fiume di interesse nazionale, attraversa una parte ampia della Toscana toccando 48 comuni, un territorio in cui vivono oltre un milione e 200.000 persone; ma anche una terra di straordinaria bellezza e di forte attrazione turistica.

Il tragitto del percorso ciclabile segue quello del fiume e incontra subito una delle zone più verdi della Toscana: il Casentino. Terra di

pievi e castelli, luogo della fede con i suoi monasteri e conventi. Luogo della natura, con il Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi. Pochi chilometri e siamo già nella terra di Arezzo. La città, con il suo patrimonio artistico e culturale, è lì a due passi. Ma qui si trova anche una delle aree maggiormente industrializzate della regione. È qui che l'Arno incontra il "sentiero della bonifica" che lungo il canale della Chiana arriva fino alla stazione ferroviaria di Chiusi con una diramazione per Cortona: una delle ciclovie più belle e frequentate a livello nazionale. Saltato Ponte Buriano, con il paesaggio reso noto al mondo intero da Leonardo, che lo scelse come scenario per la sua Gioconda, l'Arno, con la "Valle dell'Inferno", entra nel Valdarno, un ampio catino naturale racchiuso dal massiccio del Pratomagno e delimitato dalle colline del Chianti.

È attraverso questa vallata che il percorso ciclabile raggiungerà Firenze.

Il capoluogo, insieme a Pisa e Siena, è la città che più accoglie i turisti da ogni parte del mondo. Le presenze turistiche ufficiali

registrate nelle città che si affacciano sul fiume Arno ammontano a oltre 11 milioni e questo giustifica la vasta rete di strutture alberghiere e ricettive che ne costellano le sponde: oltre 80.000 posti letto, 6.000 esercizi pubblici, 160 strutture museali.

Chi pedala in riva all'Arno potrà raggiungere il capoluogo della regione e, una volta attraversato Ponte Vecchio, avrà sempre un'alternativa a portata di mano.

La Ciclopista attraversa Firenze sommando alla perfezione la vocazione turistica a quella della mobilità urbana. Con un tragitto in totale sicurezza e per larghi tratti lontano dal traffico automobilistico è possibile transitare all'interno della città per uscire in direzione dell'altro Valdarno, quello inferiore.

Qui ritroviamo il tipico paesaggio toscano con le colline coperte di oliveti e i piccoli borghi medievali. Il fondovalle presenta alcuni dei principali distretti industriali e artigianali della Toscana, da quello del vetro a quello della pelle.

L'area, ricca di tradizione e storia, conserva le tracce delle lunghe sfide tra Pisa e Firenze per il possesso di queste terre. Qui è percorribile ancora il vecchio tracciato della Via Francigena, antica via di pellegrinaggio.

Dopo aver lambito o attraversato alcune tra le più importanti città della Toscana, oltre a Firenze e Pisa, Montevarchi e i comuni del Valdarno, Empoli, Fucecchio, Santa Croce sull'Arno, Pontedera il fiume arriva alla sua foce. "Bocca d'Arno", come viene chiamata, è una zona celebre per il paesaggio offerto. Da una parte le tipiche costruzioni dei pescatori, alle spalle la costa e sullo sfondo lo scenario delle Alpi Apuane.

Un viaggio che era cominciato sulle pendici del Monte Falterona si conclude qui nel cuore del Mar Tirreno.



Un'infrastruttura moderna

Il progetto della "Ciclopista dell'Arno" - fortemente voluto dalla Regione Toscana, con la condivisione del sistema degli enti locali coinvolti - risponde alle necessità di chi usa la bicicletta per andare a lavorare, per andare a scuola e ovviamente come passione. Il senso delle moderne ciclopiste è questo, strumento di mobilità da una parte, attrattore di turismo dall'altra. Paesi e regioni che hanno sviluppato reti ciclabili importanti possono oggi testimoniare di come l'investimento si trasformi in sviluppo, aumentando la domanda di beni e servizi, di attività commerciali, dai servizi legati all'uso della bicicletta alla ricettività alberghiera.

Da questo punto di vista il territorio dove si svilupperà il percorso ciclabile è particolarmente fertile con un patrimonio artistico e culturale unico al mondo. Sarà possibile collegare aree turistiche, ricreative e ambientali in una unica proposta legata proprio all'uso della bicicletta. Ammirare nel silenzio della campagna quel paesaggio disegnato dall'uomo e dalle sue attività che ha reso la Toscana famosa nel mondo, con i suoi vigneti di qualità e le produzioni di eccellenza. Dal punto di vista ambientale sono chilometri disseminati di parchi, laghi, aree di bonifica e spazi creativi. Dal punto di vista produttivo, il percorso attraversa una vasta rete di realtà industriali di piccola e media dimensione, che dall'utilizzo della ciclopista possono trarre i vantaggi di una mobilità leggera ma anche quelli di una valorizzazione e riscoperta del territorio.

Un progetto della Regione Toscana

Il sistema integrato Ciclopista dell'Arno e sentiero della Bonifica prevede 14 interventi prioritari a cui destinare, con specifici accordi, 18 mln di euro. Le prime due fasi attuative sono già avviate, con un investimento di 4 milioni e 200.000 euro, tutti messi a disposizione dalla Regione.

L'associazione dei comuni toscani fornirà gli indirizzi tecnici relativi a segnaletica, simbologia, livelli di sicurezza. La manutenzione delle opere realizzate è a carico degli enti interessati. E' prevista una unica e coordinata azione di valorizzazione e promozione turistica della Ciclo Pista dell'Arno.

Un grande progetto per la promozione e lo sviluppo del territorio, nonché di una nuova cultura della mobilità, fortemente voluto dalla Regione Toscana.

Un'idea ambiziosa La Ciclopista dell'Arno

di **Vincenzo Ceccarelli**

Assessore viabilità e trasporti della Regione Toscana

Un itinerario ciclabile che segue il fiume Arno dal Falterona alla foce e si snoda ulteriormente lungo il territorio aretino e senese lungo il corso del Canale Maestro della Chiana, attraverso il Sentiero della Bonifica. Una idea ambiziosa, che sta cominciando a divenire realtà e che è destinata a incidere sulla vita quotidiana di molti toscani e anche di moltissimi turisti che si muovono in Europa e nel mondo proprio con l'obiettivo di percorrere con la loro bici itinerari affascinanti e ricchi di attrattive. E in questo senso, la Ciclopista dell'Arno avrebbe ben pochi rivali nel mondo, visto la ricchezza ambientale, paesaggistica, storica e artistica dei territori che attraversa. Per questo la Toscana ha deciso di scommettere su questo progetto, mettendo in campo da subito 4,2 milioni di euro che consentiranno l'avvio di 16 interventi, 16 passi avanti verso la realizzazione di questo percorso. Tutto questo, grazie all'Accordo firmato da Regione Toscana, Anci Toscana, la Città Metropolitana di Firenze, le Province di Arezzo, Pisa e Siena, l'Unione dei Comuni montani del Casentino e altri 57 Comuni toscani. Di questo sono particolarmente soddisfatto, anche perché rappresenta la realizzazione di un obiettivo di un percorso da me promosso nel 2012 - da consigliere regionale - con l'approvazione della legge 27. Con questa legge abbiamo fatto della ciclomobilità una priorità per la Toscana e su questa linea abbiamo proseguito nel febbraio dello scorso anno con l'approvazione del Piano Regionale Integrato delle Infrastrutture e della Mobilità. La mobilità ciclabile è una cosa seria, utile ai cittadini nel quotidiano e utile per attrarre una fetta importante di turismo.



La bicicletta come mezzo di trasporto sano, ecologico, sostenibile. E' la convinzione di Anci Toscana e in particolare di oltre cento amministratori della nostra regione, che il 24 febbraio scorso hanno siglato l'accordo per il sistema Ciclopista dell'Arno e Sentiero della Bonifica, l'itinerario ciclabile che segue il fiume Arno dal Falterona alla foce e si snoda poi nel

territorio aretino e senese lungo il Canale Maestro della Chiana. Un'opera che una volta conclusa sarà lunga in tutto 432 km e potrà rivaleggiare con i grandi itinerari ciclabili europei.

Il riferimento a questa iniziativa non poteva certo mancare al "Florence bike Festival", manifestazione dedicata alla bicicletta in tutte le sue forme. E quindi saranno proprio i sindaci e gli amministratori firmatari dell'intesa ad inaugurare il Festival con #sindacinbici: venerdì 17 aprile alle 15 si ritroveranno tutti insieme e percorreranno un tratto di pista in bicicletta, per poi partecipare ad una breve cerimonia, dove sarà ribadito il valore dell'intesa e aperta ufficialmente la manifestazione delle Cascine.

Sarà un'occasione importante e piacevole per rinnovare l'impegno degli amministratori toscani per sostenere e diffondere l'uso della bicicletta.

gffi

Gran Fondo Firenze

DE ROSA

19 APRILE 2015 - PARCO DELLE CASCINE

www.granfondofirenze.it

Granfondo Firenze 2015

8.30 partenza dal Parco delle Cascine

10 km di trasferimento a velocità controllata nel centro storico di Firenze.

Start ufficiale sulla salita di Fiesole (mondiale 2013) e poi un incredibile percorso nel Mugello, con salite impegnative, percorsi mozzafiato (da non perdere il passaggio dentro l'autodromo del Mugello) e un paesaggio unico ed emozionante.

Arrivo sulla salita di via Salviati, "il muro" del Mondiale 2013.

