



## **GUIDA ALLA BUONA SPESA**

Un'alimentazione più salutare e gustosa per te,  
più equa per i produttori del territorio  
e più sostenibile per l'ambiente

Una guida pratica per vivere meglio:  
senza la grande distribuzione, i cibi industriali  
e da agricoltura e allevamento intensivi,  
valorizzando storia, cultura ed economia *local*

## indice

<i>a cosa serve questa guida?</i>	3
<i>incontriamoci nel web</i>	7
<i>il decalogo della Buona Spesa</i>	8
<b>La Buona Spesa con i prodotti tipici</b>	9
<i>gli orti a Milano</i>	50
<b>La Buona Spesa nelle aziende a km zero (o quasi)</b>	51
<i>per un miglior servizio ai consumatori</i>	52
<b>La Buona Spesa nei mercati contadini e rionali</b>	73
<i>orientarsi a Milano. I Municipi o Zone</i>	74
<i>amico web: come coltivare un orto bio</i>	98
<b>La Buona Spesa con i Gruppi di Acquisto Solidale</b>	99
<i>per la privacy</i>	100
<i>piccolo omaggio al panettone</i>	114
<b>Le buone ricette della tradizione milanese</b>	115
<i>la Buona Spesa ringrazia</i>	132

## colophon

### **Milano. Guida alla buona spesa**

ISBN 9788864386942

© 2017 Editrice ZONA snc

**[www.guidaallabuonaspesa.it](http://www.guidaallabuonaspesa.it)**

**[info@guidaallabuonaspesa.it](mailto:info@guidaallabuonaspesa.it)**

**[www.facebook.com/guidaallabuonaspesa/](https://www.facebook.com/guidaallabuonaspesa/)**

Editrice ZONA snc

Sede legale Corso Buenos Aires 144

16033 Lavagna (Genova, Italy)

Tel. +39 338 7676020

Email [info@editricezona.it](mailto:info@editricezona.it)

Web site [www.editricezona.it](http://www.editricezona.it)

Stampa Digital Print (Fano, PU)

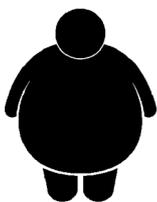
Finito di stampare nel mese di novembre 2017

## a cosa serve questa guida?



Gentile lettrice, gentile lettore, questa guida serve essenzialmente a una cosa: **aiutarti a fare la spesa a Milano senza metter piede nei supermarket**, o evitandoli il più possibile. I perché sono molti, e proveremo a spiegarli brevemente.

### **1) I cibi industriali – preconfezionati, conservati, precotti, surgelati – sono cibi quanto meno impoveriti.**



Fatti con materie prime troppo raffinate, scadenti o modificate, di gusto standardizzato, addizionate di sostanze estranee e/o nocive (conservanti, coloranti, emulsionanti, zuccheri, sostanze artificiali, grassi, sale in eccesso, glutammato...), sono spesso sottoposti a trattamenti e metodi di conservazione che distruggono buona parte dei nutrienti. Per non dire dei frequenti casi di vera e propria adulterazione o contraffazione. Sono alla base di molti problemi di salute ormai diffusissimi, dal diabete all'obesità, iperglicemia, ipercolesterolemia, ipertensione, dalla sindrome del colon irritabile all'ampio repertorio delle allergie e delle intolleranze alimentari, in crescita costante, fino a certi tumori. Fare a meno dei cibi industriali è il primo passo verso una vita più sana.

## **2) Per quanto riguarda il fresco, i supermarket vendono prodotti da allevamenti e colture intensive, tra le attività umane dal costo ambientale e sociale più alto.**



Sono tra quelle che consumano più risorse (acqua, suolo, energia). La vita di animali e piante è condizionata dai ritmi di produzione e per questo forzata contro i cicli naturali e la loro stessa fisiologia, spesso con "l'aiuto" di varie sostanze – ormoni, antibiotici, mangimi speciali, diserbanti, fertilizzanti etc – tutte nocive alla salute, umana, animale e dei terreni.

## **3) La filiera lunga – cioè vari passaggi dal produttore al consumatore – spunta prezzi assai bassi alla produzione, mortificando il lavoro di contadini e allevatori o costringendoli di fatto a metodi di lavoro più sbrigativi, meno sicuri.**

La filiera è lunga anche in altro senso: i luoghi di produzione sono spesso lontani da quelli di vendita, questo allunga i tempi di conservazione, toglie freschezza ai prodotti, li sottopone a stress termici ripetuti, grava il prezzo finale di costi aggiuntivi, incluso quello dei trasporti, che a loro volta incrementano le emissioni di CO<sub>2</sub>. E poi nei supermarket anche il fresco è spesso soggetto a soverchi imballaggi, un altro costo molto alto per le nostre tasche e per l'ambiente.



**Questo sistema "malato" di produzione e distribuzione del cibo è la causa del più grande scandalo dei nostri tempi: lo spreco alimentare. 1/3 della produzione mondiale viene buttata via, perché si produce troppo e l'invenduto è equiparato a uno scarto.**

## Ma fare la spesa in modo diverso è possibile.



Nei mercati che vendono prodotti locali, presso le piccole aziende del territorio che fanno vendita diretta (anche online: il web sta diventando anche in questo molto utile), singolarmente o con uno dei molti Gruppi di Acquisto Solidale attivi in città, un modo per condividere, oltre ad alcune sagge scelte di vita, anche il conto della spesa. Anche in questo caso il perché sono molti.

### Comprando prodotti locali e qualità nostrane:

- 1** mangi prodotti più buoni, freschi e sani, che ti fanno bene e ti aiutano a mantenerti in forma e in salute
- 2** sostieni l'economia del tuo territorio, e in particolare i piccoli e medi produttori vicini a te che lavorano con coscienza, nel rispetto delle leggi, dei disciplinari e dell'ambiente
- 3** riduci le emissioni di CO2 e altre varie forme di inquinamento
- 4** contribuisce a salvare produzioni locali a rischio di estinzione o erosione genetica, a mantenere vive conoscenze, tradizioni e specialità del tuo territorio.



### Qualcuno dirà: sì, e i prezzi?

Che al supermarket "si risparmia" è un luogo comune! E su cosa si risparmia? Sulla qualità. Non fatevi ingannare dalla pubblicità, nulla sarà mai più fresco e buono di quel che comprate da un produttore vicino casa e/o di quel che preparate con le vostre mani e le materie prime giuste, senza additivi di sorta.

**I prezzi dei cibi dei supermercati si formano dalla somma di tante voci** – materie prime, lavorazioni, imballaggi, trasporti, promozione, vendita e varie intermediazioni – eppure il costo finale *deve* essere competitivo, quindi contenuto entro certi limiti *di mercato*. **Gli ultimi a guadagnarci sono il primo e l'ultimo anello della catena: i produttori**, ai quali si sottopaga il prodotto e il lavoro a livelli ormai insostenibili (vedi le continue proteste del comparto agricolo in Italia e nel mondo) **e noi consumatori**, che manteniamo una filiera troppo lunga che ci propina prodotti dal rapporto qualità-prezzo sbilanciaticissimo, e non a vantaggio della qualità.



**Il prezzo che paghi al produttore è più equo nella sostanza:** paghi il prodotto e il lavoro che ha richiesto, senza aggravii, senza costi "non alimentari", senza quell'eccedenza che pesa sulle tue tasche, sulla tua salute e sul lavoro degli altri. Comprando dal produttore gli riconosci sicuramente un margine più alto, rispetto ai prezzi che gli offrirebbe la grande distribuzione: ma a tutto vantaggio della qualità, della bontà e della freschezza di quel che mangi tu, oltre che di prospettive di lavoro più sicure per il produttore e per l'economia del tuo territorio.

### **Vi abbiamo convinti? Lo speriamo.**

La spesa è un fatto d'abitudine e le abitudini si possono cambiare. Di una buona spesa si avvantaggerebbe la vostra qualità di vita. Una scelta di questo tipo è una di quelle piccole grandi rivoluzioni senza le quali un mondo migliore resta un'utopia. Perché un mondo migliore si costruisce dal basso, giorno per giorno, a partire dal proprio metro quadro, e poi tutti insieme in un grande circolo virtuoso.

[www.facebook.com/  
guidaallabuonaspesa/](http://www.facebook.com/guidaallabuonaspesa/)



La pagina Facebook **Guida alla Buona Spesa** è pronta ad accogliere i vostri contributi. Cittadini, aziende, GAS, enti, università, collettivi, associazioni, operatori di filiera: tutti coloro che sono attivi sul campo delle scelte sostenibili, dell'alimentazione sana e del recupero dei prodotti e delle tradizioni locali.

### incontriamoci nel web

**www.guidaallabuonaspesa.it** propone novità, approfondimenti, interviste e testimonianze dal mondo *green*. Scienza, ricerca, agricoltura e allevamento, stili di vita, sostenibilità, condivisione, cultura e tradizioni, storie e ricette.

[guidaallabuonaspesa.it](http://guidaallabuonaspesa.it)



## il decalogo della Buona Spesa

1

### Scegli prodotti locali

Così mangi prodotti freschi, sostieni l'economia locale e le filiere corte, riduci le emissioni di CO2 e i

trasporti, privilegi prodotti tipici e varietà nostrane, spesso a rischio estinzione.

2

### Solo prodotti di stagione

Sono più buoni e nutrienti e contribuiscono alla conservazione e all'equilibrio degli ecosistemi, abbassando

l'impatto ambientale: in più, un'alimentazione sana è prima di tutto varia.

3

### Zero/meno carne

e solo da piccoli allevamenti non intensivi. La produzione intensiva di carne è tra le attività con il più alto

impatto e i costi socio-ambientali più alti. Anche per la salute umana.

4

### Pesce sì ma quello giusto

Pescato localmente e non di acquacoltura, di specie non in pericolo di estinzione; rispetta la regola del fermo,

della taglia legale di vendita e della stagionalità della specie.

5

### Compra/spreca meno

1/3 della produzione mondiale di cibo va perduta, 1 miliardo e 600 milioni di tonnellate di alimenti gettati

via: di questo, l'80% è ancora buono. Uno schiaffo alla fame, alla terra e alle risorse.

6

### Bio è meglio

Sono i cibi più sani, con l'impatto ambientale più basso, rispettano i ritmi della natura, le risorse e la

biodiversità, e non conoscono sostanze chimiche di sintesi.

7

### Zero/meno imballaggi

Sono un costo a carico tuo e dell'ambiente, richiedono risorse (energia, acqua, materie prime) per essere

prodotti e smaltiti, pesano su emissioni di gas serra, biodiversità e salute umana.

8

### No cibi pronti/elaborati

Come le insalate in busta, "bruciano" troppa energia tra produzione, conserva-

zione e imballaggi. I cibi elaborati sono poveri di veri nutrienti e troppo ricchi di sostanze inutili e dannose.

9

### No alla plastica

Perché è totalmente insostenibile per l'ambiente. Beviamo e difendiamo l'acqua pubblica perché sia

sempre pura, sana e a disposizione di tutti. No a sacchetti e utensili di plastica.

10

### Cuoci/consuma meno

Riduci i tempi di cottura, guadagnerai in salute e nutrienti e risparmierai gas e luce. E ricorda che la

fiamma deve stare "sotto" la pentola, non "intorno", altrimenti scalda molto meno.



## **LA BUONA SPESA CON I PRODOTTI TIPICI DI MILANO E DINTORNI**

### **Qui trovate 120 prodotti tipici del territorio lombardo.**

Dall'ortofrutta al pane e ai dolci, dalle carni ai formaggi al pesce, servirà a individuare e conoscere le tipicità locali verso le quali orientarci per una buona spesa, sana gustosa e di qualità, che non faccia troppa strada dalla produzione alla tavola, che non subisca l'umiliazione dei trattamenti industriali, che sia frutto di tradizioni consolidate e costi il giusto. Prodotti che potete acquistare nei mercati contadini e rionali o presso le aziende agricole vicine a voi, in via diretta o attraverso un Gruppo di Acquisto Solidale. Per ogni prodotto è indicata in corsivo la **zona di origine**.

**La Lombardia è la regione italiana che vanta il maggior numero di prodotti a marchio di qualità:** prodotti **DOP** (Denominazione d'Origine Protetta), **IGP** (Indicazione Geografica Protetta) e **PAT** (Prodotti Agroalimentari Tradizionali). Questi ultimi vengono proposti dai Comuni alla Regione che ne accerta e sorveglia il disciplinare attraverso l'ERSAF-Ente Regionale Agricoltura e Foreste e, se idonei, li iscrive in un elenco che conta a oggi più o meno 250 specialità: i metodi di produzione devono essere praticati da almeno 25 anni in modo omogeneo e secondo regole certe. Nelle pagine a seguire **il marchio**, ove presente, **segue immediatamente il nome del prodotto**.

## trova quel che cerchi



piante  
aromatiche



carni  
di capra



castagne  
e marroni



carni  
di cavallo



cereali



formaggi  
stagionati



frutta



funghi  
e tartufi



latte,  
latticini e  
formaggi  
freschi



agrumi



carni  
di maiale



mais  
e polenta



miele  
e conserve



carni  
bovine



carni e  
salumi d'oca



olio d'oliva  
extravergine



ortaggi  
e legumi



pane e pro-  
dotti da forno



carni  
di pecora



pesce



pollame



pasta fresca



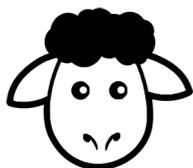
salumi di  
carni miste



dolci e  
pasticceria

## AGNELLO DI RAZZA BRIANZOLA PAT

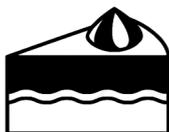
*Lecco, Como, Monza e Brianza*



Piccolo di pecora brianzola di 4-5 mesi e peso vivo di max 35 kg, di genitori iscritti al registro anagrafico. Allevamento poderale, non transumante. La pecora brianzola è stata vicina all'estinzione ma per fortuna è stata recuperata, oltre che per latte e carne, anche per la produzione di ottima lana.

## AMARETTI DI GALLARATE PAT

*Gallarate (Va)*



Di forma irregolare, fatti con mandorle e armelline, zucchero, albume e farina 00. La ricetta di fine '800 è attribuita al Furlandoni: si dice che un gatto camminò sui biscotti prima che fossero infornati e ne sciupò la forma. La moglie suggerì di venderli come una novità, ed ebbero un gran successo.

## ASPARAGO DI CILAVEGNA PAT

*Cilavegna (Pv) e Lomellina*

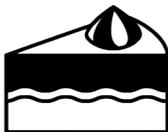


Bianco con punta rosa, di 20-30 cm, ricco di vitamine e minerali. Si coltiva da 500 anni nei fossi alluvionali del Ticino. Nel 1987 tra i produttori è nato il Consorzio Asparagi Cilavegna. La sagra si tiene la 2a domenica di maggio. Presidio Slow Food.

## BACI DEL SIGNORE PAT

*Provincia di Pavia*

Sono due biscotti farciti di marmellata di arance e intinti per metà nel cioccolato fondente, del peso di circa 20 gr. Tipici della provincia di Pavia, si sono diffusi in tutta la Lombardia e oltre. Non si sa se il nome sia riferito a Gesù o serva solo a distinguerli dai baci di dama, tipici del Piemonte.