Reception, Docce, Pasta Party, Premiazioni alle Pavoniere, nella storica Residenza di Caccia della Famiglia Medici alle Cascine.

Bus A/R dal Parco delle Cascine a Via Salviati e ritorno per tutti gli accompagnatori.

Patrocinio



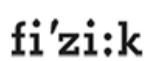
Organizzazione



Con la collaborazione

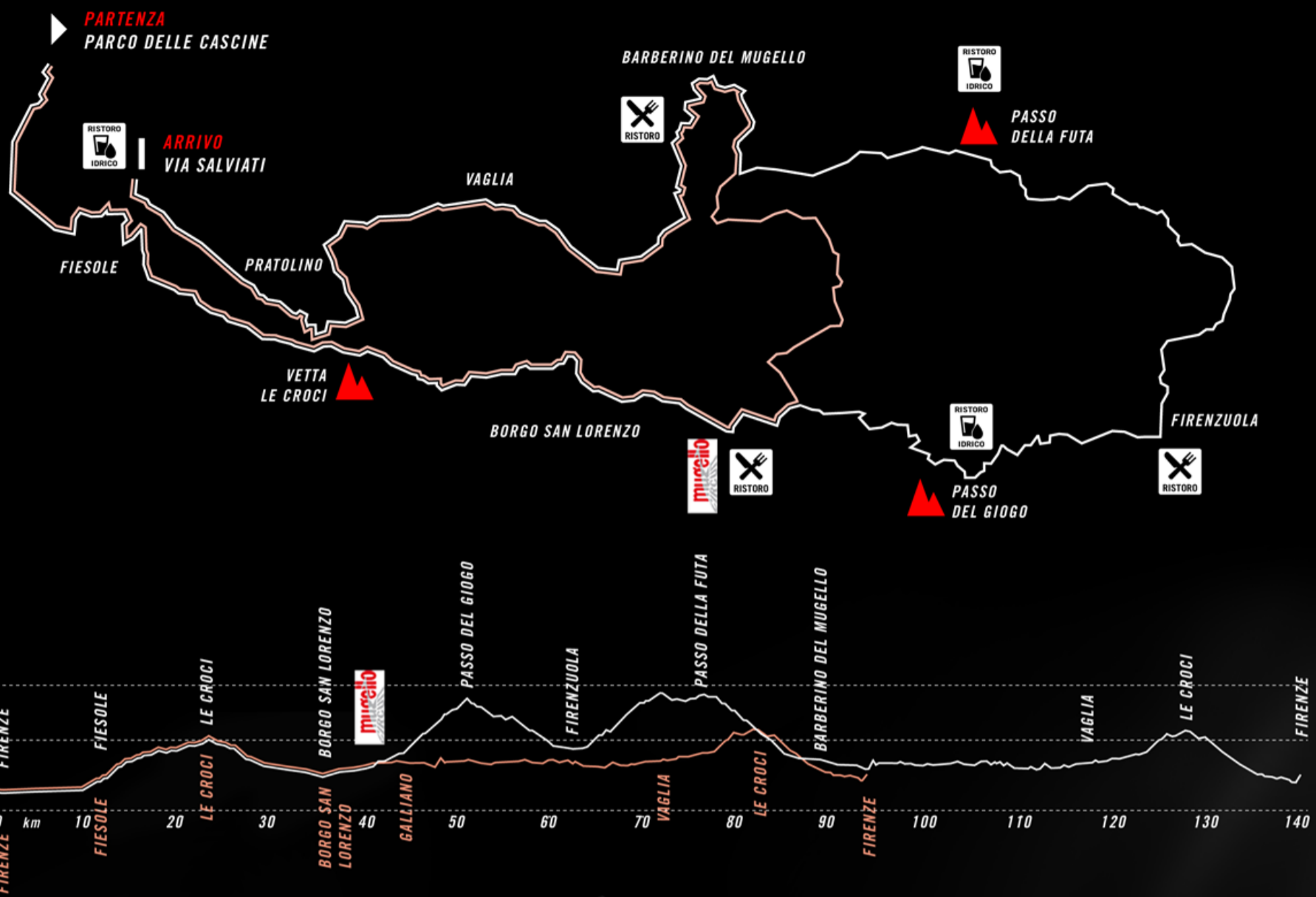


Sponsor



Partners





Granfondo

- ▶ Lunghezza 140 km ◀
- Dislivello 2700 mt -

Mediofondo

- ▶ Lunghezza 96 km ◀
- Dislivello 1100 mt -



Kuthai
CYCLING PHILOSOPHY





Il Mugello terra di ciclisti

Il Mugello è protagonista di questa edizione del Florence Bike Festival. Un omaggio a una terra bellissima e ideale per chi ama il ciclismo. Prima di tutto il territorio mugellano sarà al centro della Gran Fondo Firenze De Rosa, sia nel percorso breve e a maggior ragione in quello lungo. Le salite e gli splendidi paesaggi collinari renderanno indimenticabile la gara soprattutto per chi non ha ancora avuto la fortuna di mettersi alla prova su queste strade. E poi porteremo il Mugello alle Cascine, le aziende agricole, gli allevatori, i prodotti tipici, dal latte ai formaggi, dai marroni all'olio, Florence Bike Festival sarà l'occasione per scoprire che il Mugello oltre che bello è anche buono.



IDEALE PER UNA VACANZA

Il Mugello è il luogo ideale per la vacanze degli sportivi ma anche per tutta la famiglia. Caratteristici paesi e borghi ma anche l'Autodromo Internazionale del Mugello, il Lago di Bilancino e un'infinità di sentieri per il trekking e per le passeggiate a cavallo. Per i più pigri poi c'è l'outlet di Barberino di Mugello uno dei più grandi e forniti d'Italia.

www.mugellotoscana.it



SPECIALITÀ MUGELLANE

Le buone forchette avranno "pane per i loro denti". Il Mugello è terra ricca e generosa. Dai mitici tortelli (mugellani per l'appunto) alla carne, la selvaggina e i funghi. Un capitolo a parte meritano gli straordinari formaggi.

IL PIÙ GRANDE DISTRETTO CICLOTURISTICO D'ITALIA

Ma la vera perla per i bikers è il distretto cicloturistico Mugello in Bike. Mettiti alla prova su uno dei tanti percorsi (scaricabili anche su sistemi GPS) e registra i tuoi passaggi sul sito www.mugelloinbike.it. E prova ad acquisire i due brevetti del distretto, uno se avrai fatto tutti i percorsi e l'altro se avrai scalato tutti i colli.

SONO OSPITI DEL FLORENCE BIKE FESTIVAL E DELLA GRANFONDO FIRENZE DE ROSA:

Giro delle Capitali:

- Gran Fondo Campagnolo Roma
- Gran Fondo Internazionale Torino

Gran Fondo degli Squali Cattolica e Gabicce Mare

Marcialonga Cycling Craft

Dinamo Bike Challenge

Stelvio Challenge

Firenze adventure race

Orbetello bike festival

Domenica 17 Maggio 2015 ore 8:00

ACQUARIO DI CATTOLICA

GranFondo degli SQUALI

CATTOLICA & GABICCE MARE

www.granfondosquali.it

+39.333.3823409

La Toscana nel piatto di chi corre

Punto di forza della Granfondo è il **pasta party**, previsto a conclusione della gara e realizzato con la collaborazione dell'**Istituto Alberghiero Buontalenti di Firenze**. Le ragazze e i ragazzi, diretti dai loro professori, si cimenteranno nella preparazione dei piatti e nel loro servizio, a favore di ciclisti provenienti da ogni parte d'Italia e d'Europa

Un momento di grande impatto conviviale che permetterà ai partecipanti di assaporare il meglio della Toscana gastronomica. A conclusione del pasta party seguirà l'emozionante momento della premiazione.

I PARTNER DEL PASTA PARTY:

UNICOOP FIRENZE, i prodotti a marchio Coop e la linea Vivi Verde ideali per chi vuole vivere all'insegna della sostenibilità alimentare

AIRO (San Casciano VP, Firenze) Olio Extravergine d'Oliva. Si propone di divulgare la cultura dell'extravergine d'oliva presso il pubblico finale e gli operatori del settore

GERINI (Pontassieve, Firenze) Salumi. Uno dei più noti salumifici della regione, membro del Consorzio Prosciutto Toscano

LUNICA (Vicchio di Mugello, Firenze), Verdure. Azienda leader del Mugello. Fornitore di tutte le delizie dell'orto del pasta party

IL FORTETO (Vicchio di Mugello, Firenze) Pane e Formaggio. Realtà storica con migliaia di visitatori in ogni parte dell'anno

BISCOTTIFICIO BELLI (Calenzano, Firenze) Cantucci di Prato, biscotti e prodotti da forno.

CFT (Firenze) Leader nella logistica a livello nazionale.

I PRODOTTI AGROALIMENTARI DELLA TOSCANA PER LA PREMIAZIONE:

AIRO (San Casciano VP, Firenze), Olio d'oliva

CASTELLI DEL GREVEPESA (San Casciano VP, Firenze), Vino

GERINI (Pontassieve, Firenze), Salumi

POGGIO DEL FARRO (Firenzuola, Firenze), Farro

VILLA POGGIO SALVI (Montalcino, Siena), Vino



Le Pavoniere: il quartier generale della Granfondo Firenze

Nella splendida cornice del Parco delle Cascine Uisp Comitato di Firenze, dopo una accurata ristrutturazione, gestisce da alcuni anni il complesso sportivo delle Pavoniere. All'ombra dei freschi e secolari alberi una meravigliosa piscina, un ristorante-pizzeria ed un esclusivo bar. Ma anche un punto d'incontro, dove poter effettuare corsi di nuoto e ginnastica in acqua, trascorrere momenti in famiglia, serate tra amici, mangiare all'aperto o sorseggiare un aperitivo, il tutto a due passi dal centro di Firenze.

L'attività di ristorazione è affidata a Magnificenza che per tutto l'anno offre un ristorante con pizzeria e un cocktail bar, dove la sera luci, colori e musica animano il parco con dj session, live performance e videoproiezioni.

Nei giorni del Florence Bike Festival il complesso sportivo delle Pavoniere ospiterà la consegna di pacchi gara e il pasta party per i partecipanti alla Granfondo Firenze De Rosa.



unicoop
firenze

Gerini
dal 1882
carni & salumi

A.I.R.O.
Associazione Internazionale
Ristoranti dell'Olio

CFT

B
Prato Belli

Poggio
del Farro

Villa
POGGIO
SALVI
Montalcino

Roberto
Frutta

IL FORTETO
DAL MUGELLO

CASTELLI del GREVEPESA



L'Eroica®

la Toscana che pedala nel mondo

Nata nel '97 per tutelare le strade bianche, allora valore misconosciuto della Toscana meridionale, nonché una certa idea del ciclismo com'era, oggi L'EROICA sta diventando un biglietto da visita mondiale della Toscana migliore e di una certa idea di toscanità. La cicloturistica d'epoca, con nascita, partenza ed arrivo a Gaiole in Chianti, è ormai un "must" delle Terre di Siena tutte, un percorso permanente di 205 km, con circa 110 di magnifiche strade senza asfalto, in mezzo a paesaggi di rare bellezza e varietà. Ma L'Eroica è anche un certo modo di andare in bici guardandosi attorno, vivendo la compagnia e il territorio per

riscoprire la bellezza della fatica come stile di vita e come misura di benessere. E L'Eroica è anche i suoi ristoranti d'epoca, un altro tuffo nella tradizione toscana più profonda, a base di ribollita e salsicce, di finocchiona e bruschette, di vino ed olio su quel pane che è stato la base alimentare per le nostre generazioni nel corso di millenni.

L'Eroica è pure la storia di un grande sport come il ciclismo, il riscoprirlo in bianco e nero dagli anni dei Bottecchia a quelli di Bartali e Coppi, quando tutti i migliori scrittori si cimentavano nella chanson de geste dei Giganti della Strada; L'Eroica è il ciclismo della dolce vita, quello di Anquetil e Nencini, quando andare in bici significava anche avere formidabili appetiti ed essere campioni muscolari di grande attrattiva.

E L'Eroica è, ormai, anche un grande prodotto da esportazione; da 3 anni a Gaiole si accede solo a numero chiuso (saranno 6000 quest'anno, alla prima d'ottobre, circa 2000 dei quali stranieri da tutti i continenti) ma ci sono le varie Eroica California, Primavera (3 maggio a Buonconvento), Giappone, Hispania e Britannia, che ha già bloccato a 3000 i pettorali della seconda edizione. E a marzo 2016 esordirà il Sud Africa mentre stanno sul tavolo proposte per almeno altri 10 Paesi del Nord e del Sud del mondo.

Il tutto, rigorosamente, nel segno della Toscana più bella, della sua storia e dei suoi valori.

Giancarlo Brocci



... la bici rende liberi!

fbf



Un programma ricco di eventi

Dopo le prime due edizioni di Bicifi, il Festival si trasforma e diventa ancora più grande. Assieme alla **Granfondo Firenze** nasce il **Florence Bike Festival**, tre giorni, dal 17 al 19 aprile 2015, in una delle città più belle d'Italia e nel parco più bello di Firenze, le Cascine. Una manifestazione promossa da UISP, VéloceClubFirenze e Sicrea srl dedicata alla bicicletta in tutte le sue forme, aperta a tutti ad ingresso gratuito, perché **la bici rende liberi!**

EXPO VILLAGE

Il cuore del festival sarà l'area espositiva riservata alle principali aziende di settore dove sarà possibile vedere e provare le tecnologie più recenti, gli ultimi modelli e le novità delle principali aziende di bici da strada, MTB e Citybike. **Canyon Tour** nel centro storico della città offrirà la possibilità di testare gli ultimi modelli di urban bike mentre **Wayel** metterà a disposizione di appassionati e curiosi la nuova linea di bici elettriche made in Italy.

SPAZIO UISP COMITATO DI FIRENZE

Esibizioni di Bike Trial con il gruppo **DeepBike** e prove di BMX dei ragazzi del progetto **Contaminazioni**, attività inserite nel progetto Cantiere Giovani promosso da Uisp Nazionale.



Bike Mood allestirà una gimkana con ostacoli di vario tipo dove i bambini potranno effettuare i percorsi assistiti da un team di maestri specializzati. Durante il week end gli operatori e alcuni volontari Uisp organizzeranno dei workshop di riparazione e manutenzione della bicicletta nel miglior stile Do It Yourself.

I ragazzi dell'associazione **Special Olympics Firenze** si cimenteranno nel percorso gimkana Special Bike.

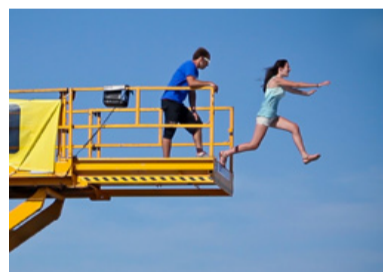
Il **Roller Club Firenze** seguirà adulti e bambini che vorranno provare i roller e il monopattino, mentre i ragazzi del **Dream Dance Firenze** domenica pomeriggio animeranno lo spazio Uisp con le loro coreografie.



SPAZIO BAMBINI

Nel laboratorio UISP **Luci e Bici**, i piccoli ciclisti personalizzeranno ruote, telaio e casco con materiale luminescente. Un gazebo "effetto notte" permetterà ai bambini di giocare con la luce e vedere gli effetti luminosi prodotti dalle biciclette decorate.

L'Associazione **Soccorso Clown** animerà lo spazio con i propri clown e il trucca bimbi.



Per vivere l'emozione di un salto nel vuoto in piena sicurezza **Mondo Bimbo** propone Free Fall, un'attrazione unica, adatta a grandi e piccini. Jumping e materassi per salti e capriole completeranno lo spazio giochi del festival.

DECATHLON

LASTRA A SIGNA

All'interno dello Spazio UISP Decathlon Lastra a Signa organizzerà la cronoprova **Apri scatta piega** con le bici pieghevoli e gli operatori saranno a disposizione per fornire assistenza gratuita a coloro che avranno bisogno di piccoli interventi come gonfiare le ruote o ripristinare la catena.

In occasione del **Bikedays**, evento che coinvolge tutti i punti vendita Decathlon sul territorio italiano, Decathlon Lastra a Signa organizza una pedalata che dal punto vendita condurrà grandi e piccini in sella alle loro biciclette alla scoperta del Parco dei Renai fino a raggiungere il **Florence Bike Festival**. Ogni iscritto riceverà un pacco kit partecipazione.

Per informazioni rivolgersi al punto vendita Decathlon Lastra a Signa.

PEDALATE

Bicincittà (sabato 18 aprile alle 15.30) è la storica manifestazione nazionale Uisp dedicata alle due ruote, alla riconquista degli spazi urbani. La pedalata partirà dal Parco delle Cascine e si snoderà per le vie dell'Oltrarno, toccando alcune piazze e luoghi di interesse storico-artistico.



I ciclisti del **Giro d'Italia d'Epoca** daranno il via a Bicincittà per poi proseguire fino al Museo Bartali a Ponte a Ema.

Tweed Ride Firenze (domenica 19 aprile alle 11.30) è un contest di eleganza per vestiti e biciclette rigorosamente dal sapore vintage, il tutto raccolto



dentro un percorso urbano che dalle Cascine raggiungerà il centro della città. Le varie soste saranno allietate a suon di musica

e balli dai ragazzi di Tuballoswing e da un Aperitweed nello spazio di **ZAP** (Zona Aromatica Protetta), e poi di nuovo alle Cascine per il picnic finale. **Tweed Ride** sarà presente al Florence Bike Festival all'interno della **barberia temporanea di Proraso**.

Pedaliamo Di.Vino (sabato 18 aprile) è la cicloturistica che si colloca nell'ambito della GF Firenze 2015. Il percorso partirà dal parco delle Cascine e raggiungerà San Casciano, dove nella splendida Villa Le Corti è previsto un ristoro con degustazione di vini locali. Per informazioni consultare il sito www.granfondofirenze.it.



CICLO VINTAGE

Grande spazio al ciclismo vintage con il **Giro d'Italia d'Epoca** e un ricco mercatino con prodotti e articoli del ciclismo eroico.

I ciclisti del **Giro d'Italia d'Epoca** sabato mattina si sfideranno in una corsa ad inseguimento nel Velodromo Enzo Sacchi. La domenica parteciperanno allo

speciale aperitivo organizzato dalla Tweed Ride nello spazio di Zap (Zona Aromatica Protetta).

TOMMY È UNO DI NOI

Tommy a tredici anni pedalava spensierato nelle stesse nostre strade, quelle del Mugello e della Val di Sieve, quelle della Gran Fondo Firenze, era appena andato in fuga dal nostro gruppo e trafelato e sudato sognava di arrivare per primo in cima alla salita.