## BACI DI CREMONA PAT

*Provincia di Cremona*

*I Bazeèn de Cremùna* sono due amaretti di nocciole farciti con marmellata o cioccolato, di uso più recente panna o cioccolato bianco, del peso di 20-25 grammi. Vi è traccia anche di una variante alle mandorle, invece che alla nocciola, come per un classico amaretto, ma questo è l'originale.



## BURRO E BURRO DI MONTAGNA PAT

*Tutta la regione Lombardia*

Emulsione di grassi e acqua da latte o panna di latte bovino, ottenuto per centrifugazione o affioramento, di gusto dolce e tipico colore paglierino. La massiccia industrializzazione ha reso sempre più raro il prodotto artigianale, che ha qualità organolettiche e nutrizionali ben superiori.



## CACCIATORE D'OCA PAT

*Provincia di Pavia*



Salamino di carne, grasso e pancetta suina con carne d'oca, pepe e aromi, insaccato in budello bovino e stagionato 15 gg. Oche e maiali sono sempre stati un anello importante della catena alimentare del territorio: nutriti con gli scarti di cucina, rappresentavano una grande risorsa.

## CAPRINO A COAGULAZIONE LATTICA PAT

*Tutta la regione Lombardia*



Formaggio molle di capra che coagula senza caglio. La pezzatura è piccola – 5x2 cm – e il peso max di 100-200 gr. Ha sapore delicato e un po' acidulo, crosta assente e pasta cremosa. Le origini sarebbero in Valsassina, dove si serve con polenta e selvaggina. Ha basso contenuto in colesterolo.

## CAPRINO A COAGULAZIONE PRESAMICA PAT

*Tutta la regione Lombardia*



Simile per forma e pezzatura al caprino a coagulazione lattica, rapprende con il tradizionale uso del caglio. Crosta sottile, grigio chiaro. Si mangia fresco o dopo una settimana di stagionatura. Lavorato fresco a forchetta forma una crema morbida e saporita che si abbina al dolce e al salato.

## CAPRINO VACCINO PAT

*Tutta la regione Lombardia*



Detto anche robiolino, formaggino o formaggella, a pasta molle, si ottiene da latte intero vaccino, caglio e sale, a volte fermenti lattici. Forma cilindrica di 10 cm, peso di 80-160 gr, consistenza soffice e cremosa, sapore fresco, acidulo-aromatico. Si gusta in purezza o con erbe e spezie.

## CARNE BOVINA DI RAZZA VARZESE

*Province di Milano e Pavia*



Nel 2000 di mucche Varzese ne restavano poche: oggi l'anagrafe conta centinaia di capi. Detta anche "biunda" per il colore del manto, un tempo questa mucca era diffusa in tutto l'Appennino di nord-ovest: piccola, resistente, è l'unica razza bovina autoctona della Lombardia. Presidio Slow Food.

## CARNE DI CAPRA OROBICA

*Province di Bergamo, Lecco e Sondrio*



La capra orobica ha corna imponenti e folta pelliccia grigio, beige, marrone e nero. Dal latte si producono vari formaggi mentre dalla carne si ricava il celebre "violino", il prosciutto di capra. I pochi allevatori tradizionali rimasti hanno unito le forze per salvarla dall'estinzione. Presidio Slow Food.

## CASERA DELLA VALTELLINA DOP

*Provincia di Sondrio*



Formaggio a pasta semicotta e semidura da latte vaccino parzialmente scremato, si produce fin dal 1500. Da giovane sposa il grano saraceno in due ricette, pizzoccheri e *sciatt*. Stagionato ha sapore ricco, con note di frutta secca e fieno. In dialetto casèra è il locale dove si lavorano i formaggi.

## CASONCELLI ALLA BERGAMASCA PAT

*Provincia di Bergamo*



Pasta fresca con ripieno di grana, uova, carne arrostita, pasta di salame, amaretti, uvetta, aglio, prezzemolo, tavolta polpa di pera. Sono conditi con burro e salvia o con pancetta rosolata. A Palo Alto, California, in un ristorante tipico bergamasco, si aspetta qualche settimana per mangiarli.

## CASTAGNE SECHE PAT

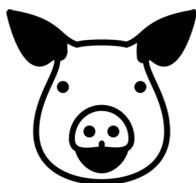
*Bergamo, Brescia, Como, Lecco e Sondrio*



Di varietà Luina, Bonella e Vescof, sono essiccate sulla "graa" su un fuoco acceso 20 gg. Messe in sacchi di canapa, vengono battute su ceppi di legno per separare la buccia dalla polpa. Hanno sapore dolce e possono essere consumate in purezza, in saporitissime zuppe o ridotte in farina.

## CICCIOLI MANTOVANI - O GRÈPPOLE - PAT

*Provincia di Mantova*



Tipici della tradizione contadina, si trovano ovunque si allevino suini, anche se il consumo è notevolmente ridotto. Il grasso si taglia a pezzi e si pone al fuoco in una pentola, dove piano si scioglie e frigge. Quando le fibre sono di colore bruno si pressano. Qui si consumano con la polenta.

## CICORIA DI SONCINO PAT

*Provincia di Cremona*



Lunghe radici cilindriche biancastre di gusto amarognolo, si coltivano lungo l'Oglio e si raccolgono in autunno-inverno. Meno di un secolo fa la produzione era di 100mila q.li, oggi sfiora i 20mila. Depurativa e digestiva, favorisce l'assorbimento del ferro e ha effetti protettivi sull'intestino e sul sangue.

## CIPOLLA DORATA DI VOGHERA

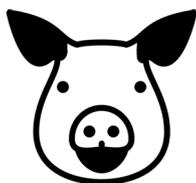
*Provincia di Pavia*



Sapida e dal profumo pungente, ha un diametro di circa 6 cm e colore giallo dorato. Ottima per tutti gli usi, è regina della *sigolèda*: affettane una sottilissima e soffriggila piano con un filo d'olio. Sbatti 3 uova con un po' di sale, versale sulla cipolla ben morbida e cuoci come ogni frittata.

## COTECHINO CREMONESE VANIGLIA PAT

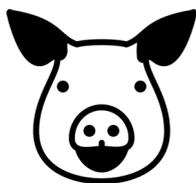
*Provincia di Cremona*



Insaccato suino di circa 1 kg di carne magra a macinatura media, grasso e poca cotenna, con sale, vino, pepe e spezie, stagionato 15-20 gg. Si produce "fin dove si sentono le campane del duomo di Cremona". Il nome allude al gusto dolce dell'impasto e non ha niente a che vedere con la nota spezia.

## COTECHINO DELLA BERGAMASCA PAT

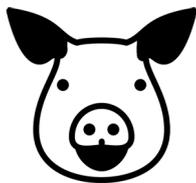
*Provincia di Bergamo*



Le carni suine meno pregiate, che restano da altre lavorazioni, si tritano fini insieme alla cotenna, con sale, spezie e vino bianco versato sopra l'aglio, insaccate in budello naturale e legate a mano. Si mangia bollito, con la polenta o anche con le più classiche lenticchie.

## COTECHINO PAVESE PAT

*Provincia di Pavia*



Carne, pancetta e cotenna suina in parti uguali tritate fini, aromatizzate con marsala, vaniglia o semi di anice e insaccate in budello di manzo. Dopo breve asciugatura, si consuma bollito, come tutti i suoi fratelli. Qui la vaniglia c'è davvero, contrariamente al cotechino cremonese.

## COTOGNATA PAT



*Provincia di Cremona*

La *codugnaada* è la conserva di mele cotogne, qui arricchita con scorze candite di agrumi. Ha colore rosso scuro, consistenza compatta, forma variabile secondo il recipiente nel quale raffredda e si consolida e il taglio che le si conferisce. A Cremona si produce anche una cotognata alla senape.

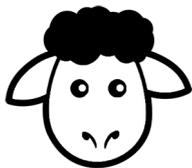
## CRESCENZA PAT



*Province di Lodi e Pavia*

Il formaggio gonfia durante la breve stagionatura (20 gg), da qui il nome. Da latte vaccino intero, fornisce proteine, calcio e vitamine, sodio, potassio e fosforo. I grassi sono il 23% circa. L'antica crescenza aveva gusto amarognolo e acidulo, che oggi si attenua con l'aggiunta di fermenti.

## CUZ PAT



*Corteno Golgi (Bs)*

Carne di pecora cotta col suo grasso e cipolla per 3-4 ore. Quando prende colore si aggiunge piano brodo, vino bianco e burro senza girare, nella pentola un bastone di ginepro fa affiorare il grasso. Ha origini millenarie. Tipico del pranzo di Ferragosto, gli avanzi si conservano per tutto l'inverno.

## DURELLI D'OCA - O PARDÈ - PAT

*Lomellina e provincia di Pavia*



I durelli o ventrigli sono la parte dello stomaco degli uccelli che digerisce i cibi più duri. Puliti e bolliti per circa due ore e marinati in un carpione di aceto e aromi, si conservano anche per alcuni mesi. Si uniscono alle insalate o si cucinano arrosto, o vi si prepara un brodo leggero.

## FAGIOLO BORLOTTO - O FASO - DI GAMBOLO PAT

*Gambolò (Pv)*



Antica varietà da sementi selezionate, la cui lavorazione avviene ancora in modo quasi esclusivamente manuale. Liscio al tatto, di gusto dolce, si semina in aprile e si raccoglie tra luglio e agosto. Nel 2006 è stato riconosciuto PAT ed è coltivato secondo un rigido disciplinare.

## FARRO



*Brianza e altre zone*

Tre specie di *Triticum*, detti "grani vestiti": monococcum o farro piccolo, dicoccum o farro medio, spelta o farro grande. Coltivato da Celti e Longobardi, è un cereale povero, resistente e adatto ai terreni meno generosi. Le focacce di farro dette offe sono parte della tradizione ambrosiana.

## FIURÌ - O FIURIT - PAT



*Valli alpine di Brescia e Bergamo*

Fiore di ricotta vaccina, è la prima crema che affiora all'ebollizione del latte. Difficile da reperire fuori dalle zone di produzione, è di solito disponibile nei caseifici. Ha consistenza semiliquida, un po' granulosa e colore bianchissimo. In cucina sostituisce egregiamente panna o yogurt.

## GORGONZOLA DOP



*Province di Milano, Como e Pavia*

Formaggio a pasta cruda da latte vaccino intero, tra i più noti e apprezzati. Crosta rossastra, pasta bianca o paglierina con venature verdi o bluastre per le tipiche muffe. Dolce e cremoso matura 60 gg, 90-100 gg quello piccante e friabile. Nato nel XII secolo da una cagliata dimenticata.

## GRANA PADANO DOP



*Tutta la regione Lombardia*

Formaggio semigrasso di lunga stagionatura (9-20 mesi) a pasta dura, tra le eccellenze italiane più note e imitate al mondo. Crosta dura e spessa, pasta friabile, granulosa, di colore bianco o paglierino. Nell'anno Mille era detto "innominabile", ma 300 anni dopo era già prodotto ben oltre la zona d'origine.

## GRANONE LODIGIANO PAT



*Lodi*

Tra i grana più antichi, questo formaggio semigrasso a pasta dura pare fosse noto e apprezzato già nel 1500. Secondo stagionatura si chiama *raspadura* (5-8 mesi), *terra buona* (18 mesi) o *stravecchio* (24 mesi). Detto anche *tipico lodigiano* o *grana con la goccia*, è purtroppo sempre più raro.

## GRANO SARACENO DELLA VALTELLINA



*Teglio e altri comuni della provincia di Sondrio*

Detto anche *furmentùn*, è stato alimento primario dell'arco alpino fino a inizio Novecento. Resistente al freddo e ai parassiti, sarebbe stato introdotto qui nel 1600. Con la farina - che si fregia del marchio PAT - si realizzano, tra l'altro, i celebri pizzoccheri. Presidio Slow Food.

## GRANTURCO - O MAIS



*Tutta la regione Lombardia*

Coltivato in Messico da 10mila anni, arrivò da noi con Colombo e si diffuse nella Pianura Padana fin dal '500. Cibo per uomini e animali, se ne ricava farina, olio, plastica biodegradabile e biocarburanti. Il numero delle specie coltivate in Lombardia è alto, e comprende alcune rarità in via di recupero.

## GRASSO D'OCA PAT



*Lomellina e provincia di Pavia*

Viene posto a sciogliere su fuoco lento con qualche foglia di alloro: ha un contenuto di mono insaturi ("grasso buono") più elevato di altri grassi animali e fa quindi meno male. Dopo un'ora si filtra e si fa raffreddare. Usato come condimento ma anche medicamento, pare faccia miracoli con la tosse.

## GRISSINI DOLCI DI BRONI PAT



*Broni (Pv)*

Colore dorato e lunghezza fra i 30 e i 40 cm. L'impasto di farina, zucchero, lievito, burro e sale viene lasciato a riposo per 20 minuti prima della stiratura a mano e della cottura. Solitamente accompagnano le degustazioni dei vini dolci dell'Oltrepò, in particolare Moscato e Passito.

## ITALICO - O ERIDANO - PAT



*Province di Lodi e Pavia*

Formaggio dolce a pasta semidura e finissima da latte vaccino intero pastorizzato e innestato con fermenti. La denominazione Italice è stata introdotta per legge nel 1941 ma in alcune zone è noto come Eridano, antico nome del Po. Fu battezzato Bel Paese nel 1906 dall'industriale Egidio Galbani.

## LATTERIA PAT



*Provincia di Bergamo*

Formaggio grasso a pasta semicotta di media e lunga stagionatura. Prodotto quasi esclusivamente in Val Brembana, zona casearia d'eccellenza, ha pasta morbida di colore paglierino con occhiatura piccola e diffusa, crosta chiara e sottile, più scura se stagionato.

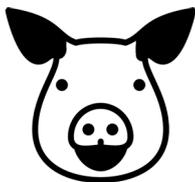
## LIMONI E CEDRI DEL GARDA



*Provincia di Brescia*

Non a caso uno dei paesi della riviera bresciana del Garda si chiama Limone. Il clima dolce facilita la coltivazione, organizzata in terrazze riparate da vento e freddo che formano "giardini di agrumi" unici nel centro e nord Italia. Le prime piante furono portate qui nel Duecento dai francescani.

## LUGANEGA PAT



*Tutta la regione Lombardia*

Salsiccia o *salsisa*, *luganica* o *groppino*, si produce da carne suina condita. Il sapore è dolce, più o meno speziato in base alle usanze locali. Si mischiano carne e grasso tritati alle spezie e al sale (nella bergamasca si aggiunge vino bianco versato sull'aglio) e s'insacca in budello naturale.

## LUGANEGA DI CAVALLO PAT

*Provincia di Sondrio*



Insaccato di carni equine e suine da polpa scelta. La carne si macina una sola volta e si condisce con sale, pepe, cannella, chiodi di garofano, bacche di ginepro e aglio, ma le varianti sono molte. L'impasto s'insacca in budello di manzo. Si lega in filze di 15-18 cm di lunghezza, unite tra loro.

## LUGHÈNIA DA PÀSSOLA PAT

*Livigno (So)*



Dalla rapa (qui detta *pàssola*) non si cava sangue ma a Livigno si fa la salsiccia. Le rape bianche piccole essiccate vengono bollite per 2 ore, tritate e macerate con vino e spezie. Si mischiano poi a lardo tritato, a volte carne suina, s'insacca in budello di maiale e si mangia dopo un mese di stagionatura. Ha sapore dolce e caratteristico.