Ma il mondo dei grandi lo ha ucciso, una macchina lanciata di fretta verso il posto di lavoro sorpassando quattro macchine in fila ha

surclassato la vita di Tommaso. La nostra dignità di ciclisti. Il più piccolo del gruppo è stato ucciso.

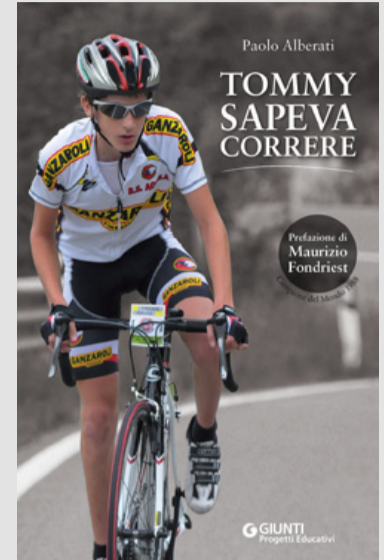
Al Florence Bike Festival non vogliamo solo ricordare Tommaso, no. Noi al FBF vogliamo urlare che **<noi siamo Tommaso>**!

La strada è di chi la vive col sudore. Di chi ne rispetta i colori e i rumori. La strada è di chi la percorre con la forza della sua Passione e dei suoi muscoli. Il resto è rumore, smog, fretta, un insulto alla qualità della vita. Quella che noi inseguiamo e viviamo ogni giorno in sella alla nostra bicicletta.

Superare sulla striscia continua quattro auto decine di chilometri sopra il limite massimo di velocità, investire uno di noi sulla striscia bianca che delimita la propria carreggiata ed ucciderlo non è un incidente. Questo è un **OMICIDIO STRADALE**.

Paolo Alberati

Sabato 18 aprile alle 15.30 - spazio incontri



BICINCITTÀ

Bicincittà è la manifestazione UISP su due ruote che fa muovere l'Italia, si svolge ogni anno a maggio nella giornata nazionale della Bicicletta. Partecipano oltre 150 comuni ed è dedicata agli amanti della bicicletta e a tutti coloro che vogliono vivere una giornata in sella alla riconquista degli spazi urbani. Bicincittà è priva di competizione, si pedala nel rispetto dell'ambiente e con un'attenzione particolare alla sicurezza dei ciclisti in strada, per ricordare ai cittadini e alle istituzioni che un'altra mobilità è possibile. Tema trainante dell'evento è quello del muoversi insieme, in famiglia, per uno stile di vita attivo. Il Comitato UISP di Firenze ha scelto quest'anno di inserire la tappa fiorentina di Bicincittà all'interno del Florence Bike Festival e quindi rappresentando la sede del kick-off nazionale, organizzando una pedalata per portare tutti i partecipanti alla scoperta delle bellezze dell'Oltrarno fiorentino; la scelta di percorrere strade e piazze diladarno non è casuale, anzi testimonia la volontà di valorizzare e riscoprire sui pedali una parte di Firenze ricca di storia, una zona autentica legata alla tradizione che ha nel tempo aperto le porte a nuove idee, dove le piccole botteghe artigiane continuano accanto a nuove e giovani realtà ad animare il quartiere.

BICINCITTÀ FIRENZE – STRADE E BOTTEGHE OLTRARNO è organizzata da UISP Comitato di Firenze in collaborazione con Confesercenti Firenze, Decathlon Lastra a Signa, Associazione Via Maggio.

Sabato 18 aprile alle 15.00 - partenza Parco delle Cascine



PALCO CENTRALE

Il palco sarà luogo di scambio e di incontro sul mondo della bicicletta. Gli appassionati di nuove tecnologie e design potranno assistere alla presentazione di nuovi prodotti da parte di note aziende del settore mentre gli amanti del cicloturismo troveranno ottimi spunti per nuovi e interessanti itinerari. La domenica pomeriggio sul palco si svolgeranno le premiazioni della Granfondo Firenze De Rosa.



SPAZIO INCONTRI

Tanti gli appuntamenti che si susseguiranno nei tre giorni di festival all'interno dello spazio incontri

- ▶ La **Lega Ciclismo Nazionale UISP** si incontrerà a Firenze per discutere di **"Grandi città e mobilità sostenibile. Politiche e strumenti"**. All'incontro parteciperanno esponenti istituzionali, autorità cittadine e dirigenti nazionali Uisp (sabato 18 aprile alle 10.30).
- ▶ L'Associazione **Giglio Amico** presenterà **Cento volte Bartali. 1914-2014**, un omaggio al campione fiorentino a cent'anni dalla nascita (sabato 18 aprile alle 12.00).
- ▶ Il **dott. Giulio Galleschi** e **Paolo Alberati** terranno un incontro sulla **preparazione atletica** e la **nutrizione** per il miglioramento delle prestazioni sportive (sabato 18 aprile alle 14.30, Palco Centrale).
- ▶ **Paolo Alberati** presenterà il libro **Tommy sapeva correre** di cui è l'autore, dedicato a Tommaso "Tommy" Cavorso, giovanissimo ciclista mugellano che ha perso la vita a soli 13 anni durante un allenamento (sabato 18 aprile alle 15.30).
- ▶ **Francesca Baccani** e **Roberto Peia** presenteranno il libro **Dalla padella alla bici. 50 ricette per fughe golose** fatto di gustose ricette e preziosi racconti (sabato 18 aprile alle 16.00).
- ▶ **Canyon** presenterà l'ultimo modello di Urban Bike prodotto dall'azienda nell'incontro **REDISCOVERFLORENCE. Riscopri la nuova dimensione di mobilità urbana: Canyon Urban** (sabato 18 aprile alle 17.00).
- ▶ L'Associazione **Tandem di Pace** racconterà la propria esperienza associativa: **10 anni di Tandem di Pace: da soli si va in giro, in due si va sempre da qualche parte** (domenica 19 aprile alle 10.00)
- ▶ Il musicista **Andrea Satta** e il giornalista **Marco Pastonesi** ricorderanno il grande Alfredo Martini nell'incontro **La bici rende liberi** (domenica 19 aprile alle 11.00).
- ▶ **Cooperativa Ulisse** descriverà l'esperienza all'interno dell'istituto penale di Solliciano, dove da quindici anni le biciclette abbandonate provenienti dai depositi comunali vengono riparate e restaurate dai detenuti e rimesse in circolazione (domenica 19 aprile alle 15.00).
- ▶ **Franco Quercioli** racconterà il dualismo ciclistico fra Bartali e Coppi descritto nel libro **Gino e Fausto. Una storia italiana** (domenica 19 aprile alle 16.30).



La bici rende liberi

In ricordo di Alfredo Martini

Alfredo era un uomo vero.

Conosceva l'errore e la sua misura. Il peccato, il peccatore e anche la volontà e il recupero.

Tutta la sua filosofia di vita è assimilabile alla bicicletta, la fatica, il risultato attraverso la preparazione e la competenza, il rapporto umano, l'aiuto, la lealtà, le azioni buone e cattive, corrette e scorrette che tornano così come le hai fatte partire.

A me Alfredo lo fece conoscere Gianni Mura. Non gli sarò mai abbastanza grato per questo regalo.

Ho diviso la bella amicizia per lui con un giornalista straordinario, un poeta dei pedali, Marco Pastonesi e sia lui

che io custodivamo Alfredo nell'anima come un cristallo ultra-fragile e la paura di perderlo presto per inevitabile usura. Alfredo io chiamavo "Il Ciclista" e questo lo faceva sorridere.

Mi vedeva come uno strampalato tipo che gli piaceva molto.

Lui sapeva cogliere gli uomini dietro le formalità.

Avrei voluto fare un salto nel tempo, imbucarmi dentro una "600" e andare con lui ad aspettare il Giro a una curva.

Avrei voluto correrli accanto come compagno di fuga negli anni ruggenti.

Avrei voluto assisterlo mentre studiava il percorso e la tattica di qualche Mondiale.

Ho avuto la fortuna di chiedergli in diretta telefonica se per andare in bici verso il mio ambulatorio pediatrico, a 20 orari, andasse bene il 42X21 sul falsopiano e lui a questi "coup de phone" ci rideva su.

Ho avuto la fortuna di fargli conoscere Margherita Hack e di trascrivere le sue intuizioni nei miei corsivi su L'unità negli anni in cui seguì il Giro d'Italia per il giornale e di improvvisare un paio di mini concerti innamorati a casa sua nei suoi giorni più difficili e perfino di ritirare a suo nome una borraccia d'epoca.

Alfredo mi manchi. Meraviglioso toscano!

Io so che non sei ancora sceso dalla bicicletta, lo sento, ti batti per un mondo più giusto e le tue idee faranno strada, è un impegno che mi prendo.

In questi giorni attorno al 25 aprile, di più.

Andrea Satta

Domenica 19 aprile alle 11.00 - spazio incontri

fbf Florence Bike Festival

... la bici rende liberi!

Patrocinio



Organizzazione

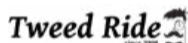
In collaborazione con



Sponsor



Partner



gfi Gran Fondo Firenze

Patrocinio



Organizzazione



Collaborazione

Sponsor



Partner



A Siena un contest tra i ragazzi degli istituti alberghieri sotto lo sguardo critico degli chef JRE



Chef domani Oggi Expo



Chef domani



C'erano gli istituti alberghieri della Toscana in piazza a Siena per dare il via, anche ufficialmente, alle manifestazioni che porteranno la nostra regione all'Expo di Milano. Una bella scelta che premia l'impegno che questi ragazzi e i loro professori mettono ogni giorno nel loro lavoro. Accanto quattro tra i migliori chef toscani, Marco Stabile, Gaetano Trovato, Cristiano Tomei, Filippo Saporito. Agli studenti è toccato dare vita a un vero e proprio contest, preparare un piatto che avesse tra gli ingredienti il vino toscano, da presentare alla giuria degli chef JRE. Una bella idea, non perfettamente riuscita a causa di qualche intoppo logistico, ma che ha permesso di vedere all'opera ragazzi che molto probabilmente saranno tra gli chef di domani. Piatti molto



ricercati eppure legati al territorio, con scelte che oltre al vino comprendevano molti ingredienti toscani, ben presentati. Ricordiamo tra i tanti, una bavarese al vino rosso con pere piccole (una biodiversità del Monte Amiata) presentata da Alessandro Stinco dell'Artusi di Chianciano, oppure il lombo di cinghiale con composta di mele e cipolle con salsa al Morellino di Daniele Dondoli del Leopoldo Lorena di Grosseto. In tanti hanno scelto un dolce, come Daniela Valentini che ha portato un tortino caldo di ricotta con sorbetto all'arancia e ganache al cioccolato ma non poteva mancare un primo piatto come quello che ha preparato Giada Sabatini di Montecatini con i ravioli di vitellone sfumati al vino rosso con burro e crema al tartufo.



CRISTIANO TOMEI

Chef domani



Ragazzi con le idee chiare che sanno di dover affrontare, finita la scuola, una competizione sempre più dura e per questo si dicono pronti ad affrontare periodi di stage e formazione anche all'estero. A loro gli chef stellati oltre al giudizio sui piatti, quasi tutti ben oltre la sufficienza, hanno dispensato consigli e suggerimenti in tutta franchezza. È stata questa forse la parte più significativa, quella in cui l'evento ha recuperato anche un tema come quello dell'informazione e della conoscenza che nelle manifestazioni targate Expo non dovrebbe mancare. Non possiamo certo pensare che a farlo siano gli sponsor della vetrina mondiale.



L'ASSESSORE GIANNI SALVADORI



LA GIURIA



Il piatto del buon vivere

L'hanno definita una dichiarazione d'amore per la Toscana il piatto che i quattro chef JRE, Marco Stabile, Gaetano Trovato, Cristiano Tomei, Filippo Saporito hanno preparato in occasione della manifestazione organizzata dalla Regione Toscana a Siena.

“Il piatto del buon vivere” in effetti ha dentro quasi tutta la Toscana, almeno quella che poteva starci senza andare incontro a abbinamenti complessi.

“Pappardella con polvere di cavolo nero all'essenza di bistecca con olio, briciole di pane toscano e gocce di vino su una fonduta leggera di fagioli”. Un piatto che comprende la traduzione e l'artigianalità ma al tempo stesso frutto di ricerca e sperimentazione.

Radici e territorio ma anche rinnovamento. Il piatto, dopo la presentazione alla presenza dell'assessore all'agricoltura Gianni Salvadori è stato proposto anche alla mensa universitaria per oltre mille studenti.

Sarà anche il piatto che rappresenterà la Toscana all'Expo.

SCUOLE DI FRONTIERA

Come vivono questo momento di grande successo gli istituti alberghieri.

Famosi e ricercati ma senza strutture.

Mai tanto visibili, mai tanto in affanno. Curioso destino quello degli istituti alberghieri. Una scuola che fino a qualche anno fa sfornava manodopera di basso profilo per le cucine e gli alberghi e che oggi si ritrova al centro dell'attenzione. La scelgono sempre più giovani attratti dalla possibilità di trovare lavoro e qualcuno anche fama e ricchezza. Le vogliono gli organizzatori di eventi e manifestazioni legate al cibo. Invasano le televisioni.

Ma dentro che clima si respira? Lo sappiamo bene perché le abbiamo girate quasi tutte quelle toscane e dobbiamo dire che a fronte di un grande entusiasmo e partecipazione la situazione è tutt'altro che brillante. Al boom di iscrizioni non hanno fatto seguito finanziamenti adeguati e le strutture, spesso già inadeguate, sono andate in tilt. Mancano i laboratori, le cucine, le apparecchiature professionali.

Fare scuola di cucina in queste condizioni è spesso un rompicapo. Qualche mese fa in uno di questi istituti è stato lanciato un appello affinché gli chef donassero una divisa, anche usata, agli studenti che non l'avevano e non potevano permettersela. Troppo facile pensare a cosa ci stiamo perdendo, a cosa significa non investire nella professionalità di questi ragazzi.



ROY CACERES, CHEF COLOMBIANO HA CUCINATO PER LE "CENE GALEOTTE" E CI HA DETTO CHE....

Sono troppo italiano

Dopo la pausa invernale tornano le 'cene galeotte' (iniziativa unica nel suo genere capace di coniugare i piaceri della tavola con un progetto di fortissima valenza sociale).

Roy Caceres (Ristorante Metamorfosi, Roma - venerdì 27 marzo), Filippo La Mantia (venerdì 17 aprile), Alessandro Dal Degan (Ristorante La Tana, Asiago (VI) - venerdì 15 maggio) e Cristina Bowerman (Glass Hostaria, Roma - venerdì 26 giugno) i quattro prestigiosi chef che porteranno le proprie esperienze culinarie fra le mura della Fortezza Medicea che ospita il carcere di Volterra.



Gola cosa e dove

Un intervento assolutamente gratuito, vissuto fianco a fianco con i detenuti per quello che è il loro percorso formativo e di reinserimento che passa anche attraverso questo progetto.

Incontriamo qui il trentottenne colombiano, Roy Caceres (che è appena tornato dal Brasile dove ha promosso l'Expo per la Regione Lazio) e tra pentole fumanti e fornelli accesi, scambiamo quattro parole con lui.

Dalla cucina di un ristorante di prestigio della capitale alla cucina del carcere di Volterra: un bel salto!

“Un bel salto sì! Certo, ti devi adeguare ad una realtà completamente diversa... però è un'esperienza da fare e che consiglio anche ai miei colleghi perchè ti arricchisce molto dal punto di vista umano.”

Parliamo della squadra che hai trovato qui in cucina.

“Devo dire che sono tutti ragazzi molto appassionati. Sono curiosi. Sono disponibili, ti vogliono dare una mano. Sono tutti molto partecipi.”

Per te è la prima esperienza di questo tipo. Che effetto ti ha fatto catapultarti in una realtà così decisamente inconsueta?

“L'impatto è stato davvero freddo. Poi però mi sono reso conto che stavo vivendo una situazione molto diversa da quella che ti puoi aspettare considerando che sei dentro un carcere. I ragazzi stessi mi hanno detto di stare bene qui tanto che, pur essendo reclusi, riescono a sentirsi liberi. Loro riescono ad occupare la giornata finalizzandola ad una crescita continua. Studiano!... C'è chi si è diplomato, chi lavora come cuoco...”

Tu sei colombiano: cosa hai portato in Italia della tua cucina?

“Non molto visto che ho imparato a cucinare qua in Italia. Inizialmente ho voluto fare mia quella “italianità” che non mi apparteneva... adesso da un paio d'anni, sento però il bisogno di ricercare le mie radici... infatti ad agosto ritornerò in Colombia per riscoprire sapori e profumi da cui nasceranno dei piatti nuovi.”

In attesa di questa prossima contaminazione culinaria ecco il menù proposto per la cena galeotta di venerdì 27 marzo.

Antipasto: crema di patate, porri, cozze e zafferano.

Primo piatto: riso, salsiccia, finocchietto e pomodoro arrosto.

“Io cucino il riso in modo inconsueto. Di solito si fa un brodo invece io tosto molto bene il riso, aggiungo, in questo caso, la cipolla e poi lo cuocio solo con l'acqua.

A cottura ultimata andiamo a mantecare con le parti grasse: olio extravergine, burro, parmigiano, salsiccia croccante... quindi un po' di erbe e sedano fresco.

Dopo di che aggiungiamo una salsa ottenuta con pomodori piccadilly tagliati a metà e arrostiti al forno (con l'aggiunta, al momento della frullatura, di sale, pepe, un pizzico di zucchero, olio e basilico). Il risultato è un'emulsione cremosa di pomodoro che andiamo a mettere sul risotto e che gli dà un contrasto di acidità molto buono.”

Secondo piatto. Spalla di agnello, piselli e battuto di erbe e semi tostati.

Dessert: lamponi, mandorle e cioccolato bianco.



L'extravergine in tavola, anche al ristorante. Il lavoro dell'Associazione Internazionale Ristoratori Olio.

Il Nuovo Evo

È stato in uno degli ultimi incontri avuti con Pietro Roselli, già assessore alla Provincia di Firenze, che sono venuto a sapere di A.I.R.O. Conosco da tempo la passione di Roselli per l'extravergine di oliva. La condivide con un nucleo di intenditori che anno dopo anno, convegno dopo convegno, degustazione dopo degustazione fa opera di comunicazione e proselitismo. Non senza fatica peraltro. Si fa un gran parlare di 'oro verde' e tuttavia, spesso, in maniera epidermica e senza un vero intento commerciale.



Gola cosa e dove

Dopo quel colloquio Pietro mi ha invitato al Mercato Centrale di Firenze un sabato di febbraio. Lì, al primo piano, una cinquantina di persone – attentissime – seguivano un cooking show organizzato da A.I.R.O. La potenza di un cooking show sta nella sua formula semplice. Parli di una cosa e, mentre ne parli, l'assaggi. Ne hai così una intuizione, una consapevolezza immediata, un'abc empirico che resta impresso più di tanti distinguo teorici. Filippo Falugiani, il Presidente, spiegava e accanto a sé aveva due chef d'eccezione: Enrica Della Martira e Maria Probst. Equilibrio perfetto fra sapere e sapore, perché gli assaggi sono stati eccellenti e le parole misurate.