## MAGGIOLINO

*Tutta la regione Lombardia*



Panino di forma piccola e tonda, ricorda l'insetto che un tempo fu il flagello degli orti. Secondo Giovanni B. Villa (1884), i "villanelli" locali catturavano maggiolini per succhiare "la dolce sostanza latteata contenuta nell'addome", a cui forse allude - chissà - la mollica leggera e fragrante.

## MARRONI DI SANTA CROCE PAT

*Val Chiavenna (So)*



Sono le uniche castagne della Lombardia a marchio PAT. L'albero è l'imponente varietà *Mill della Castanea Sativa*, che può arrivare a 30-35 metri. I marroni cotti hanno sapore dolce e consistenza farinosa. Si consumano bolliti o arrostiti o se ne fanno marron glacé, dato il calibro piuttosto grosso (5 gr).

## MARUBINI PAT

*Cremona*



Brasato di manzo e maiale, pesto di salame fresco, grana, spezie e uova racchiusi in una sfoglia di farina 00, uova, olio e sale, di forma quadrata, rotonda, a mezzaluna o "a tortellino". L'irresistibile sapore è di salame speziato. La tradizione li vuole cotti in brodo di carne e/o conditi con burro e salvia.

## MASCARPIN DELLA CALZA PAT

*Val Chiavenna (So)*



Ormai raro formaggio misto vaccino e caprino (raramente di sola capra) cagliato con allume di rocca e siero acidificato (*maistra*) o aceto, che sgocciola in teli a forma di calza. Ha gusto di latte fresco: se stagionato diviene sapido e piccante, con scorza fiorita e interno cremoso.

## MASCARPONE ARTIGIANALE PAT

*Provincia di Lodi e Pianura Padana*

La *mascherpa* in lombardo è la crema di latte ma anche una cascina al confine tra Milano e Pavia. Un po' controversa, dunque, le origini del nome. Latticino ricco e acidulo, ingrediente del tiramisù. Quello artigianale, di speciale consistenza e fragranza, è reperibile presso i caseifici artigianali.



## MASCHERPA D'ALPE

*Province di Lecco e Sondrio*

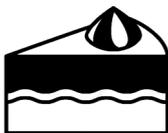
Ricotta d'alpeggio, dal siero della lavorazione del bitto, formaggio tipico, si consuma fresca, appena asciutta oppure stagionata, nel qual caso è ottima come formaggio da grattugia. Era infatti con la mascherpa dura - e non col bitto - che si condividevano un tempo i pizzoccheri della Valtellina.



## MASIGOT PAT

*Erba (Co)*

Dolce della tradizione. Il termine in dialetto significa contadino rozzo e malvestito, forse per la forma grossolana: non contiene lievito ma tre farine - di grano tenero, duro e saraceno - con burro, zucchero, uova, uvetta, pinoli, arancia candita e vaniglia, talvolta noci e scorze di agrumi grattugiate.



## MELA VALTELLINA IGP



*Provincia di Sondrio*

Red Delicious, Golden Delicious e Gala coltivate in Valtellina: presentano tutte le migliori caratteristiche organolettiche e di conservabilità delle mele di montagna. Croccanti e gustose, di polpa più o meno dolce secondo varietà, sono prodotte su circa mille ettari da circa mille aziende.

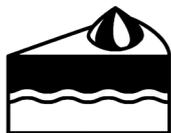
## MELONE MANTOVANO IGP



*Provincia di Mantova*

Nelle varietà liscio e retato, questo melone zuccherino dalla polpa color salmone viene coltivato su un territorio pianeggiante di origine fluviale modificato nei secoli dall'azione di cinque fiumi, Mincio, Oglio, Secchia, Panaro e Po. La produzione ha origini molto antiche, e risale forse al 1200.

## MIASCIA DOLCE E SALATA PAT



*Provincia di Como*

Questa *torta du paisan* è fatta di pane bagnato nel latte, poca farina bianca e gialla e un uovo. Se dolce si aggiunge zucchero, pera e mela a tocchetti, uvetta, fichi secchi e qualche ago di rosmarino, se salata avanzi di salumi e formaggi. Cuoce un'ora ma è più buona il giorno dopo.

## MICCONE DI STRADELLA - O MICCONE PAVESE - PAT



*Pavia e provincia*

È il pane più diffuso nell'Oltrepò, prodotto anche a Milano. Nato come pane a pasta dura, senza grassi, ogni tanto si trova anche con strutto o olio. La lavorazione è lunga e richiede almeno due lievitazioni, per conferire alla crosta la sua croccantezza e alla mollica la tipica morbidezza.

## MICHETTA - O ROSETTA



*Milano*

I funzionari dell'impero austroungarico portarono a Milano nel 1713 il *Kaisersemmel*, un panino a forma di rosa: ma aveva troppa mollica, assorbiva troppa umidità e dopo qualche ora era gommoso. I panettieri milanesi lo svuotarono e resero più digeribile. Il successo dura ancora.

## MIELE VARESINO DI ACACIA DOP

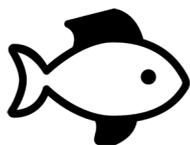


*Provincia di Varese*

*L'oro delle Prealpi* è tutelato da un Consorzio che vigila anche su altre tipologie prodotte nella zona secondo disciplinare. Per la fioritura della *Robinia pseudoacacia*, sul territorio le arnie raddoppiano da 12mila a 20mila, perché non ci sono altre specie a interferire con la purezza del miele.

## MISSOLTINO ESSICCATO DEL LAGO DI COMO PAT

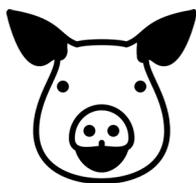
*Province di Como e Lecco*



Plinio il Giovane annotò l'uso di pescare e seccare l'agone, pesce piccolo ricco di Omega3, detto *missoltino*, appeso a fili di spago. Ora si secca a spalliera. Squamato e eviscerato, sotto sale per 2-3 gg, asciuga al sole per 10 gg. Si cucina alla griglia o si fa rinvenire in acqua. Presidio Slow Food.

## MORTADELLA DI FEGATO PAT

*Territorio della Brianza*



Carne e fegato suino, sale, pepe, aromi e vino (cotto nella versione al vin brulé), in budello naturale piegato a ferro di cavallo e legato. Stagiona 2 mesi: si può mangiare com'è, con le patate, o forata in più punti e lessata per un'ora.

## MOSTARDA DI CREMONA PAT

*Cremona e provincia*



Unire olio di senape alla frutta candita pare sia noto fin dal I sec. La mostarda di Cremona si fa con pere, cedro, clementine, ciliege, fichi e albicocche, ma un tempo si usava tutta la frutta disponibile. Inflazionata dall'industria, non è difficile da preparare, ma attenti al dosaggio della senape.

## MOSTARDE DI MANTOVA PAT

*Mantova e provincia*



Le mostarde di Mantova sono tante: ognuna si fa con un solo frutto o ortaggio. La più tipica è di mele campanine (antica varietà locale) o anche di cotogne, e va nel ripieno dei tortelli di zucca. Pera, anguria, fichi, mandarini, zucca e castagne sono le più diffuse, abbinate a insaccati e formaggi.

## MOTELI PAT

*Val Camonica e provincia di Brescia*



Antico formaggio da latte intero di capra Bionda dell'Adamello (a rischio estinzione), grasso e a pasta molle, fresco o di breve stagionatura (3-5 gg), sempre più raro. Ha forma cilindrica o piramidale, gusto dolce e leggero, appena più acidulo nella versione fresca. Si produce da gennaio a ottobre.

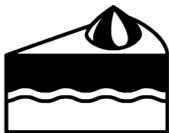
## NISSO PAT

*Menconico (Pv)*



Detto anche "formaggio che salta" o "che brucia" - per motivi al momento irrintracciabili - stagiona da 12 a 24 mesi ma resta cremoso, anche per le frequenti oliature della crosta. Da latte intero vaccino e ovino, miscelati o in purezza, con microrganismi che ne accentuano la piccantezza.

## NOCCIOLINI PAT



*Canzo (Co)*

Biscottini semisferici di piccole dimensioni (2 cm) a base di nocciole, zucchero e albume: come piccoli amaretti ma di nocciola e non di mandorla, proprio come gli omonimi piemontesi (tipici di Chivasso). Sono nati nel 1922 alla "Fabbrica dei Nocciolini", ancor oggi esistente in via Brusa a Canzo.

## NOSTRANO GRASSO / NOSTRANO SEMIGRASSO PAT



*Tutto l'arco alpino lombardo*

Formaggio vaccino d'alpeggio a pasta dura semicotta. Il grasso, da latte intero, stagiona da 4 a 8 mesi, ha gusto dolce e pasta compatta; il semigrasso, da latte parzialmente scremato, stagiona da 10 a 16 mesi, è più saporito ma non piccante e la pasta ha una lieve occhiatura irregolare.

## NOSTRANO VALTROMPIA DOP



*Provincia di Brescia*

Prodotto a fondo valle in inverno e in alpeggio d'estate da latte vaccino crudo parz. scremato con zafferano (come il Bagoss, formaggio simile della stessa zona). Pasta extradura granulosa e stagiona 12-24 mesi, molto più dei cugini. Gusto intenso e piccante, con forti sentori d'alpeggio.

## OLIO EVO GARDA DOP BRESCIANO

*Provincia di Brescia*



La cultivar principale è l'autoctona Casaliva, con altre del territorio: Leccino, Rossanel, Raza, Moraiolo, Pendolino e Frantoio. Abbracciando il lago tre regioni, il marchio DOP si distingue in Bresciano, Orientale e Trentino. È l'olio prodotto più a nord di ogni altra parte del mondo.

## OLIO EVO LAGHI LOMBARDI DOP

*Prov. di Bergamo, Brescia, Como e Lecco*



Le cultivar sono grosso modo le stesse del Garda. Il marchio DOP assume due menzioni geografiche: Sebino (Bergamo e Brescia), più amaro e piccante, e Lario (Como e Lecco), più gentile e delicato. Entrambi fruttati e di tipico colore giallo-verde. La produzione interessa 93 comuni.

## ORZO

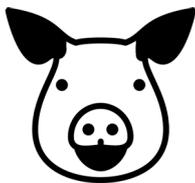
*Milano e tutta la regione Lombardia*



La Lombardia è seconda dopo l'Umbria per la produzione di orzo per foraggio e di malto d'orzo, per l'industria della birra e l'alimentazione umana. Data la redditività, è coltivato prevalentemente in modo intensivo ma in molte località sono presenti aziende, anche bio, con produzioni di qualità.

## PANCETTA PAVESE PAT

*Provincia di Pavia*



La pancia del maiale si sala e si condisce con vino, aglio, pepe nero e erbe (rosmarino, alloro) e/o spezie (chiodi di garofano, cannella, coriandolo, pimento), secondo le usanze domestiche: arrotolata, insaccata e stagionata per 60 giorni, va affettata sottilissima.

## PAN COI FICHI

*Tutta la regione Lombardia*



Pane di mais ormai raro. La sera si versa acqua bollente sulla polenta e si fa riposare tutta la notte. Il giorno dopo s'impasta con del lievito e, dopo breve riposo, si aggiungono fichi secchi a pezzettini e un po' di sale. Riposa ancora un po', poi si formano panetti tondi o ovali che cuociono in forno.

## PANE DI RISO PAT

*Lomellina (Pv)*



Chiamato anche *micon ad pan ad ris*, è tipico della Lomellina, zona di risaie. Ha forma ovale con una spiga disegnata sulla parte superiore, lunghezza fra 25 e 30 centimetri e un peso di 300 grammi circa. È ottenuto da farina di grano tenero, farina di riso, olio evo, sale e lievito.

## PANERONE – O PANNERONE – PAT

*Provincia di Lodi*

Da *panera* (panna), formaggio vaccino a pasta cruda e breve maturazione. Detto anche "gorgonzola bianco", perché le forme si assomigliano. Contrariamente a quasi tutti i formaggi, non subisce salatura, il che gli conferisce gusto e aroma caratteristici. Presidio Slow Food.



## PANETTONE DI MILANO PAT

*Milano e tutta la regione Lombardia*

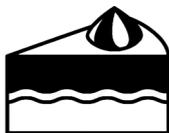
*El Panetton*, emblema di Milano e del Natale italiano: l'industria ne sforna milioni, per il consumo interno e estero, ma l'eccellenza è artigianale. La lavorazione è lunga e richiede materie prime di alta qualità. Per saperne di più, andate a pag 114. Troverete notizie e curiosità sul panettone.



## PAN MEÏNO PAT

*Province di Milano, Como e Lecco*

Focaccia dolce di farina gialla e bianca con fiori di sambuco essiccati, zucchero, lievito, burro e uova, di color bruno e dorso caramellato. Il migliore è cotto a legna ed è una prelibatezza a colazione, pucciato nel caffelatte che esalta l'aroma del sambuco. Vedi ricetta a pagina 129.



## PATATA BIANCA DI ORENO



*Provincia di Monza e Brianza*

A pasta bianca e maturazione medio tardiva, i tuberi principalmente di varietà Kennebec sono tondeggianti e allungati, medio-grossi, tra 100 e 600gr. Buccia liscia di colore giallo e polpa farinosa, sapore erbaceo, di terra e castagna. Dal 1968 ogni due anni a Oreno si tiene una celebre sagra.

## PATATA COMASCA BIANCA



*Provincia di Como*

Tubero a pasta bianca farinosa, di forma ovale allungata e dimensioni medio piccole, con buccia giallo oro. Presenta un elevato contenuto di amido ed è molto ricca di vitamine, sali minerali, carotenoidi e polifenoli, importanti antiossidanti naturali. Entra in molte ricette locali intorno al lago.

## PEPERONI SOTTACETO



*Tutta la regione Lombardia*

Lavati, puliti e sfilettati, i peperoni si sbollentano nell'aceto per 2 o 3 minuti, insieme al sale e agli aromi, secondo gusto. Una volta raffreddati, si sistemano in vasi a bocca larga coperti di aceto e un filo d'olio. Sopra si sistema un peso per evitare il contatto con l'aria. Maturano 10-15 giorni.

## PERA MANTOVANA IGP

*Provincia di Mantova*



Sei varietà caratterizzano questo frutto pregiato, conservato grazie a innesti e incroci. Il clima permette la maturazione limitando al massimo concimazione e difesa fitosanitaria. Dal gennaio 1998 si fregia del marchio IGP ed è tutelata e promossa dal Consorzio Perwiva.

## PERSICATA

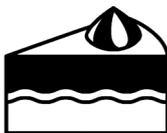
*Tutta la regione Lombardia*



Un'antica... cotognata di pesche: i frutti si sbollentano in acqua, si sbucciano e si passano al passaverdure. Si porta a bollore, si aggiunge lo zucchero e si cuoce 10-15 minuti. Si versa in teglie basse un paio di cm e si fa asciugare 24-48 ore, poi si taglia a pezzi e si cosparge di zucchero.

## PESCE D'APRILE PAT

*Provincia di Pavia*



Dolce a forma di pesce fatto da tre strati di pan di spagna bagnato al rum, farcito con marmellata d'albicocche e coperto di pasta di mandorle, lungo 1 metro e del peso di ben 15 kg. Si vende a tranci. Tipico del periodo di quaresima, è un'ottima consolazione ai digiuni rituali.

## PETTO D'OCA STAGIONATO DI MORTARA PAT

*Mortara (Pv)*



La carne, marinata con sale, pepe e aromi 15-20 gg, stagiona per 60 gg. Affettato sottile, si gusta in genere con gli aperitivi. Il disciplinare comunale vieta gli OGM ma ammette il conservante E252 (nitrato di potassio), il che pone qualche domanda sulle tecniche di produzione locale.

## PISELLO DI MIRADOLO TERME

*Miradolo Terme (Pv)*



Dalle sementi di "generoso", "rondo" e "telefono" nascono baccelli croccanti con semi teneri e dolci, di gusto particolarmente apprezzato. La raccolta inizia tra fine aprile e la prima metà di maggio e termina entro la prima decade di giugno, ed è questa la stagione regina dei *risi e bisì*.

## PIZZOCCHERI DELLA VALTELLINA PAT

*Teglio (So)*



Tagliatelle scure, spesse 2 o 3 mm, larghe mezzo cm e lunghe 7, fatte con due terzi di farina di grano saraceno e un terzo di farina di frumento. Nel piatto simbolo della cucina locale si accompagnano a patate, verza, burro, aglio, salvia e formaggio Casera, ma la consuetudine ammette altri formaggi.

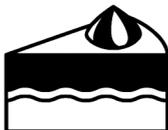
## POLENTA DELLA BERGAMASCA



*Province di Bergamo, Lecco e Cremona*

Farina da mais vitreo a macinatura grossa (bramata) di colore giallo oro. Storica regina dell'alimentazione povera e contadina ed egregia sostituta del grano anche nella preparazione di pane e dolci, si avvantaggia delle molte qualità nutrizionali del mais ed è versatilissima.

## POLENTA E OSEI PAT



*Bergamo e provincia*

Benché il nome sia di un tipico piatto afferente al genere salato, è un dolce ricco ed elaborato, con pan di spagna, marzapane (semplice e al cioccolato), cioccolato bianco, pasta di nocciole, liquore e marmellata di albicocche, che imita nella forma un piatto di polenta con gli uccelletti al centro.

## POLLO BRIANZOLO



*Brianza (Va) e Valli del Lario (Lc e Co)*

Pollo mediterraneo con muscolatura soda e ben attaccata alle ossa, senza accumuli di grasso, ottenuto in prima generazione da galli livornesi e galline New Hampshire. L'allevamento ha avuto inizio circa un secolo fa. Cresciuto in ambiente protetto per 8 settimane, vive libero fino a 4 mesi o più.

## PROSCIUTTINO D'OCA STAGIONATO PAT

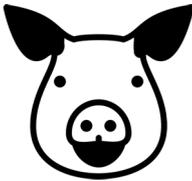
*Lomellina (Pv)*



Coscia e anca di oche di almeno 6 mesi vengono condite con sale pepe e aromi, nei quali si massaggiano e rivoltano per 15 gg, poi asciugano e infine stagionano per 60 gg. Ha colore rosso scuro e gusto sapido e delicato. Spesso confezionato e conservato sottovuoto.

## PROSCIUTTO CRUDO BERGAMASCO "IL BOTTO"

*Provincia di Bergamo*



"Il Botto" è una cascina di Ardeno, alta Val Seriana, dove 150 anni fa inizia la storia di questo prosciutto crudo di lunga stagionatura, recuperato intorno al 1990. Deve dolcezza e fragranza alla qualità delle carni, all'aria pura della valle e a una stagionatura di 16 mesi in locali con letto di fieno.

## PROVOLONE VALPADANA DOP

*Territorio della Pianura Padana*



Formaggio vaccino a pasta filata semidura di varia pezzatura. La maturazione dura da un minimo di 30 gg a 3 mesi per le forme più grandi. Per la variante dolce si usa caglio di vitello e stagionatura breve, per la variante piccante caglio di capretto e stagionatura più lunga.

## QUARTIROLO LOMBARDO DOP



*Varie province della Pianura Padana*

Formaggio vaccino molle a pasta cruda da latte intero o parz. scremato. Ha tipica forma quadrangolare, crosta sottile da bianco-rosata a grigio-verde. La pasta chiara ha consistenza grumosa e friabile che si fa col tempo più compatta e morbida, con una caratteristica nota acidula.

## RISI TRADIZIONALI



*Tutta la regione Lombardia*

Quattro sono le varietà che storicamente si producono in Lombardia. Arborio è tra le più versatili e antiche mentre Baldo è la più giovane. Balilla è il riso che chiamiamo anche Originario, Vialone nano quello dalle qualità più spiccate. Dalla Lomellina alla bassa Mantovana si snoda "La via del riso".

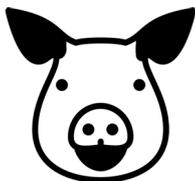
## ROBIOLA BRESCIANA PAT



*Province di Brescia e Bergamo*

Formaggio da latte vaccino a pasta cruda di breve stagionatura a base di fermenti lattici, in due tipologie di pasta, fondente e friabile. Il colore varia da bianco a paglierino, il sapore da delicato a intenso col procedere della stagionatura, che va da 10 a 20 giorni. Si produce da solo latte di mucche locali.

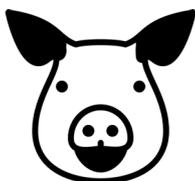
## SALAME BRIANZA DOP



*Province di Milano, Como, Lecco e Monza*

Insaccato di suino con sale, pepe e talvolta vino, in budello naturale, legato con spago o posto in rete. Stagiona 3-15 settimane secondo dimensione (fino a 43 mm - oltre 110 mm). Pasta magra rosso rubino, a grana fine nelle piccole pezzature, un po' più grossa nei formati maggiori.

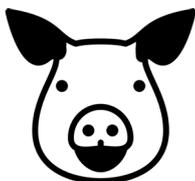
## SALAME CREMONA IGP



*Tutta la regione Lombardia*

Da rifilature di prosciutti, pannara, bardella e pancetta e grasso di guanciaie, con sale, pepe, spezie, aglio, vino e noce moscata, si ottiene questo saporito salame diffuso in tutta l'Italia nord-orientale. Insaccato in budello suino, dopo un'asciugatura a caldo stagiona non meno di 5 settimane.

## SALAME DA CUOCERE PAT



*Provincia di Pavia*

Il *salam da cos* o *salam cot* si ottiene da carne e pancetta suina con aglio macerato nel vino e spezie. Lungo 20 cm ad arco, di 3,5-4,5 etti, insaccato in budello bovino, asciuga 2-3 gg prima di essere bollito e consumato con lenticchie o puré. Entra di diritto nel carrello dei lessi lombardo.

## SALAME D'OCA DI MORTARA IGP

*Lomellina (Pavia)*

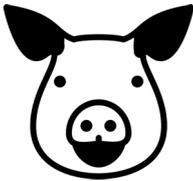
Salame crudo di carne d'oca con carne e pancetta suina, sale, pepe e aromi. Ha forma cilindrica - 30-40 cm x diametro di 7-8 cm - e peso di 600/900 gr. Gusto dolce e delicato, colore rosso porpora. Insaccato e legato, stagion 3 mesi. Si serve nel piatto misto d'oca e negli antipasti.



## SALAME DI VARZI DOP

*Provincia di Pavia*

Salume di puro suino a grana grossa con sale, pepe nero in grani e infuso filtrato di aglio e vino rosso, in budello naturale. Pasta tenera e colore rosso vivo, ha gusto sapido e delicato. La stagionatura varia secondo pezzatura (500 gr/2 kg) e gli conferisce l'aroma appetitoso e caratteristico.



## SALAMINA MISTA VERZINI PAT

*Tutta la regione Lombardia*

Insaccato di carni suine con carni equine e/o bovine con sale, pepe, aromi, aglio e vino da consumarsi fresco cotto oppure dopo breve stagionatura (fino a 3-4 mesi). Ha forma cilindrica, peso circa 200 gr, consistenza morbida, colore rosso vivo se fresco, scuro se stagionato, e sapore tipico.



## SALAMINO DI CAPRA PAT

*Province di Como e Varese*



Salami di carne di capra e maiale, con lardo o pancetta suina, pepe e sale, spezie, aglio e vino. Lunghezza 10/12 cm per il cacciatore e 30 cm per il salame, peso 50/500 gr. La carne di capra conferisce a questo insaccato di breve stagionatura gusto saporito e un colore più scuro.

## SALVA CREMASCO DOP

*Milano e altre province*



Formaggio vaccino a pasta cruda e stagionatura medio-lunga. Forma di parallelepipedo a base quadrata (lato 20 cm), peso tra 3 e 4,5 kg, pasta compatta e friabile, sapore appena acidulo, profumo caratteristico, crosta scura. Dovrebbe stagionare 6-8 mesi ma si trova anche più giovane.

## SEGALE

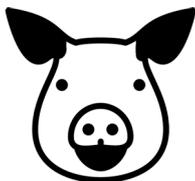


*Tutta la regione Lombardia*

Cereale simile al frumento, predilige però climi freddi e terreni acidi e sabbiosi e ha un contenuto più alto di proteine e fibre. Ricca di fosforo, potassio, calcio, ferro, vitamine, ha proprietà antisclerotiche, energetiche, depurative. Contiene glutine. Si usa anche per la fabbricazione di whisky e birra.

## SOPPRESSATA BRESCIANA PAT

*Provincia di Brescia*



Carni miste suine macinate fini, guancia e filetto tagliati al coltello con spezie, vino, aglio, sale, in budelli naturali. Da stagionare asciuga 3 mesi. Se da cuocere, al filetto si sostituisce la lingua. Il gusto finale cambia molto. Tipica dell'Alto Garda bresciano.

## STRACHITUNT DOP

*Provincia di Bergamo*



Formaggio a pasta molle da latte intero di vacca, parente dello stracchino. Caratterizzato da stagionatura medio-lunga ed eventuale erborinatura nella pasta. Tipico della c.d. Val Taleggio (comuni di Bello, Gerosa, Taleggio, Vedeseta, altitudine minima 700 m) e delle Alpi Orobie.

## TALEGGIO DOP

*Numerose province della Lombardia*



Formaggio a pasta cruda da latte vaccino intero, sale, caglio. Forma quadrangolare, crosta sottile (talvolta solcata da muffe), pasta molle e saporita. Matura 35 giorni e prende nome dall'omonimo comune in provincia di Bergamo dov'è nato, per poi diffondersi ben oltre il luogo d'origine.

## TARTUFO



*Provincia di Pavia*

Il fungo ipogeo di forma tondeggiante ha qui consistenza tenera e compatta. Cresce in tartufaie spontanee a settembre/ottobre. Si gusta nei risotti, con carpaccio e filetto, sulle uova e coi tagliolini. È presente in due varietà: nero (zona montana di Varzi) e bianco (Oltrepò, Casteggio).

## TARTUFO NERO PAT



*Province di Bergamo, Brescia,  
Mantova, Pavia e Sondrio*

Ha forma irregolare mentre colore e gusto (da dolce a amarognolo) variano secondo tipologia e fase di maturazione. Le tre varietà più diffuse sono lo scorzone (o tartufo estivo), l'uncinato e il nero pregiato (*melanosporum*).

## TORTA



*Lombardia*

Da latte vaccino intero con aggiunta della scrematura della mungitura precedente e poco caglio, questo formaggio si consuma fresco. Le forme pesano 3 kg circa, non c'è crosta, la pasta è tenera, bianca e di sapore molto delicato. Si produce tutto l'anno ma la migliore è quella di primavera.

## TORTA OROBICA PAT

*Provincia di Bergamo*



Di pasta e profumo simile al taleggio, è un altro tipico formaggio d'alpeggio da latte vaccino del territorio. Deve stagionare almeno 60 gg a una temperatura tra 6 e 9° e in ambiente umido con frequenti spugnature di salamoia (almeno una volta a settimana), come stabilito dal disciplinare.

## TORTA BERTOLINA PAT

*Crema (Cr)*



Antico dolce della tradizione con uva fragola, farina 0 e di mais, zucchero, burro, olio, uova, vaniglia e lievito di birra. In pezzature di circa 1,5 kg, è oggi considerato vero prodotto di pasticceria. I chicchi d'uva esplodono in cottura e formano nell'impasto piccoli e deliziosi crateri rossi.

## TORTA DI LATTE PAT

*Milano, Monza e Brianza e Lecco*



Detta anche *turta dei paisan*, tipico dolce di recupero a base di pane bagnato nel latte, amaretti, cacao, pinoli, uvetta e zucchero. Di forma tonda, a Pasqua ha forma di campana e assume altre fogge per altre ricorrenze. Ha sapore di cioccolato e latte e consistenza morbida, colore marrone scuro.

## TORTA SBRISOLONA PAT

*Cremona e provincia*



Torta secca, tagliata a piccoli rettangoli, da farina bianca 0, strutto o burro, zucchero, rosso d'uovo, lievito in polvere, buccia di limone grattugiata e mandorle. Di forma quadrata o rettangolare, con uno spessore di 2,5 cm, è friabile, ha color nocciola chiaro e spiccato aroma di limone.

## TORTELLI CREMASCHI PAT

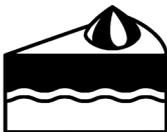
*Crema (Cr) e zone limitrofe*



Pasta fresca ripiena di amaretti (marca Gallina, di produzione locale), cedro candito, grana, tuorlo d'uovo, uva passa, mostaccino (biscotto speziato locale), caramella alla menta, buccia di limone, marsala secco e noce moscata. Colore e forma di raviolo, si gustano burro e salvia.

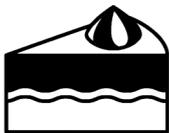
## TORTIONATA PAT

*Lodi*



Torta di farina 00, burro fresco, zucchero, mandorle e scorza di limone, specialità della città di Lodi. Forma rotonda, sapore di mandorle e burro, consistenza friabile. L'impasto si batte a mano nello stampo prima di riposo e cottura. Viene incartata due volte per preservarne la fragranza.

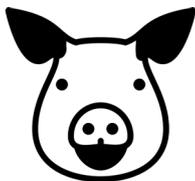
## TRECCIA D'ORO DI CREMA PAT



*Crema (Cr)*

Dolce a treccia con farina bianca, zucchero, burro, uova, sale, lievito di birra, vaniglia, uvetta e canditi, con glassa di zucchero al velo e albume. Ha colore bruno intenso, coperto dalla glassa bianca dalla quale affiorano uvetta e canditi. L'uvetta è considerata di buon augurio, porta soldi.

## VERZINI PAT



*Tutta la regione Lombardia*

Carne e grasso suino s'insaccano a salamino con sale, pepe e spezie. Si consumano freschi previa cottura. Si cucinano nella *cassoeula*, minestra di maiale e verza tra le più tipiche della regione, o si servono con costine di maiale e verze di contorno. Insomma, è chiaro da dove viene il nome.

## VIOLENO DI CAPRA DELLA VALCHIAVENNA



*Provincia di Sondrio*

Salume di coscia o spalla di capra, ha forma di violino: la zampa è il manico e la massa muscolare la cassa. La lavorazione delle carni è qui sapienza antica ma oggi gli artigiani che lo producono si contano su una mano. Il primo taglio costituiva un tempo evento solenne. Presidio Slow Food

## ZAFFERANO



*Ronco Briantino (MB), Dossena (Bg)*

La coltivazione in Lombardia risale agli inizi dell'800. Di recente giovani agricoltori si vanno dedicando di nuovo alla laboriosa, delicata coltivazione ed essiccazione del *Crocus Sativus*, tra gli ingredienti principali del risotto alla milanese. Lo "zafferano padano" è in conversione biologica.