Cosa significa A.I.R.O.? Associazione Internazionale Ristoratori Olio. Una dimensione di ampio respiro geografico, dunque, con una peculiarità mica da poco: sono i ristoratori che l'hanno creata e tentano di fare filiera parlando ai propri colleghi.

Con Filippo Falugiani ci siamo visti a Ops più di una volta e ho cercato di saperne di più. Sono personalmente convinto che per capire il vero valore dell'olio basterebbe, anche solo una volta nella vita, prendere parte alla raccolta delle olive. La fatica che fai è istruttiva. Ti rendi subito conto che la qualità ha un costo e ti domandi come sul mercato si possano trovare extravergini a prezzi così bassi.



Ci possono essere altre strade ovviamente. Quella di A.I.R.O., mi spiega Filippo, usa la ristorazione come strumento di valorizzazione. E non è discriminante il tipo di ristorante; conta piuttosto la volontà del ristoratore. Metodologicamente il tentativo è quello di far capire che l'olio è un profitto e non un costo. Un approccio che assomiglia a una rivoluzione copernicana! Ancora: l'associazione connette produttori e consumatori. Dialoga con i produttori per migliorare il prodotto in base alle esigenze d'uso da parte degli chef. Aiuta i consumatori a scegliere gli oli, sia per un fatto di gusto, sia per un fatto di



benessere. L'opera di consulenza è fondamentale ed è, a mio avviso, il tratto distintivo di A.I.R.O. Date un occhio a www.associazioneairo.com. Guardate i produttori che ne fanno parte: ci sono aziende da tutta Italia e persino dalla Croazia. Per i ristoranti, francamente, la c dell'olio è molto aspirata, nel senso che è una lista quasi tutta targata Toscana. Tutti locali di buon livello, con punte di eccellenza. Ma la strada è ancora lunga da fare e l'idea portata avanti merita rispetto. A.I.R.O. ha poco più di due anni di vita e mette insieme già un discreto numero di operatori. Oltre a Falugiani e Roselli

il gruppo dirigente annovera Matteo e Marta Mugelli (figli dell'indimenticato Marco), Donato Creti, Tommaso Santoni e Marco Provinciali. L'opera è innanzitutto didattica con due linee di corsi: uno per il pubblico, uno più specifico per la ristorazione. Con un grande risalto alla giusta conservazione dal frantoio alla tavola, A.I.R.O. parla di qualità in termini edonistici e nutrizionali, insegnando a scegliere l'Evo appropriato in ogni occasione. Ogni anno, a parte questo dove è mancato il prodotto, organizza il concorso Liquor d'Ulivi con il seguente percorso: un panel di assaggiatori viene incaricato di valutare gli oli, per selezionare i migliori da proporre ai ristoratori associati. Al contempo l'Università di Firenze, sezione tecnologie alimentari, individua i profili sensoriali dei vincitori attraverso il TSD, Temporal Dominance of Sensations. Da tempo parliamo di cibo e salute. L'extravergine non può che dominare la scena quando si tratta di buona tavola. Verrà il tempo in cui giudicheremo un ristorante non solo dai piatti e dalla lista dei vini che propone, ma anche dall'olio che usa in cucina e in sala. E quando verrà quel tempo sarà grazie alla paziente divulgazione quotidiana di associazioni come quella capitanata da Filippo Falugiani.



Yogurt, la bianca panacea

**LA STORIA DELLO YOGURT CI
RIPORTA MOLTO LONTANO NEL
TEMPO E NELLO SPAZIO**





Quest'alimento semplice e benefico "è attestato circa nel 6000 avanti Cristo in Asia centrale ad opera di popolazioni proto altaiche durante il neolitico ed in seguito importato in Europa nei Balcani, a partire dalla Bulgaria." (cit. Wikipedia). Si diffuse poi in tutto il mondo orientale ed est-occidentale, arrivando fino all'India dove divenne velocemente uno degli elementi principali della dieta popolare. La versione industriale dello yogurt nacque nel 1919, ad opera di un mio prozio, Isaac Carasso, fondatore della ditta che chiamò Danone in onore del figlio Daniel. Ebreo sefardita di Salonico, Isaac Carasso si trasferì in Spagna negli anni '10 del secolo scorso, e decise di fare conoscere, partendo da Barcellona dove viveva, uno degli alimenti più amati e consumati nella sua comunità levantina di origine. Il successo fu tale che ancora adesso il marchio Danone, oggi di proprietà della multinazionale Unilever, è simbolo di yogurt in tutt' il mondo!

Però, lo yogurt che conosciamo in Italia è diverso dall'originale. È molto più liquido, più acido, e relativamente insapore rispetto al vero yogurt venuto dalla Bulgaria e fatto con latte di mucca spesso mischiato a latte di pecora o di capra. In Turchia e in Grecia, dove il consumo di yogurt è pressoché quotidiano e comunque enorme, è molto meno liquido, meno acido, e sembra una crema quasi spalmabile.

Ha un gusto "rustico" più pronunciato, soprattutto se fatto come capita spesso da quelle parti di solo latte di pecora o di capra, o di questi due latti mescolati fra loro.

In Turchia e in Grecia, lo yogurt si vendeva, e si vende ancora, nelle latterie artigianali, in contenitori di coccio da un minimo di 200 grammi ad un massimo di mezzo chilo.

Era ed è inconcepibile per un turco o un greco comprare lo yogurt in quantità minuscola come facciamo noi con i nostri piccoli contenitori di plastica monodose.



Gola etnica

Per quanto riguarda la consistenza originale, mio padre mi raccontava che nella Salonicco della sua gioventù giravano per le strade venditori ambulanti di yogurt che avevano sul carrellino un blocco di yogurt quasi solido che somministravano a fette intere. Altro che la “sciacquetta” liquida che consumiamo noi! Lo yogurt è un prodotto molto semplice ed estremamente sano per l'organismo. Sembra che in effetti il “*Lactobacillus bulgaricus*”, il bacillo naturale utilizzato per fare fermentare il latte e trasformarlo in yogurt, sia un elemento proficuo per la salute perché agisce in maniera molto positiva sull'apparato digerente.

Consumare yogurt ogni giorno, dicono i turchi e i greci, fa vivere più di cento anni. Nessuno crede più, come si credeva una volta, che lo yogurt sia un medicamento contro la tubercolosi, ma indubbiamente coadiuva a meraviglia la flora intestinale. Sarà anche per questo motivo che in Turchia e in Grecia lo si considera un potente “antisbronza”, e qui entriamo nell'argomento gastronomico. In Turchia e in Grecia, come nei Balcani, ovunque si consumi *raki* o *ouzo*, le tradizionali bevande aperitive alcoliche a base di anice, appare quasi sempre lo yogurt sotto forma di *çaçik* o *tzaziki*, condito con aglio, cetrioli, aneto o origano, olio, aceto e sale.



Questa pietanza rinfrescante e “balsamica” per lo stomaco fa comunque sempre parte del *mezè* (o *mezzè*, *mezzà*, *mezah*, ecc...), un insieme di piattini con diverse preparazioni calde o fredde, servito come antipasto misto o come “buffet” nei pranzi festivi o quando si hanno ospiti in casa. In Medioriente, per esempio, si usa lasciare scolare lo yogurt in un pezzo di garza o in un setaccio sottile per diverse ore, per ottenere il *laban*, una crema di yogurt che si condisce con olio e si consuma con pane arabo.

In Turchia poi, specie d'estate, si consuma l'*ayran*, una bevanda fresca a base di yogurt, acqua e sale. Bevanda che si ritrova in Iran, in Afghanistan ma anche in Pakistan e in India dove si chiama *lassi* e si consuma sia salata che dolce, generalmente condita con menta e spezie.

Negli stessi paesi e nei Balcani tutti, lo yogurt entra anche nella confezione di piatti più elaborati. Molto famoso è il piatto di agnello cotto al forno nello yogurt, che trova la sua maggiore espressione nella cucina albanese.

Lo yogurt ha la capacità, grazie alla sua acidità, di intenerire la carne, e quindi viene spesso usato come marinata, insieme ad erbe, aromi e spezie varie per carni che poi vengono cotte sia alla brace che al forno o in pentola e diventano letteralmente fondenti.

In versione dolce, lo yogurt si utilizza come ingrediente di certi dolci, ma più spesso lo si consuma con zucchero o sciroppi (India e area) o con miele (Turchia, Grecia).

Il famoso *ghiaurti me meli* (yogurt con miele) che si trova in Grecia come dessert o prima colazione dappertutto è ormai un classico amato da viaggiatori e turisti.

Insomma, se non è la panacea universale, lo yogurt è sicuramente un alimento benefico sia sul piano sanitario che su quello gastronomico. Versatile, fresco, appetitoso e “candido”, dovrebbe fare parte della nostra dieta quotidiana.



**UNA GIOVANE CHEF GUIDA UN
RISTORANTE IN RAPIDA ASCESA.
ABBIAMO PROVATO IL MENÙ
DI PASQUA**

La Perla del Mare





Una delle spiagge più belle della Toscana alle spalle del parco Naturale di Rimigliano, sei chilometri tra il bagnasciuga e la provinciale “Della Principessa”.