## ZINCARLIN DA LA VAL DA MÜCC PAT



*Province di Como e Varese*

Formaggio a pasta cruda prodotto nella zona ovest del lago di Como e nella provincia nord di Varese (dove si chiama *Sancarlin*). Da latte vaccino, con occasionale aggiunta di capra, si produce dalla ricotta. Colore, sapore e consistenza secondo stagionatura. Presidio Slow Food

## ZUCCA MANTOVANA PAT



*Provincia di Mantova*

Di varietà *Cucurbita Maxima*, *Cucurbita Moschata*, *Marina di Chioggia*, *Piacentina*, *Mantovana*, *Americana*, *Giapponese* e *Delica*, ha forma globosa di colore verde-grigio ("a cappello di prete") o allungata, di colore marrone. Il peso varia da 1 a 8 kg. Ha sapore dolce con polpa pastosa e dura.

## gli orti a Milano

### ORTI DI ZONA

Sono gestiti dal Comune, con finalità sociale e aggregativa: **Municipio 2** via Nuoro - **Municipio 3** via Canelli + via Rizzoli - **Municipio 4** parco Alessandrini - **Municipio 5** via Gratosoglio - **Municipio 6** via De Finetti (Orti Barona) + via Parri (Orti dei Fontanili) - **Municipio 7** via Don Gervasini + Lago dei Cigni + via Mosca + parco delle Cave - **Municipio 9** via Cascina dei Prati + Via Sant'Arnaldo

### ORTI NELLE SCUOLE

Gli orti come strumento didattico sono presenti nelle seguenti scuole:

Verga - Martinengo Pezzani - Morante - Rinascita Livi - Scarpa - Trilussa - Calvino - Rinnovata Pizzigoni

### COLTIVAMI

Progetto del Comune per l'assegnazione di aree pubbliche destinate a orti urbani.

Le aree interessate sono: **Municipio 5** via Boffalora - **Municipio 8** via Ippodromo + Montestella 1 + Montestella 2 + via Falck + via Alassio - **Municipio 9** viale Rubicone 1 + viale Rubicone 2 + via Cascina dei Prati

### GIARDINI CONDIVISI

Per riqualificare a verde aree comunali degradate e inutilizzate, in collaborazione con le associazioni. Le spese di avvio, mantenimento, irrigazione e smaltimento rifiuti sono a carico del Comune. Già attivi: Giardino Nascosto - Giardini in Transito - Isola Pepe Verde - Oasi in Città - Giardino Edibile - Gattoparco - Orti di via Padova - Frutteto del Conchetta - Giardino Scaldasole - Giardino delle Culture - Orto-Giardino di via Boffalora - Giardino condiviso Chiaravalle

### ORTI ASSOCIATIVI

Condotti da privati e associazioni. Già attivi: Orti di Via Chiodi - Ortimissaglia - Coltivando - Giardini del Sole/Parco Trotter - Giardino degli Aromi - Gruppoverde Cascina Cuccagna - La MIA terra - Orto sinergico di Cascina Rosa - Ortinconca - Giambell Garden - Le Giardiniere/Piazza d'Armi - Piano Terra - Terra chiama Milano - Orto CasciNet - Orti Rosa/Cooperativa Labriola

### AGRICITY

è la piattaforma del paesaggio agrario milanese, che contiene informazioni dettagliate sugli orti urbani e i giardini condivisi a Milano. Un progetto del Comune (Assessorato all'Urbanistica, Verde e Agricoltura) e del dipartimento di Architettura, Ingegneria delle Costruzioni e Ambiente Costruito con il Laboratorio PaRID del Politecnico di Milano. [www.agricity.it/](http://www.agricity.it/)



## **LA BUONA SPESA NELLE AZIENDE A KM ZERO (O QUASI)**

**Qui trovate schede di 60 aziende** presso le quali acquistare – direttamente o attraverso un Gruppo di Acquisto Solidale – quel che serve all'alimentazione quotidiana. Alcune sono a Milano e dintorni – buona parte nel **Parco Agricolo Sud**, nato nel 1990 per salvaguardare e valorizzare un'area a storica vocazione agricola – altre in province diverse. Molte occupano antiche cascine, un patrimonio di "archeologia" sociale e produttiva; certe offrono anche ristoro e ospitalità.

**Le aziende sono ordinate alfabeticamente.** Per aiutarvi nella scelta, per ognuna c'è un'icona che indica cosa produce (vedi legenda alla pagina seguente). Può essere la produzione prevalente, accanto alla quale ve ne sono altre, illustrate nella scheda. Per le aziende a produzione strutturalmente diversificata, l'icona è **la casetta che vedete accanto al titolo di questa pagina**. Abbiamo escluso le aziende vitivinicole, perché meriterebbero trattazione a sé.

Ricordate, però: "filiera corta", "km zero", biologico e/o piccole produzioni **non significa qualità tout-court**. Chiedete sempre informazioni e garanzie sulle materie prime, i metodi di produzione, allevamento, trasformazione etc. È un vostro diritto e un produttore serio e consapevole lo sa bene.

## trova quel che cerchi



carni e  
insaccati



cereali  
e farine



formaggi  
e latticini



alimenti  
alternativi



miele e  
conserve



olio d'oliva  
extravergine



ortofrutta



pane e  
prodotti  
da forno



dolci e  
pasticceria



pesce  
conservato



volatili  
e uova



allevamento  
da carne  
o latte

## per un miglior servizio ai consumatori



**Tutte le aziende citate sono state selezionate da Editrice ZONA**, che per questi inserimenti non ha ricevuto né compensi né pressioni. Si sono privilegiate le realtà segnalate dai GAS e quelle delle quali è stato possibile verificare, direttamente o indirettamente, serietà e impegno. Questa selezione non è esaustiva. Molte altre sono le aziende che sul territorio allevano, coltivano, trasformano secondo rigorosi criteri di qualità. Ormai quasi tutte dispongono di un sito web, per informazioni, contatti e spesso anche ordini online.

## **AGRICOLA ZIPO**

Via San Giacomo 15 - 20080 Zibido San Giacomo (Mi)  
tel 349.2601886 - 338.7916753 - [www.zipo.it/](http://www.zipo.it/) - [elisa.pozzi@zipo.it](mailto:elisa.pozzi@zipo.it)



Presso la Cascina Ca' Grande alleva bovini di Frisona per la produzione di yogurt, caciotta, latteria e primosale. Coltiva anche riso e foraggio. Spaccio aperto venerdì/ domenica. Vende online su [www.cortilia.it/](http://www.cortilia.it/)

## **APICOLTURA NOMADE TERRE ALTE**

Loc. Spizzirò 17 - 27050 Bagnaria (Pv)  
tel 0383.572194 - 333.9893743 - [ari.riccardi@libero.it](mailto:ari.riccardi@libero.it)



Miele biologico lavorato a freddo da apicoltura nomade e conserve biologiche. Gli alveari sono spostati nel Parco del Ticino o in Val Staffora e Val di Nizza, secondo fioritura. Attività didattica e ospitalità.

## **APICOLTURA VECA - IL MIELE DI ELIA**

Corte del Proverbio, Borgo Linterno - via F.lli Zoia 190 - 20152 Milano  
tel 339.8064731 - [ilmieledielia.wordpress.com/](http://ilmieledielia.wordpress.com/) - [info@ilmieledielia.com](mailto:info@ilmieledielia.com)



Miele e prodotti apistici. Apicoltura nomade nel Parco Agricolo Sud Milano. Produce anche il MieleMilano, un "miele di città" dai fiori che ornano giardini e balconi. Corsi e attività per le scuole.

## **ARMONIA E BONTÀ**

Via dell'Industria - 26012 Castelleone (Cr) - tel 0374.351392  
fax 0374.353863 - [www.armoniaebonta.it/](http://www.armoniaebonta.it/) - [info@armoniaebonta.it](mailto:info@armoniaebonta.it)



Piccola realtà artigiana del settore dell'alimentazione alternativa, produce e vende tofu, seitan, hamburger, ragù e patè di tofu, da sole materie prime vegetali biologiche. Distribuisce a Milano.

## **AZIENDA AGRICOLA GABRIELE BERGONZI**

Via Grisini 25 - 27040 Campospinoso (Pv)  
tel 0385.277904 - 366.5998994 - [az.agr.bergonzi@gmail.com](mailto:az.agr.bergonzi@gmail.com)



Coltivazione e vendita - dettaglio e ingrosso - di ortaggi e ottime varietà di pomodori da salsa raccolti a mano. Anche frutta, cereali e farine, aglio, cipolle dorate e rosse, uova.

## **AZIENDA AGRICOLA NOVELLO CAVAZZA**

Via del Melograno 35 - 25080 Manerba del Garda (Bs)  
tel 0365.551012 - [www.oliocavazza.it/](http://www.oliocavazza.it/) - [info@oliocavazza.it](mailto:info@oliocavazza.it)



Produce e vende da oltre cento anni olio extravergine di oliva della DOP Garda Bresciano e, in via sperimentale, un olio evo dalla cultivar Favolosa.

## **AZIENDA AGRICOLA MAPELLI**

Via Dante 69 - 20040 Cambiagio (Mi) - tel 333.6877122  
[www.aziendaagricolamapelli.it/](http://www.aziendaagricolamapelli.it/) - [aziendaagricolamapelli@virgilio.it](mailto:aziendaagricolamapelli@virgilio.it)



Nel 1975 il piccolo allevamento di bovine da latte fu trasferito nella sede attuale e poi ampliato. Produce mais, frumento, erba medica e una gran varietà di formaggi. Spaccio in azienda.

## **AZIENDA AGRICOLA SANT'ALESSANDRO**

Via don Canini 6 - 24061Albano S. Alessandro (Bg) - tel 035.4521055  
[www.agriturismosantalessandro.it/](http://www.agriturismosantalessandro.it/) - [info@agriturismosantalessandro.it](mailto:info@agriturismosantalessandro.it)



Alleva bovini, caprini e suini da cui ricava carni e formaggi, caseificio in azienda. "I caprini del Mosca", roquefort di capra, stracchinello di capra, formaggella di capra, salami. Ospitalità.

## **AZIENDA AGRICOLA SIMONE LESCA**

Via Cascina Regina - 27030 Langosco (Pv) - tel 0384.78065  
[www.aziendabiologalesca.it/](http://www.aziendabiologalesca.it/) - form sul sito per contatti



Azienda bio, produce riso superfino, farine macinate a pietra (mais marano e grano tenero) e numerose varietà di cereali e legumi. Vendita anche online con contributo spedizione.

## **BIOCASEIFICIO FRATELLI TOMASONI**

Via Roma 30 - 25023 Gottolengo (Bs) - tel 030.951007  
[www.biocaseificiotomasoni.it/](http://www.biocaseificiotomasoni.it/) - [info@biocaseificiotomasoni.it](mailto:info@biocaseificiotomasoni.it)



Uno dei più piccoli caseifici del Consorzio Tutela Grana Padano. Produce (dal 1815) con solo caglio vegetale anche altri latticini e formaggi, yogurt e kefir. Spaccio in azienda. Accetta ordini online.

## **CA' DE' LASSI**

Cascina Lassi - 20070 Cerro al Lambro (Mi) - tel 342.6195204  
[www.cadelassi.com/](http://www.cadelassi.com/) - [cascinalassi@gmail.com](mailto:cascinalassi@gmail.com)



Produzione bio di riso, mais e frumento, carne suina, salumi. Frutta e ortaggi da marzo a dicembre. Forniture GAS, visite didattiche. Spaccio aperto ven e sab. Vende online su [www.cortilia.it/](http://www.cortilia.it/)

## **CAMISANI**

Via Cascina Molino di Sotto, SP 38 - 20083 Gaggiano (Mi)  
tel/fax 02.90842033 - [www.agricolacamisani.it/](http://www.agricolacamisani.it/) - [fabiopetrca@tiscali.it](mailto:fabiopetrca@tiscali.it)



Riso e derivati a lavorazione artigianale (pasta, farina, biscotti), farina di mais, uova e al sabato pane fresco. Spaccio in azienda aperto i giorni pari. Ristoro su prenotazione. Attività didattiche.

## **CASCINA BULLONA**

Strada Valle 32 - 20013 Pontevecchio di Magenta (Mi) - tel 02.97292091  
www.agriturismobullona.it/ - bullona@agriturismobullona.it



Carne bovina e suina allevata in loco, miele, salumi, uova. Ortofrutta a cassette per privati e GAS, previa prenotazione. Ristoro, ospitalità, fattoria didattica.

## **CASCINA CAMPI**

Via Fratelli Rizzardi 15 - 20151 Milano - tel 02.48203061  
fax 02.48203061 - www.cascinacampi.it/ - info@cascinacampi.it



Nata nel 1923, affitta una struttura agricola comunale: latte, uova, volatili da cortile, riso, farine, burro, latticini, miele. Spaccio in azienda aperto anche domenica e convenzioni per GAS.

## **CASCINA CANTAFESTA DI CASTELLOTTI**

Via Vistarino 16, frazione Vivente - 27010 Vistarino (Pv)  
tel 0382.968937 - 339.1455667 - info@risocantafesta.it



Azienda familiare, produce risi e farina di riso con metodo convenzionale e biologico, miele e ortaggi. Riso carnaroli, arborio, vialone nano, baldo e le varietà biologiche certificate Sant'Andrea e Loto.

## **CASCINA CAPPUCCINA**

Via Verdi - 20077 Melegnano (Mi)

tel 02.98232070 - 348.4468001 - info@cascinacappuccina.org



Parte della coop. sociale Eureka (tra le 30 migliori aziende italiane guidate da donne), produce ortofrutta, miele, marmellate, carni, latticini, salumi, cereali, farine, prodotti da forno e conserve. Eventi e ospitalità.

## **CASCINA CAREMMA**

Via Cascina Caremma 2 - 20080 Besate (Mi) - tel 02.9050020

02.90504251 - www.caremma.com/ - info@caremma.com



Azienda bio: riso, farine di cereali, conserve di frutti di bosco, miele e oltre una ventina di salumi da suini allevati in loco e cinghiale. Spaccio in azienda. Dal 1996 Centro Informazione del Parco del Ticino. Ristoro.

## **CASCINA CARLA**

Via Manzoni loc. San Pietro all'Olmo - 20010 Cornaredo (Mi)

tel 02.93566131 - 348.5839884 - www.cascinacarla.it/ - form sul sito



Alleva suini da carne, da poco anche conigli, e produce salumi, secondo tradizione. Ristoro, ospitalità.

## **CASCINA DELLE MELE**

Via Cascina S. Antonio, 1 - 20010 Vittuone (Mi) - tel 347.2927995  
328.7681551 - [www.cascinadellemele.it/](http://www.cascinadellemele.it/) - [info@cascinadellemele.it](mailto:info@cascinadellemele.it)



Ortofrutta da coltivazione biologica, orto sinergico didattico, miele e altri prodotti, nel Parco Agricolo Sud Milano, dispone di impianto fotovoltaico e geotermico per le esigenze energetiche.

## **CASCINA GALLINA**

Via S. Rocco 28 - 20040 Busnago (Mi) - tel 039.6956383  
[www.cascinagallina.com/](http://www.cascinagallina.com/) - [info@cascinagallina.com](mailto:info@cascinagallina.com)



Produzione biologica di ortofrutta, mais, frumento, pisello proteico, orzo, fieno, carni bovine (su richiesta in pacchi da 10 o 20 kg) e suine, insaccati, conigli, polli e uova di giornata sempre disponibili. Ospitalità.