È qui che dagli anni '80 la famiglia Giampiero gestisce uno stabilimento balneare ed è qui che nel 1995 è entrata nella cucina della “perla del mare” Deborah Corsi. Classe 1973, fidanzata del più giovane dei Giampiero Deborah dopo aver lavorato, per un certo periodo, al Bar e in Sala Ristorante ha sentito l'irresistibile richiamo dei fornelli. Dopo un periodo di “gavetta” per Deborah è iniziata una rapida ascesa che l'ha portata, in due decenni, ad essere una grande Chef riconosciuta e apprezzata, oltre che dalla sua numerosissima clientela, anche da tutta la “critica” del settore, comprese le più prestigiose Guide. Proprio durante il recentissimo Congresso

Nazionale dei “Jeunes Restaurateurs d'Europe Italia” sono stati iscritti all'Associazione cinque nuovi Chef e uno di loro è Deborah Corsi. La motivazione del riconoscimento a Deborah è stata: “Sulla spiaggia di San Vincenzo si officia il connubio tra sperimentazione e creatività artistica”. Un “premio” super meritato “atteso da tempo” che finalmente riconosce a Deborah l'eccellenza della sua arte culinaria portandola nel “gotha” Europeo della Ristorazione.

La cucina è prevalentemente di mare ma, sia alla carta che tra i Menu consigliati, si può scegliere un percorso di Terra. La Carte dei Vini è selezionata con un'ampia scelta tra circa 200 Etichette tra Champagne, Bollicine Francesi e Italiane, Vini Bianchi e Rossi provenienti dalla Regioni Italiane più avocate ma anche da Francia, Germania e Nuova Zelanda.





Il Menu degustato era completamente nuovo, preparato appositamente per Pasqua.

La degustazione è stata accompagnata da un'ottima bottiglia, un grande Vino Bianco, consigliata dal bravo Emanuele Giampieri: "Lunare 2012", Alto Adige Gewürztraminer D.O.C., 100% Gewürztraminer, 15% Vol., della Kellerei (Cantina) Terlan di Terlan (BZ). In tavola l'ottimo Pane della Casa assortito nei vari tipi.

Sono state servite la seguenti portate:

- *Acciuga fritta e porro fritto;*
- *Mini cannoli di pane croccante ripieni di formaggio morbido;*
- *Zuppetta di taccole e frutti di mare;*
- *Uovo in polvere di bietola su crema di piselli;*
- *Seppie, broccoli e cioccolato;*
- *Ravioli di brasato di chianina con spuma di parmigiano;*
- *Risotto alle ostriche e lime su crema di mandorle;*
- *Rana pescatrice steccata al rigatino su cuore di carciofo e crema di topinambur (rapa Tedesca), sopra spicchi di carciofo fritti;*
- *"Pre-dessert" - Sfera allo yogurt e lampone, Fico caramellato, Bicchierino con mela al Karkadè rosso, Rosa di cioccolato con cuore di barbabietola, Panna cotta al caffè;*
- *"Dolce alla carota" - Plum cake, purea e croccante, tutto alla carota;*
- *"Perla del mare" - Frolla sbriciolata di biscotto croccante allo yogurt, pallina di gelato alla vaniglia con sopra un disco di cioccolato bianco, spugna allo yogurt, perla di cioccolato bianco con cuore di gelato al cocco, conchiglia di cioccolato bianco.*

La “Cucina” della Chef Deborah Corsi è molto buona, delicata ed estremamente elegante, le sue presentazioni sono molto suggestive, ben rappresentano la bellezza, la dolcezza e la ricchezza d’animo della Chef. L’attenta e sapiente scelta delle materie prime usate e la precisa, accurata ed esperta lavorazione sono una garanzia di altissima qualità.



CHI SONO I JRE

La prestigiosa Associazione “Jeunes Restaurateurs d’Europe” (Giovani Ristoratori d’Europa) è nata a Parigi, in Francia, nel 1974, grazie all’Azienda Grand Marnier; successivamente, si è allargata in Europa nel 1992 e attualmente è diffusa in tredici tra le più importanti Nazioni Europee, dal 2008, con una piccola rappresentanza, anche in Australia. Ad oggi conta più di 500 tra soci effettivi ed onorari (340 Ristoranti e 160 Alberghi). Il suo motto è “Talento e Passione”.

Per ottenere l’ammissione bisogna essere Chef proprietari/comproprietari del Ristorante dove si opera e avere tra i 23 e i 37 anni; si rimane soci effettivi fino ai 45 anni, poi si diventa soci onorari. I soci che superano i 50 anni di età diventano “membri onorari” e vengono designati con il titolo di “Table d’Honneur”.

Le condizioni per essere ammessi (location, interni, ambiente, qualità, valorizzazione del territorio, bravura, servizi e anche molto altro) sono particolarmente severe e il livello deve essere molto, molto alto, ciò rende essere scelti un premio straordinariamente ambito.

L’Associazione “Jeunes Restaurateurs d’Europe Italia” nasce nel 1992, dopo il recente Congresso Nazionale (il Ventiduesimo), svoltosi, il 15 e 16 Marzo 2015, nella splendida cornice dell’ Argentario Golf Resort di Porto Ercole (GR), è presieduta, dal grande Chef Marco Stabile titolare del Ristorante “Ora d’Aria” di Firenze.

Il segreto di star sani

*La china Gambacciani
una storia empolesse*



Gli empolesi quella fabbrica la ricordano ancora. In pieno centro, in via Tinto da Battifolle c'era lo stabilimento della China Gambacciani. Non era nata lì la china empolesse ma ce l'aveva portata Otello Gambacciani. Uno che aveva cominciato a lavorare in farmacia negli anni trenta quando in farmacia le medicine si facevano davvero. È lui che tra infusi e alambicchi aggiunge nuovi aromi a un liquore storico come la china. Lo fa praticamente a casa, in un vecchio magazzino poi nel '47 il salto e l'apertura dello stabilimento. Non solo china ovviamente, anzi lo stabilimento diventa presto una vera fabbrica di liquori, dal gin alla vodka, dal bitter agli amari. Oltre 50 referenze con bottiglie e etichette che spesso imitavano marchi più famosi. Ma la fortuna la fece solo la China con quel motto "China Gambacciani, il segreto di star sani", nato anche questo tra le mura domestiche.

dal 1930
...un'antica ricetta.





PRODUCIAMO ALTRI PRODOTTI TUTTI GARANTITI
DAL MARCHIO "CHINA GAMBACCIANI"

Per:
BAR,
NEGOZI,
SUPERMARKET,
PASTICCERIE,
DISCOTECHES



CASSETTA NATALIZIA ASSORTITA A TRE SPECIALITÀ

*Una famiglia, un liquore
e un segreto da conservare.*

Il successo arrivò alla fine degli anni '60 quando la Coop, che nel frattempo aveva unificato i punti vendita sotto l'insegna Unicoop Firenze, iniziò a venderla nei propri negozi. La china Gambacciani, racconta Leonardo, il figlio, resta comunque un prodotto empolesse e la fabbrica sempre aperta ai clienti. Grazie al prezioso lavoro di qualche venditore la china arriva anche nei bar e nei locali e negli anni '80 sbarca in tv, alla radio e addirittura allo stadio. Lo spot, con il segreto di star sani, annuncerà per anni l'inizio delle partite della Fiorentina allo stadio comunale. Il declino invece arriva con gli anni '90. In famiglia resta solo Leonardo a occuparsi della produzione dei liquori ma non è più tempo per quella grande fabbrica in pieno centro.

La china Gambacciani inizia allora una produzione itinerante. Lorenzo la porta prima a Livorno, poi a Ponsacco. Agli ingredienti pensa sempre lui e il segreto resta tale. Da Trieste arrivano le erbe e lui segue la produzione, anzi lo chiamano proprio dagli stabilimenti perché senza quel "segreto" di babbo Otello la china non è Gambacciani. Oggi Leonardo, pensionato con la passione per il calcio, dedica più tempo a fare il guardialinee nelle partite della locale squadra dell'Avane che alla produzione di liquori. Ma la passione e soprattutto il segreto restano tali. La China Gambacciani si trova ancora, la produzione è circa 8.000 bottiglie l'anno e vanno tutte nei supermercati Coop. Almeno fino a quando Leonardo ne avrà voglia.



Vodka
Lr. 0,750
Lr. 2,000

Samba
Lr. 0,750

Curaçao
Lr. 0,750
Lr. 2,000

Orangebrandy
Lr. 0,750
Lr. 2,000

Quatrix
Lr. 0,750
Lr. 2,000

ENOTRIA

..... BERE & MANGIARE



**Enotria
Enoteca &
Ristorante**

Via delle Porte Nuove,
50 - 50144 Firenze

Tel 055 354 350

enotria@enotriawine.it
www.enotriawine.it



Reducetariani, l'identità che mancava



“Less is better”. Lo dice anche un nuovo movimento che si affaccia nel già ampio e vario panorama alimentare. Ebbene sì. Se non mangi carne tutti i giorni, e se lo fai, stai attento alla sua provenienza, da oggi hai un’identità: sei un reductariano. Il termine è nato grazie al ricercatore britannico della Columbia University Brian Kateman che ha fondato un blog sull’argomento, il “Reductarian blog” che sta avendo grande successo nel Regno Unito e non solo. Kateman è convinto che questa sia una scelta alla portata di tutti e importante da fare a livello etico, di difesa dell’ambiente ma vantaggiosa anche dal punto di vista della salute. Come si fa? Il ricercatore sul suo blog dà consigli pratici per avvicinarsi in modo graduale a questo stile di vita. Si comincia riducendo il consumo di carne, pesce e latticini e, le poche volte che si mangiano sceglierli di qualità superiore per almeno 30 giorni. Dopo di che il gioco è fatto e la strada è tutta in discesa.