## **CASCINA GUZZAFAME**

Località Cascina Guzzafame - 20083 Gaggiano (Mi) - tel 02.9086659  
331.6383207 - [www.cascinaguzzafame.it/](http://www.cascinaguzzafame.it/) - [info@cascinaguzzafame.it](mailto:info@cascinaguzzafame.it)

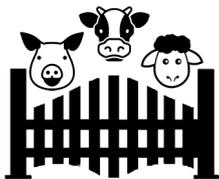


Latte, formaggi, miele, riso, uova, farina di frumento, farina di mais da polenta, salumi, erbe aromatiche e tisane, verdure fresche di stagione. Visite guidate ogni domenica alle 16. Spaccio aperto nel week end.

## **CASCINA ISOLA MARIA DI RENATA LOVATI**

20080 Albairate (Mi) - tel 02.9406922 - 338.7309460

[www.isolamaria.com/](http://www.isolamaria.com/) - [info@isolamaria.com](mailto:info@isolamaria.com)



Allevamento bio di bovini per la produzione di formaggi e latticini affidata a caseifici esterni: tra questi, il Testone, stagionato tipo taleggio dal nome dialettale della cascina. Spaccio in azienda, vendita online.

## **CASCINA LA FORESTINA**

20080 Cisliano (Mi) - tel e fax 02.90389263 - 380.1994068

[www.laforestina.it/](http://www.laforestina.it/) - [info@laforestina.it](mailto:info@laforestina.it)



Il raccolto lo fanno gli acquirenti (privati o gruppi), istruiti ove necessario dal titolare, per reciproco e rispettoso vantaggio. Ortaggi bio di stagione e miele (acacia, rovo, millefiori). Eventi e ospitalità.

## **CASCINA LEMA DI RAFFAELE DE CIECHI**

Strada privata Scotti - 20087 Robecco sul Naviglio (Mi)

tel 349.2227577 - [www.cascinalema.it/](http://www.cascinalema.it/) - [info@cascinalema.it](mailto:info@cascinalema.it)



Bio-permacoltura di cereali, ortofrutta, lavanda e prodotti apistici, quasi autosufficiente per l'energia (da sole e vento). Vendita in azienda il sabato. Possibile concordare ordini e ritiri. Ospitalità.

## **CASCINA MADONNINA**

Via Arluno 17 - 20010 Pregnana Milanese (Mi) - tel 02.93595320  
[www.cascinamadonnina.com/](http://www.cascinamadonnina.com/) - [cascina.madonnina@gmail.com](mailto:cascina.madonnina@gmail.com)



Alleva oche e anatre, che vende fresche, cotte o in salumi e paté. Cassoeula d'oca, oca e anatra allo spiedo di legna. Spaccio Quack in piazza Santa Maria di Beltrade a Milano. Vendita online [www.quackitalia.com/i-nostri-prodotti-1](http://www.quackitalia.com/i-nostri-prodotti-1)

## **CASCINA MISCHIA DI STEFANO GHIDOLI**

20080 Cisliano (Mi) - tel 335.6145358 - 02.9018021  
[www.cascinamischia.it/](http://www.cascinamischia.it/) - [cascinamischia@libero.it](mailto:cascinamischia@libero.it)



Ortofrutta: anguria, melone, pomodoro, peperone, zucca, zucchini, insalata, fragole, mele, pere, pesche e susine. Spaccio in azienda aperto da maggio a novembre, martedì e giovedì pomeriggio.

## **CASCINA POSCALLONE / SOC. AGR. MADRETERRA**

Via Poscallone - 20081 Abbiategrasso (Mi) - tel 347.5226101  
[www.cascinaposcallone.altervista.org/](http://www.cascinaposcallone.altervista.org/) - [cascinaposcallone@altervista.org](mailto:cascinaposcallone@altervista.org)



Ortofrutta bio in permacoltura secondo stagione. Produce anche grano e favino bio e riso Carnaroli (non bio). Vendita diretta in azienda o al sabato mattina in piazza Castello ad Abbiategrasso.

## **CASCINA RESTA**

Loc. Cascina Resta 1 - 20010 Vittuone (Mi)  
tel 02.90260659 - [www.cascinaresta.com/](http://www.cascinaresta.com/) - [info@cascinaresta.com](mailto:info@cascinaresta.com)



Frutta e verdura bio, grano, mais e orzo (destinati in parte a foraggio), alleva animali. Dei 50 ettari dell'azienda, 8 sono convertiti a biologico. Spaccio in azienda. Ristoro, ospitalità, maneggio.

## **CASCINA ROSIO**

20080 Albairate (Mi) - tel 02.94920659 - fax 02.94920659  
[www.cascinarosio.it/](http://www.cascinarosio.it/) - [marcorosio@gmail.com](mailto:marcorosio@gmail.com)



Riso, mais, foraggio, frutti di bosco, verdure, alleva animali, produce salumi e "agrigelato", con frutta e latte dell'azienda. La famiglia Ranzani coltiva queste terre da oltre 200 anni. Ristorazione e ospitalità.

## **CASCINA SANTA BRERA - TERRA E ACQUA**

Via Cascina Santa Brera - 20098 San Giuliano Milanese (Mi)  
tel 348.7329417 - [www.cascinasantabrera.it/](http://www.cascinasantabrera.it/) - [info@terraeacqua.it](mailto:info@terraeacqua.it)



Cascina recuperata in bioedilizia, interamente bio: uova, miele, ortofrutta, marmellate e succhi, salumi. Alleva bovini di razza Varzese (presidio Slow Food), pollame, maiali. In molti mercati di Milano (vedi sito).

## **CASCINA SCANNA DI CHIARA DUFOUR**

Cascina Scanna 8/12 - 20080 Cisliano (Mi) - tel 388.0602003  
fax 02.9018408 - [www.cascinascanna.it/](http://www.cascinascanna.it/) - [info@cascinascanna.it](mailto:info@cascinascanna.it)



Riso Carnaroli classico e integrale (segnalato da Gambero Rosso), farina di riso, bramata di mais vitreo a granella piccola particolarmente pregiata, e birra agricola artigianale, la PicoBrew. Ospitalità.

## **CASCINA SELVA**

Via Cascina Selva 1 - 20080 Ozzero (Mi) - tel 02.9407039  
392.3434416 - [www.cascinaselva.it/](http://www.cascinaselva.it/) - [info@cascinaselva.it](mailto:info@cascinaselva.it)



Allevamento bovino bio per la produzione di latte e formaggi nel Parco del Ticino. La mandria è frutto di lunga selezione, tutti i capi sono nati in azienda e nutriti col foraggio di produzione propria.

## **CASCINA VANESIA**

Via Roma 54 - 27040 Mezzanino (Pv) - tel 339.4605062  
340.6871401 - [www.cascinavenesia.it/](http://www.cascinavenesia.it/) - [contatti@cascinavenesia.it](mailto:contatti@cascinavenesia.it)



Alleva volatili da cortile e conigli, coltiva ortofrutta e cereali e produce pane artigianale. Ristoro e ospitalità. Dispone anche di alcuni capi di capre tibetane, daini e asini, nutriti con i cereali dell'azienda.

## **CASCINA ZUNICO DI PIETRO TAVEGGIA E FIGLI**

Via Cascina Zunico - 20080 Carpiano (Mi)

tel 02.9815056 - [www.agricolazunico.com/](http://www.agricolazunico.com/) - [dantav@tiscali.it](mailto:dantav@tiscali.it)



Costruita nel 1600 dai benedettini, oggi è un'azienda bio (gestita da oltre un secolo dalla stessa famiglia) che alleva bovini da latte e coltiva foraggio e cereali bio. Farine e riso (Carnaroli, Marte e Arsenal).

## **CASSANIBIO DI ALBERTO CASSANI**

Via Garibaldi 4 - 20018 Sedriano (Mi)

tel 392.1183788 - [www.cassanibio.it/](http://www.cassanibio.it/) - form dal sito per contatti



Azienda biologica, sui terreni situati a Corbetta (Mi) produce/alleva/vende ortofrutta, polli, faraone, capponi e un assortimento di piatti pronti (prenotazione 2 gg prima). Spaccio aperto sabato mattina.

## **CASTEL CERRETO SOC. COOP.**

Cascina Pelesa, via Canonica 148 - 24047 Treviglio (Bg)

tel 333.3843645 - [www.castelcerreto.com/](http://www.castelcerreto.com/) - [castelcerreto@legalmail.it](mailto:castelcerreto@legalmail.it)



Ortofrutticola bio: ciliegie, albicocche, uva, asparagi, meloni, fragole. Spaccio aperto pomeriggio. Nella cascina (del XVI secolo, ex monastero) fu girato nel 1978 da E. Olmi il celebre film *L'albero degli zoccoli*.

## **CIRENAICA DI PASSERINI S. E G.**

Via Cirenaica 1 - 20020 Robecchetto con Induno (Mi)  
tel 0331.875855 - [www.cirenaica.it/](http://www.cirenaica.it/) - [info@cirenaica.it](mailto:info@cirenaica.it)



Allevamento suino no OGM ispirato alle "Five Freedoms": libertà da fame e sete, malattie e ferite, timore e paura, per animali sani e liberi. Carni, salumi, cereali e farine, pane. Spaccio in azienda e vendita online.

## **CONSORZIO CASCINA NIBAI**

Via al Cavarot - 20163 Cernusco sul Naviglio (Mi)  
tel 02.9231981 - [www.nibai.it/](http://www.nibai.it/) - [consumo@nibai.it](mailto:consumo@nibai.it)



Sono 3 le cooperative che operano nell'antico complesso di fine Ottocento: una coop. agricola biologica e due coop. sociali. Produce carni e salumi, verdure e conserve dolci e salate. Spaccio in azienda, ospitalità.

## **CORBARIBIO DI ANTONIO CORBARI**

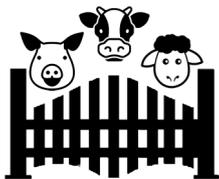
Località Cascina Imperiale - 20163 Cernusco sul Naviglio (Mi)  
tel 02.9230653 - [www.corbaribio.it/](http://www.corbaribio.it/) - [info@corbaribio.it](mailto:info@corbaribio.it)



Azienda agricola biologica e integrata attiva da oltre 30 anni, produce frutta e verdura. Vendita presso lo spaccio aziendale, fornitura GAS.

## **CORNALBA**

Cascina Nesporedo - 20085 Locate Triulzi (Mi) - tel 02.9079209  
[www.aziendaagricolacornalba.it/](http://www.aziendaagricolacornalba.it/) - [info@aziendaagricolacornalba.it](mailto:info@aziendaagricolacornalba.it)



Contadini e allevatori dal 1870: mucche Frisona da latte e da carne, riso, farro, latte crudo, miele e frutta, nel Parco Agricolo Sud Milano. Adozione di capi a distanza. Spaccio in azienda, fornitura GAS.

## **GELATERIA BIOLOGICA KM ZERO**

Piazzale di Porta Lodovica 6 - 20136 Milano  
tel 02.21116375 - [www.facebook.com/GelateriaKmZeroMilano/](http://www.facebook.com/GelateriaKmZeroMilano/)



Solo prodotti bio di prima qualità e materiali (cucchiaini, coppette, salviette) biodegradabili e compostabili. Pet friendly, produce anche gelato per cani. Per ordini [www.buonappetitomilano.it/Gelateria-Km-zero](http://www.buonappetitomilano.it/Gelateria-Km-zero)

## **HERCULES**

Via San Bernardo 13 - 20832 Desio (Mb)  
tel 347.0460976 - 347.1080582 - [herculesrl@libero.it](mailto:herculesrl@libero.it)



Ortofrutta da agricoltura integrata, uova da galline allevate a terra, marmellata di arance, conserve di melanzane, pomodori secchi. Spaccio in azienda. Altre info in rete cercando Hercules Desio.

## **HIERBA BUENA**

Via S. Antonio 9/e - 22050 Veduggio con Colzano (Mb)  
tel 0362.911439 - [www.hierbabuena.it/](http://www.hierbabuena.it/) - [info@hierbabuena.it](mailto:info@hierbabuena.it)



Estratti bio di erbe per cosmetici e detergenti per la casa, collabora con vari laboratori artigianali (Temi, Boffalora d'Adda; Alchimia Soap, Olgiate Olona). Ospita inserimenti del locale Centro Psico-Sociale.

## **I DOLCI NAMURA**

Via Castelvetro 16 - 20154 Milano  
tel 02.34534176 - [www.pasticceriabiio.milano.it/](http://www.pasticceriabiio.milano.it/) - [info@idolcinamura.it](mailto:info@idolcinamura.it)



Pasticceria del 1958, convertita al biologico, affianca ricette di tradizione a rivisitazioni veg (senza ingredienti di origine animale), gluten/sugar free, con farine poco raffinate. Premio Golosario 2014 miglior pasticceria.

## **IL CASCINELLO DI MAURIZIO AZZINI**

Via Cascinello Caserino - 20081 Abbiategrasso (Mi)  
tel 339.2432059 - [www.ilcascinello.it/](http://www.ilcascinello.it/) - [ilcascinello@gmail.com](mailto:ilcascinello@gmail.com)



Coltiva officinali e aromatiche e alleva api su un piccolo appezzamento di poco più di 2 ettari concimato da 50 anni solo a letame. In conversione biologica, produce anche salse e composte e una linea di cosmetici.

## L'ANTICA TERRA COOP. SOC.

Via Videtti 3/d - 25020 Cigole (Bs)  
www.lanticaterra.it/ - info@lanticaterra.it



Allevamento. Carni bovine (su prenotazione) e suine, salumi (lavorati presso la macelleria Norcinus di Brescia) e recupero di specie in via di estinzione, come il suino Mora Romagnola e la mucca Bianca Valpadana.

## LA COCCINELLA

Via Sant'Antonino 10, frazione Mogliazza - 27050 Torrazza Coste (Pv)  
tel 320.1739456 - <https://ortovunque.blogspot.it/> - [cargig@inwind.it](mailto:cargig@inwind.it)



Permacultura: ortofrutta, erbe aromatiche, tutto raccolto a mano. Vendita in azienda o in p.za Duomo a Pavia (1ma domenica del mese) o al municipio di Giussago (ultima domenica del mese, mattina).

## L'AIA - CASCINA DEI PIATTI

Alzaia Naviglio Grande 1 - 20081 Cassinetta di Lugagnano (Mi)  
tel 347.0023121 - [www.agriturismoaia.it/](http://www.agriturismoaia.it/) - [agriturismoaia@hotmail.it](mailto:agriturismoaia@hotmail.it)



Cereali bio, farine (grano tenero, mais e "degli 11 grani antichi"), ortofrutta, erbe aromatiche e officinali, tisane, miele. Tra le specialità, gelatina di melagrane, composta di corniole, pan de mej. Ristoro e ospitalità.

## LOMBARDIAFOOD.IT

[www.lombardiafood.it/](http://www.lombardiafood.it/)



Sito internet, promuove le tipicità lombarde attraverso la vendita online. Vuol anche creare contatto tra aziende e ristoranti del territorio, perché prediligano prodotti locali. Ancora non ricchissimo l'assortimento.

## MACELLERIA SALUMERIA TOGNONI

Viale Maloggia 70 - 23022 Chiavenna (So) - tel 0343.32314

[www.macelleriatognoni.it/](http://www.macelleriatognoni.it/) - [info@macelleriatognoni.it](mailto:info@macelleriatognoni.it)



Artigiani dei salumi in Valchiavenna. "Brisaole" bovine (di magatello, sottofesa, punta d'anca, *slinziga*) e di cervo, salami, stinco e pancetta suina e violino di capra, prodotto tradizionale e presidio Slow Food.

## MALBOSCA

Via don Lorenzo Perosi 41 - 27055 Rivanazzano Terme (Pavia)

tel 338.1551076 - <http://malbosca.blogspot.it/> - [aziendamalbosca@gmail.com](mailto:aziendamalbosca@gmail.com)



Azienda in conversione biologica. Ortofrutta fresca e disidratata a freddo, fragole fuori suolo, confetture, farina di mais ottofile e grano saraceno macinate a pietra. Spaccio in azienda. Forniture GAS.

## MISULTIN STORE

Via Albegno 22 - 23854 Olginate (Lc) - tel 034.1321653  
fax 034.483803 - [www.misultinshop.it/](http://www.misultinshop.it/) - [info@missoltino.it](mailto:info@missoltino.it)



Missoltino essiccato del lago di Como, nel dialetto locale *misultin* o *misultit*, disponibile intero, in filetti o affumicato, in latte o sottovuoto. Produce e vende anche filetti di trota salmonata e lavarello essiccati.

## ORTICOLI DI MARCO CUNEO

Cascina Gambarina - via Cassolnovo - 20081 Abbiategrasso (Mi)  
<http://orticolti.blogspot.it/> - [cuneomarco@tiscali.it](mailto:cuneomarco@tiscali.it)



Azienda bio, produce ortaggi all'interno del Parco del Ticino. Vendita diretta venerdì e sabato per privati e GAS con prenotazione almeno 2 gg prima, anche online. Via email il listino dei prodotti del giorno.

## PANIFICIO FRATELLI LONGONI

Via Grotte 2 - 20841 Carate Brianza (Mb) - tel 0362.903 712  
[www.fratellilongoni.com/](http://www.fratellilongoni.com/) - form sul sito per contatti



Sulle sponde del Lambro dal 1961, dispone di un magnifico forno a legna. Panettone tutto l'anno. Usa lievito madre e farine macinate a pietra. Pani diversi ogni giorno. Aperto anche domenica mattina.

## PANIFICIO GRAZIOLI

Via Rossini 15 / Via Giolitti 30 - 20025 Legnano (Mi)  
[www.panificiograzioli.it/](http://www.panificiograzioli.it/) - form sul sito per contatti



40 tipi di pane e "il miglior panettone milanese" con lievito madre (da farina di segale e buccie d'uva). Usa farine bio del Parco Sud Milano macinate a pietra. Il noto titolare Massimo, "sovversivo del gusto", è scomparso di recente.

## PASTICCERIA PAVÉ

Via Felice Casati 27 - 20133 Milano  
tel 02.94392259 - [www.pavemilano.com/](http://www.pavemilano.com/) - [hello@pavemilano.com](mailto:hello@pavemilano.com)



Panettone, biscotteria, torte (anche veg all'albicocca), confetture, cioccolato, gelati, "Germano" (lievitato da colazione), pane e altri prodotti da forno. Colazione, bistrot a pranzo, merenda e aperitivo alla sera.

## PODERE MONTICELLI

Monticelli - 26818 Villanova del Sillaro (Lo) - tel 342.5584408  
[www.poderemonticelli.it/](http://www.poderemonticelli.it/) - [info-it@poderemonticelli.it](mailto:info-it@poderemonticelli.it)



Bio. Monococco, farro dicocco e legumi. Macinatura a pietra presso un mulino bio e lavorazione presso laboratori artigianali di vari prodotti da forno. Vendita online su [www.cortilia.it/](http://www.cortilia.it/)

## **STRAWBERRY FIELDS DI ANDREA CATTANEO**

Via Cornaredo 43 - 20017 Rho (Mi) - tel 333.6882836  
[www.mercatoingiardino.it/strawberry-fields/](http://www.mercatoingiardino.it/strawberry-fields/) - [catta.luigi@libero.it](mailto:catta.luigi@libero.it)



Coltiva ortaggi, frutta e piccoli frutti biologici con metodo biodinamico. Spaccio aperto tutte le mattine fino alle 10.30. Solitamente è il papà del titolare, signor Luigi, a tenere i contatti con i clienti.

## **TERRA E LAGO DI GIULIANA LEDDA**

Via Garibaldi 40 - 25030 Paratico (Bs)  
tel 333.5777741 - [www.terraelago.it/](http://www.terraelago.it/) - [info@terraelago.it](mailto:info@terraelago.it)



Frutta di stagione, marmellate, succhi, composte senza zucchero. Spaccio in azienda (chiuso domenica e lunedì), con altri prodotti da aziende lombarde di qualità (miele, salumi, formaggi, salse, vino).

## **VIVAI NATURA DI CLAUDIO MORI**

Via Borgo del Majno 1/a - 20080 Basiglio (Mi)  
tel 347.0669224 - <http://vivainatura.it/> - [vivainaturaazagr@gmail.com](mailto:vivainaturaazagr@gmail.com)



Azienda biologica, produce ortofrutta e uova e alleva galline all'aperto. Nel Parco Agricolo Sud, comprende anche un vivaio-collezione di bambù ornamentali (nani, piccoli, medi e giganti). Fattoria didattica.



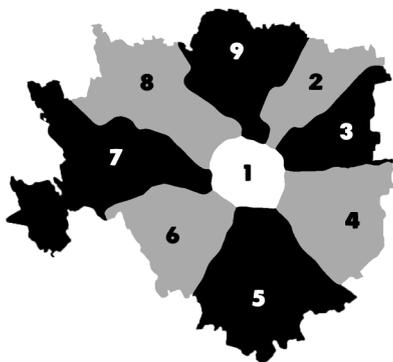
## LA BUONA SPESA NEI MERCATI CONTADINI E RIONALI

Qui trovate informazioni su **130 mercati milanesi**. Di questi, **26 sono mercati contadini**, **21 sono mercati comunali coperti** e **83 sono mercati comunali scoperti**. Le pagine che seguono li riportano in quest'ordine.

Sono distinti per **Municipi** o **Zone**, le 9 suddivisioni del Comune ridefinite dal riordino del 2015 (Legge 56-2014 istitutiva dell'Area Metropolitana di Milano). **I mercati sono i primi e più antichi "centri commerciali" della storia**. Rappresentano il punto di riferimento più sicuro e immediato per chi sta nei pressi e non vuole ricorrere ai supermarket.

I **mercati contadini** sono riservati esclusivamente a cibi biologici o comunque sani, del territorio, a filiera corta. Raccolgono produttori locali e sono decisamente la prima scelta, per una buona spesa, fresca e di qualità.

**Milano dispone di tantissimi mercati comunali** (coperti e scoperti). Non dappertutto è possibile trovare cibi biologici ma spesso sono presenti banchi di agricoltori e allevatori lombardi che vendono i propri prodotti. In molti di questi mercati si trovano anche articoli per la casa e la persona, abbigliamento e generi diversi.



**I Municipi di Milano, detti anche Zone** (fino al 2016 erano 20), sono le 9 suddivisioni geografiche, politiche e amministrative del territorio comunale. Prima di inoltrarci in questa nuova parte della guida, questa mappa servirà a orientarci meglio e a trovare più rapidamente quello che cerchiamo.



### **MUNICIPIO 1 - Centro Storico**

comprende i quartieri di Brera, Guastalla, Carrobbio, Porta Tenaglia, Porta Sempione, Conca del Naviglio



### **MUNICIPIO 2 - Stazione Centrale, Gorla, Turro, Greco, Crescenzago**

comprende i quartieri Stazione Centrale, Loreto, Turro, Crescenzago, Adriano, Gorla, Precotto, Ponte Seveso, Maggiolina, Mirabello, Villaggio dei Giornalisti, Greco



### **MUNICIPIO 3 - Città Studi, Lambrate, Venezia**

comprende i quartieri di Porta Venezia, Porta Monforte, Casoretto, Rottole, Feltre, Cimiano, Città Studi, Lambrate, Ortica



### **MUNICIPIO 4 - Vittoria, Forlanini**

comprende i quartieri di Porta Vittoria, Porta Romana, Cavriano, Forlanini, Monluè, La Trecca, Taliedo, Morsenchio, Ponte Lambro, Calvairate, Gamboloita o Corvetto, Omero, Nosedo, Castagnedo, Rogoredo, Santa Giulia, San Luigi, Triulzo Superiore



### **MUNICIPIO 5 - Vigentino, Ticinese, Chiaravalle, Gratosoglio**

comprende i quartieri di Porta Ticinese, Porta Vigentina, Porta Lodovica, San Gottardo, Morivione, Vigentino, Vaiano Valle, Chiaravalle, Macconago, Stadera, Chiesa Rossa, Le Terrazze, Case Nuove, Missaglia, Gratosoglio, Selvanesco, Quintosole, Ronchetto delle Rane, Torretta, Conca Fallata, Basmetto, Cantalupa



### **MUNICIPIO 6 - Barona, Lorenteggio**

comprende i quartieri di Porta Genova, Conchetta, Moncucco, Barona, Sant'Ambrogio, Cascina Bianca, Boffalora, Teramo, San Cristoforo, Lodovico il Moro, Ronchetto sul Naviglio, Villa Magentino, Arzaga, Giambellino, Lorenteggio, Villaggio dei Fiori, Creta



### **MUNICIPIO 7 - Baggio, De Angeli, San Siro**

comprende i quartieri di Porta Magenta, De Angeli - Frua, San Siro, Harar, Vercellese, Quarto Cagnino, Quinto Romano, Figino, Molinazzo, Sella Nuova, Baggio, Valsesia, degli Olmi, Assiano, Muggiano



### **MUNICIPIO 8 - Fiera, Gallaratese, Quarto Oggiaro**

comprende i quartieri di Porta Volta, Bullona, Ghisolfia, Portello, Cagnola, Campo dei Fiori, Villapizzone, Varesina, Boldinasco, Garegnano, Certosa, Musocco, Quarto Oggiaro, Vialba, Roserio, Cascina Triulza, Q.T.8, Lampugnano, Gallaratese, San Leonardo, Trenno, Cascina Merlata



### **MUNICIPIO 9 - Stazione Garibaldi, Niguarda**

comprende i quartieri di Porta Garibaldi, Porta Nuova, Centro Direzionale, Isola, La Fontana, Montalbino, Segnano, Bicocca, Fulvio Testi, Ca' Granda, Pratocentenaro, Niguarda, Dergano, Bovisa, Affori, Bruzzano, Comasina, Bovisasca



### MERCATI CONTADINI

**Non si tengono nel giorno di lunedì** (tutto l'anno) **e nel mese di agosto** (talvolta anche a luglio). A Milano sono promossi da:

- AIAB-Associazione Italiana Agricoltura Biologica Lombardia
- CIA-Conferazione Italiana Agricoltori / La Campagna nutre la Città
- Coldiretti / Campagna Amica
- La Cordata cooperativa sociale / Il mercato in giardino
- Slow Food
- Altri soggetti indipendenti



### MERCATI RIONALI COPERTI

**Sono aperti tutti i giorni eccetto la domenica e il lunedì pomeriggio** (vedi dettaglio), anche in estate. Occupano strutture *ad hoc*, talvolta di pregio architettonico. Ci sono banchi fissi e vi si trova tutto quel che serve all'alimentazione quotidiana. Sono gestiti dal Comune di Milano, che nel 2015 ha lanciato un interessante programma di riqualificazione.



### MERCATI RIONALI SCOPERTI

**Sono aperti solo uno o due giorni alla settimana**, anche in estate. Occupano spazi urbani all'aperto, nelle piazze o lungo assi viari. Sono raggruppamenti di ambulanti che vendono tutto quel serve all'alimentazione quotidiana, e non solo. Sono gestiti dal Comune di Milano.

## BUONO IN TAVOLA



**piazza Sant'Eustorgio / martedì 9.30-18.30**

<http://buonointavola.blogspot.it/>

Pane, torte salate, dolci, conserve (tutto bio), miele dei monti di Sondrio, formaggi di capra bio di Montegrino, salumi di maiale e di capra bio, verdure di Carbonara al Ticino, carni bianche e rosse, latte e uova di Bergamo, marmellate, riso, cosmetici prodotti con latte d'asina, vini naturali dell'Oltrepo Pavese, anche sfusi.

## IL MERCATO DEI LEGAMI



**via San Vittore 49 / giovedì 9-16**

[www.lacordata.it/mercati-agricoli-e-artigianali/](http://www.lacordata.it/mercati-agricoli-e-artigianali/)

[www.mercatoingiardino.it/](http://www.mercatoingiardino.it/)

Prodotti agricoli di qualità e di piccoli artigiani, per valorizzare le economie locali e le relazioni di comunità, migliorare l'economia, tutelare antichi sapori e saperi artigiani, trovare cose introvabili a costi sensati. Un giovedì al mese l'orario è esteso fino alle 20.

## LA CAMPAGNA NUTRE LA CITTÀ



**piazza San Nazaro in Brolo / giovedì 9-18**

[www.facebook.com/La-Campagna-Nutre-la-](http://www.facebook.com/La-Campagna-Nutre-la-Città-223723031091588/)

[Città-223723031091588/](http://www.facebook.com/La-Campagna-Nutre-la-Città-223723031091588/)

Uno dei mercati contadini promossi da CIA.

Formaggi vaccini e caprini, salumi, miele, vino, olio, confetture e conserve, ortaggi, farine, piane aromatiche e ornamentali, da diversi territori della Lombardia.

## MERCATO AGRICOLO BIOLOGICO



**via Rucellai 12 / giovedì 15-18.30**

[www.facebook.com/mercatoagricolobiologico/](http://www.facebook.com/mercatoagricolobiologico/)  
<https://mercatoagricolobiologico.wordpress.com/>  
[a.montaguti@tiscali.it](mailto:a.montaguti@tiscali.it)

Momento settimanale di incontro tra piccoli produttori biologici, abitanti del quartiere e Gruppi di Acquisto Solidale.

## LA CAMPAGNA NUTRE LA CITTÀ



**piazza Santa Francesca Romana / mercoledì 9-18**

[www.facebook.com/La-Campagna-Nutre-la-Città-223723031091588/](http://www.facebook.com/La-Campagna-Nutre-la-Città-223723031091588/)

Uno dei mercati contadini promossi da CIA. Formaggi vaccini e caprini, salumi, miele, vino, olio, confetture e conserve, ortaggi, farine, piane aromatiche e ornamentali, da diversi territori della Lombardia.

## IL VERZIERE BIO



**piazza Leonardo da Vinci / mercoledì 9-15**

[www.aiablombardia.it/mercati-bio-milano/](http://www.aiablombardia.it/mercati-bio-milano/)

Uno dei quattro mercati cittadini dell'Associazione Italiana Agricoltura Biologica, riservati agli associati. Frutta, verdura, formaggi, carni e salumi dalla Lombardia, con qualche produttore "ospite" da regioni vicine.

## LA CAMPAGNA NUTRE LA CITTÀ



**piazza Durante / 2° e 4° sabato del mese 9-13**  
[www.facebook.com/La-Campagna-Nutre-la-Città-223723031091588/](http://www.facebook.com/La-Campagna-Nutre-la-Città-223723031091588/)

Uno dei mercati contadini promossi da CIA. Formaggi vaccini e caprini, salumi, miele, vino, olio, confetture e conserve, ortaggi, farine, piante aromatiche e ornamentali, da diversi territori della Lombardia.