Infatti sul suo blog si legge: è salutare: mangiando meno carne e più frutta e verdura, i reductariani vivono più a lungo, in salute e felici. È facile: i reductariani fissano obiettivi facilmente raggiungibili per imparare a mangiare in maniera graduale meno carne. È etico: mangiare meno carne è importante per il benessere degli animali e dell’ambiente. Questo nuovo stile alimentare si sta diffondendo molto anche in Italia proprio perché si comincia a saperne di più sul legame che c’è tra il mangiare carne, la salute e l’ambiente. Aumenta la consapevolezza e la coscienza della società in generale e non solo dei più giovani. Spesso i vegani/vegetariani vengono additati come fanatici e, certamente, regimi alimentari così radicali non sono alla portata di tutti.

Chi provava a diminuire le proteine animali dalla sua dieta non poteva identificarsi in nessun “movimento” fino ad oggi. E si sa che sentirsi parte di un “gruppo” è importante per affermare le proprie scelte e confrontarsi con chi la pensa allo stesso modo. Il movimento reductariano, in qualche modo, colma un vuoto di identità. Scegliere cibo migliore permette alle persone di prendere in considerazione molti altri aspetti della produzione di carne, tra cui il benessere degli animali, la biodiversità, la redditività degli agricoltori, il gusto, i rifiuti e problemi di salute più ampi. La proposta che viene da questo movimento, comprende la riduzione della carne rossa e quella conservata, preferendo, invece, carni biologiche e animali nutriti con erba o foraggio. Cosa cambierebbe se in tanti adottassimo uno stile reductariano?

Si ridurrebbero gli allevamenti intensivi, migliorando la qualità di vita degli animali e degli allevatori stessi, oltre che riducendo l’impatto ambientale e recuperando risorse per l’alimentazione umana. Ciò che decidiamo di mettere nel piatto ha un impatto enorme, non solo sulla nostra salute, ma anche su quella delle altre persone, degli animali, del pianeta e delle generazioni future. Selezionare meglio il cibo che acquistiamo, compresa la carne, è un buon modo per diventare un consumatore critico e valorizzare il cibo che mangiamo, non solo la carne. Se vi siete riconosciuti nel profilo dei reductariani o stavate pensando di fare anche voi la stessa scelta, potete condividere pensieri e foto sui social network utilizzando l’hashtag #lessmeat. Tutte le informazioni e i consigli su come approcciare a questo nuovo stile di vita le troverete su www.reductarian.com

UN REDUCETARIANO ESEMPLARE

E proprio per dimostrarvi che i reducetariani sono sempre più numerosi, GolaGioconda fa una chiacchierata tutta informale con Andrej Godina che rappresenta il reducetariano esemplare. Ma chi è Andrej? Andrej Godina, triestino di nascita, fiorentino d'adozione, 40 anni, consulente freelance assaggiatore di caffè dopo un master all'Università di Trieste in "Scienze, tecnologie ed economia nell'industria del caffè", ci racconta il suo percorso verso il reducetarianesimo.

Andrej è un grande sportivo, corre in bicicletta dall'età di 20 anni. Fin da giovane per migliorare le sue performance sportive si avvicina a regimi alimentari molto sani ma purtroppo tutti gli danno dei problemi.

Dopo la visita di un naturopata/iridologo gli viene consigliato un periodo di dieta detox. Praticamente mangia solo verdure per un bel po' di tempo. Ma, sorpresa! Lui si sente molto meglio.

La sua attività sportiva non ne risente, anzi! Anche dal punto di vista lavorativo si accorge di avere maggiore sensibilità nella parte aromatica e di retrogusto e retrolfatto. E l'acquisizione di questa sensazione di benessere generalizzata lo convince ad andare avanti. Nel frattempo si documenta e legge un po' di libri che raccontano cos'è l'allevamento intensivo. Ovviamente rimane colpito e scioccato dalla realtà degli allevamenti intensivi e decide che da quel momento in poi avrebbe mangiato solo carne proveniente da piccole aziende agricole dove si ha la sicurezza che gli animali vivono bene, non vengono imbottiti di antibiotici e conducono una vita sana. Lo stesso vale per uova e miele. Andrej non consuma latticini e da vero salutista ha eliminato anche lo zucchero bianco e la farina bianca.

Questa scelta lo porta a consumare carne, pesce e uova una volta al mese...anche più raramente. Si rivolge a piccoli produttori di fiducia e il supermercato lo frequenta davvero poco. E



al ristorante? Andrej si è documentato ed ha scoperto che la maggiorparte delle "fiorentine" vendute nei locali è di provenienza spagnola e ovviamente da allevamenti intensivi (come quasi tutta la carne in circolazione). Fortunatamente la cucina toscana offre una grande varietà di piatti a base di verdure e cereali.

A differenza di quanto si immagina questo stile alimentare l'ha portato a ricercare materie prime alternative e di più alta qualità. Si diverte nel ritrovare legumi antichi e particolari, nello sperimentare tante ricette nuove e la sua dieta è estremamente varia.

Andrej termina la nostra chiacchierata con una frase nota ai più ma che spesso ci dimentichiamo: "noi siamo quello che mangiamo". E non è una novità, lo diceva già il filosofo Ludwig Feuerbach nel 1862.

Ai posteri l'ardua sentenza.

Elba Aleatico, un grappolo di storia



Associazione Elba Taste

Via della Porta, 9
S. Piero in Campo
57034 Campo dell'Elba
elbataste@gmail.com

La rassegna Elba Aleatico è alla quinta edizione e si svolge il 19 Aprile nel chiostro del Centro Culturale De Laugier a Portoferraio, è organizzata dall' AIS delegazione Isola d'Elba e dal Consorzio di Tutela dei Vini Elba DOC con il patrocinio della Provincia di Livorno e del Comune di Portoferraio, in collaborazione con Vetrina Toscana.

Questa quinta edizione prevede delle novità rispetto alle passate edizioni:
al mattino l' "Anteprima 2015 dei vini del Consorzio Elba Doc". Produttori e sommelier AIS presenteranno la nuova annata di Elba Rosso, Elba Bianco, Elba Rosato, Ansonica, Vermentino e degli IGT.



Verso mezzogiorno i ristoranti La Taverna dei Poeti, La Botte Gaia, Osteria Pepenero, Osteria Locanda Cecconi, il ristorante dell'Hotel Belmare, il ristorante dell'Hotel Scoglio Bianco, che fanno parte dell'Associazione ElbaTaste, presenteranno alcuni dei piatti tipici della cucina elbana con degustazione. Nel primo pomeriggio al piano terreno del chiostro avverrà la consueta presentazione dei vini passiti a cominciare dal più importante quale l'Aleatico, dal Moscato e dell'Ansonica Passita con la competenza dei sommelier AIS, e con la presenza dei produttori delle sedici aziende che aderiscono al consorzio Acquabona, Arrighi, Cecilia, La Fazenda, La Galea, Le sughere, Le Vigneantiche, Mazzarri, Mola, Montefabbrello, Sapereta, Tenuta Acquacalda, Tenuta delle Ripalte, Tenuta La Chiusa, Terre del Granito, Valle di Lazzaro. Saranno presenti i pasticceri dell'isola con i loro prodotti, i dolci tipici, e il cioccolato da abbinare all'Aleatico.

Al piano superiore saranno allestiti degli stand per la presentazione dell'Olio Extravergine d'oliva del Consorzio Olivicoltori elbani.

Uno spazio speciale per la degustazione della Birra dell'Elba e degli altri prodotti dell'enogastronomia elbana quali la palamita sottolio delle aziende Le barche in cielo e L'Elba in un barattolo, il miele delle aziende Il Lentisco e Elba Nostrale, le confetture di Armando in Porto Azzurro, le erbe aromatiche dell'azienda bio il Poggetto, l'aceto di Terre del Granito, i dolci tradizionali di Elba Magna e i biscotti vegani del panificio Il Cantuccio.

Saranno anche realizzate delle degustazioni guidate da esperti e sommelier e dei seminari di approfondimento sulle tematiche del vino e del cibo.



© Paula Becattini

GOLA gioconda

APRILE 2015

supplemento a Gola gioconda online.
Aut. Trib. di Firenze n. 4843 del 18/12/1998.
© 2014 Sicrea srl, tutti i diritti riservati.

Direttore responsabile: Maurizio Izzo

Redazione: Gianni Carpini,
Dino Giannasi, Cristiano Maestrini,
Luca Managlia, Paula Becattini

Hanno collaborato a questo numero:
Jean-Michel Carasso

Progetto grafico: Paula Becattini

www.golagioconda.it

Tutto il materiale pubblicato (foto e immagini)
sono di proprietà dei rispettivi autori. L'editore si dichiara
disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle
immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

A scenic view of the Tuscan countryside, featuring rolling green hills under a blue sky with scattered white clouds. In the foreground, a field of golden-yellow flowers, likely rapeseed, stretches across the frame. A line of tall, slender cypress trees stands prominently on a hillside in the middle ground.

AIUTIAMO LA TOSCANA A CRESCERE DA SEMPRE

**Acquistiamo per oltre
450 milioni di Euro
da più di 700 fornitori toscani,
sostenendo l'economia
e l'occupazione locale.**

unicoopfirenze