## GIARDINI GALBIATI



**via Rombon 97 / domenica 9-14**

[www.giardinigalbiati.it](http://www.giardinigalbiati.it)  
[www.facebook.com/pg/GiardiniGalbiatiMilano](http://www.facebook.com/pg/GiardiniGalbiatiMilano)  
[info@giardinigalbiati.it](mailto:info@giardinigalbiati.it) - 02.26413810

Presso il vivaio Giardini Galbiati, mercato a filiera corta. Pane e prodotti da forno, formaggi vaccini e di capra, vini dell'Oltrepò Pavese, anche senza solfiti, frutta e verdura anche bio, carne fresca e salumi, miele, lavanda, bergamotto.

## CASCINA CUCCAGNA



**via Cuccagna 2/4 / martedì 15.30-20**

[www.cuccagna.org/](http://www.cuccagna.org/)  
[ilmercato dellacuccagna@gmail.com](mailto:ilmercato dellacuccagna@gmail.com)

Nella cascina del '700, prodotti freschi e bio. Ortofrutta, piantine, formaggi, uova, carne, salumi, confetture e conserve, pasta, miele bio, vini DOC e IGT, pane e dolci, cosmetici e detergenti naturali ed eco. Iniziativa inserita nel Progetto Cuccagna, avamposto agricolo in città.

## CAMPAGNA AMICA



**via Lomellina 1 / mercoledì 8.30-13**

Uno dei mercati contadini di Campagna Amica, il marchio Coldiretti che raccoglie i piccoli produttori che lavorano secondo precisi criteri di qualità, con attenzione alla salvaguardia e alla valorizzazione dell'ambiente e del territorio e alle tradizioni locali. Molti di questi produttori lavorano secondo le regole del biologico.

## IL VERZIERE BIO



**via Morosini Giardino delle Culture / venerdì 9-15**

[www.aiablombardia.it/mercati-bio-milano/](http://www.aiablombardia.it/mercati-bio-milano/)  
Uno dei quattro mercati cittadini dell'Associazione Italiana Agricoltura Biologica, riservati agli associati. Frutta, verdura, formaggi, carni e salumi dalla Lombardia, con qualche produttore "ospite" da regioni vicine.

## CONSORZIO AGRITURISTICO MANTOVANO



**piazza S. Maria del Suffragio / sabato 8-14**

[www.agriturismomantova.it/mercati/425/](http://www.agriturismomantova.it/mercati/425/)

Mercato-contadino-di-MILANO

Un'avanguardia di produttori di qualità del mantovano si ritrova a Milano per offrire le sue specialità. Formaggi carni e salumi di capra, carne, ortofrutta, piccoli frutti, miele, farine, pane e pasta fresca, mostarde, vino, olio di canapa.

## MERCATO IN SERRA LORENZINI



**via Dei Missaglia 44/2 / sabato 9-14**

[www.facebook.com/serra-LORENZINI-143114255704667/](http://www.facebook.com/serra-LORENZINI-143114255704667/)

Il vivaio Serra Lorenzini, il Centro Culturale Conca Fallata e alcuni agricoltori hanno dato vita nel 2013 a questo mercato a filiera corta. Pane con lievito madre, vini senza solfiti, formaggi, trote del Parco Sud, carni, miele, frutta e verdura, pasta fresca e olio.

## POPOGUSTO



**via E. Besana 12 / 1° e 3° sabato del mese 9-15**

**via Bellezza 16 / 2° e 4° sabato del mese 10-18**

[www.facebook.com/Popogusto/](http://www.facebook.com/Popogusto/)

Radio Popolare (anche con l'omonima trasmissione radiofonica) e ARCI Bellezza promuovono l'incontro tra piccoli produttori indipendenti e consumatori. Tanti buoni prodotti, tutti a filiera corta.

## CONSORZIO AGRARIO



**via Ripamonti 35 / mercoledì + sabato 8-13**

[www.facebook.com/Il-Farmers-Market-di-Milano-120533581314655/](http://www.facebook.com/Il-Farmers-Market-di-Milano-120533581314655/)

[www.woopfood.com/projects/il-mercato-fuori-orario-di-via-ripamonti/](http://www.woopfood.com/projects/il-mercato-fuori-orario-di-via-ripamonti/)

Prodotti sani, bio, a filiera corta. In collab. con Woop Food, offre anche un servizio di preordini online, "Il mercato fuori orario": vedi sito.

## MERCATO AGRICOLO NAVIGLI



**Alzaia Naviglio Grande 116 / sabato 7.30-14**  
[www.mercato-agricolo-navigli.it/](http://www.mercato-agricolo-navigli.it/)  
[www.facebook.com/MercatoNavigli/](https://www.facebook.com/MercatoNavigli/)  
[info@mercato-agricolo-navigli.it](mailto:info@mercato-agricolo-navigli.it) - 333.1739986  
Chiuso luglio e agosto. Una trentina di produttori prevalentemente lombardi ma anche da altre regioni. Formaggi e salumi di capra, ortofrutta, olio evo, riso, insaccati, farine legumi e anche insetticidi naturali per la casa e l'orto.

## LA CAMPAGNA NUTRE LA CITTÀ



**via San Domenico Savio 3 /  
1° e 3° domenica del mese 9-18**  
[www.facebook.com/La-Campagna-Nutre-la-Città-223723031091588/](https://www.facebook.com/La-Campagna-Nutre-la-Città-223723031091588/)  
Aperto da metà febbraio a giugno (escluso a Pasqua) e da settembre a dicembre, è uno dei mercati promossi da CIA. Formaggi, salumi, miele, vino, olio, ortaggi, farine da diversi territori della Lombardia.

## MERCATO DEL COX18



**via Conchetta 18 / 1° domenica del mese 11-17**  
(salvo variazioni di orario)  
<https://cox18.noblogs.org/>  
[cox18mercato@gmail.com](mailto:cox18mercato@gmail.com) - 02.58105688  
Nello storico centro sociale che ospita l'archivio di Primo Moroni e la libreria Calusca, piccolo mercato dell'autoproduzione e del biologico. Circa 15 banchi diversi, cibi e non solo, e pranzo a prezzo politico coi prodotti del territorio.

## IL MERCATO DEI LEGAMI



**via Zumbini 6 / mercoledì 15-18.30**

[www.lacordata.it/mercati-agricoli-e-artigianali/](http://www.lacordata.it/mercati-agricoli-e-artigianali/)  
[www.mercatoingiardino.it/](http://www.mercatoingiardino.it/)

Prodotti agricoli di qualità e di piccoli artigiani, per valorizzare le economie locali e le relazioni di comunità, migliorare l'economia, tutelare antichi sapori e saperi artigiani, trovare cose introvabili a costi sensati.

## CAMPAGNA AMICA



**via Gabetti 15 / martedì 7.30-13.00**

<http://vivimilano.corriere.it/eventi-festemercati/mercato-di-campagna-amica-cascina-torrette/>

Nel complesso di housing sociale "Cenni di Cambiamento" di Cascina Torrette, formaggi, salumi avicoli, torte e paste fresche, carne, uova, ortofrutta, miele, confetture, olio e vino. A cura di Mare Culturale Urbano.

## MERCATI IN CASCINA



**via Caldera 65 / 1° domenica del mese**

<http://consorziodam.com/> (non aggiornato)  
[www.facebook.com/Consorzio-DAM-Distretto-Agricolo-Milanese-246801522073052/](https://www.facebook.com/Consorzio-DAM-Distretto-Agricolo-Milanese-246801522073052/)

Promosso dal Distretto Agricolo Milanese nel 2011 per riportare Milano alla sua originaria vocazione di "città di campagna" e contribuire alla "neo ruralizzazione" del territorio. Raccoglie una trentina di produttori locali.

## IL VERZIERE BIO



**piazza Gramsci / giovedì 9-15**

[www.aiablombardia.it/mercati-bio-milano/](http://www.aiablombardia.it/mercati-bio-milano/)  
Uno dei quattro mercati cittadini dell'Associazione Italiana Agricoltura Biologica, riservati agli associati. Frutta, verdura, formaggi, carni e salumi dalla Lombardia, con qualche produttore "ospite" da regioni vicine.

## CAMPAGNA AMICA



**via Mosé Bianchi 94 / venerdì 8.30-12.30**

Uno dei mercati contadini di Campagna Amica, il marchio Coldiretti che raccoglie i piccoli produttori che lavorano secondo precisi criteri di qualità, con attenzione alla salvaguardia e alla valorizzazione dell'ambiente e del territorio e alle tradizioni locali. Molti di questi produttori lavorano secondo le regole del biologico.

## MERCATO DELLA TERRA



**via Procaccini 4, Fabbrica del Vapore /  
1° e 3° sabato del mese 9-14**

[www.slowfoodmilano.it/mercato-della-terra.html](http://www.slowfoodmilano.it/mercato-della-terra.html)  
[www.facebook.com/mercato dellaterradimilano/](https://www.facebook.com/mercato dellaterradimilano/)  
Promosso da Slow Food con Parco Agricolo Sud e la collab. di Comune, Politecnico e Fondazione Cariplo. Piccoli e medi produttori del Parco Agricolo Sud, convertiti al biologico o che garantiscono produzioni sane e di qualità.

## MERCATO AGRICOLO BIOLOGICO



**via Moncalieri 5 c/o La casa di Alex /  
martedì 15-18.30**

[www.facebook.com/mercatoagricolobiologico/](https://www.facebook.com/mercatoagricolobiologico/)  
<https://mercatoagricolobiologico.wordpress.com/>  
[a.montaguti@tiscali.it](mailto:a.montaguti@tiscali.it)

Momento settimanale di incontro tra piccoli produttori biologici, abitanti del quartiere e Gruppi di Acquisto Solidale.

## IL VERZIERE BIO



**via de Castilla 26 / sabato 9-15**

[www.aiablombardia.it/mercati-bio-milano/](http://www.aiablombardia.it/mercati-bio-milano/)  
Uno dei quattro mercati cittadini dell'Associazione Italiana Agricoltura Biologica, riservati agli associati. Frutta, verdura, formaggi, carni e salumi dalla Lombardia, con qualche produttore "ospite" da regioni vicine. Si tiene negli spazi all'aperto del centro culturale Stecca 3.0.

## MERCATO MONZA



**viale Monza 54 / lunedì 8.30-13 +  
martedì-sabato 8.30-16 e 16-19.30**

Struttura del 1933, tra i primi mercati coperti a Milano e tra le prime "gallerie commerciali" italiane, ha conosciuto un certo declino finché l'offerta non è stata integrata con ristorazione e intrattenimento. "La Taverna dei Tironi" (tel 335.404821) offre pesce fresco e cibi pronti da consumare sul posto o take away.

## MERCATO ROMBON



**via Rombon 34 / lunedì-sabato 8-13 e 16-19**

[www.facebook.com/MercatoComunale](http://www.facebook.com/MercatoComunale)

[CopertoDiViaRombon34/](https://www.facebook.com/CopertoDiViaRombon34/)

Un mercato che vive una fase di declino e non è stato ancora coinvolto nel piano di rilancio e ristrutturazione del Comune. Gli operatori - al momento, alcuni banchi di generi alimentari essenziali - si stanno organizzando per fare fronte alla situazione.

## MERCATO FUSINA



**piazza Fusina 3 / lunedì 8.30-13 + martedì-sabato 8.30-16 e 16-19.30**

In zona Città Studi, un buon mercato di quartiere vecchia maniera, con all'ingresso un banco di formaggi e salumi i cui profumi sono il miglior benvenuto. Alcuni banchi hanno prezzi più vantaggiosi, altri sono più cari.

## MERCATO DEL SUFFRAGIO CON CUCINA



**piazza S. Maria del Suffragio 2 /**

**martedì-venerdì 8-23 +**

**sabato 8.30-23 + domenica 9-22**

[www.mercatodelsuffragio.it/](http://www.mercatodelsuffragio.it/)

Il forno di Davide Longoni, l'ortofrutta di Erika e Elisa Fumagalli, il pesce (e i baccalà) di Schooner cucinato dalla famiglia Volpe, la latteria di Oreste Pietroni, Goffredo Legati e Roberto Andreoni. Take away o consumo sul posto.

## ALTRI MERCATI COPERTI DEL MUNICIPIO 4



### **MERCATO FERRARA**

piazzale Ferrara 2

### **MERCATO MORSENCIO**

largo Guerrieri Gonzaga 1

### **MERCATO PONTE LAMBRO**

via Parea 13

**Orari:** lunedì 8.30-13 (pomeriggio chiuso)  
+ martedì-sabato 8.30-16 e 16-19.30

## MERCATO MONTEGANI



**via Montegani 35 / lunedì 8.30-13 +  
martedì-sabato 8.30-13 e 16-19.30**

[www.milanomia.com/azienda/mercato-comunale-montegani-milano/](http://www.milanomia.com/azienda/mercato-comunale-montegani-milano/)

Tredici banchi di soli generi alimentari, ampi e ben organizzati. Al "Banco delle Delizie" preparano confezioni di frutta e verdura fresca personalizzate: invece dei fiori, un'idea salutare.

## MERCATO TICINESE



**piazzale XXIV maggio / lunedì 8.30-13 +  
martedì-sabato 8.30-13 e 16-20**

Affacciato sulla nuova Darsena dei Navigli, raccoglie una ventina di esercizi alimentari, tra cui anche cibi e prodotti esteri. Si trova tutto quanto serve all'alimentazione quotidiana. Il venditore di trippa propone trippa alla genovese, involtini di trippa e trippa della nonna.

## ALTRI MERCATI COPERTI DEL MUNICIPIO 5



### **MERCATO COPERTO GRATOSOGLIO**

via Lelio Basso 8

**Orari:** lunedì 8.30-13 (pomeriggio chiuso)  
+ martedì-sabato 8.30-16 e 16-19.30

## MERCATO LORENTEGGIO



**via Lorenteggio 177 / lunedì 8.30-13  
+ martedì-sabato 8.30-13 e 16-19.30**

[www.mercatolorenteggio.it/](http://www.mercatolorenteggio.it/)

[www.facebook.com/MercatoLorenteggio/](https://www.facebook.com/MercatoLorenteggio/)

[info@dynamoscopio.it](mailto:info@dynamoscopio.it) - 320.2651954

Nato nel 1954, unisce cultura e commercio. In vendita prodotti a responsabilità sociale "Giambellino DOP", marchio di qualità "di origine popolare" che attesta la sostenibilità della filiera.

## ALTRI MERCATI COPERTI DEL MUNICIPIO 6



### **MERCATO GIAMBELLINO**

Largo Balestra 3

### **MERCATO SANT'AMBROGIO**

via S. Paolino 18

**Orari:** lunedì 8.30-13 (pomeriggio chiuso)  
+ martedì-sabato 8.30-16 e 16-19.30

## MERCATO WAGNER



**piazza Wagner 4 / lunedì 8-13.30 +  
martedì-venerdì 8-13.30 e 15.30-19.30  
+ sabato 8-19.30**

[www.facebook.com/mercatowagner/](http://www.facebook.com/mercatowagner/)

Nato nel 1929, ristrutturato del 2004. Pesce, formaggi, salumi, carni, frutta, verdura, pane, prodotti bio, casalinghi e prodotti per animali.

## ALTRI MERCATI COPERTI DEL MUNICIPIO 7



### MERCATO COPERTO SELINUNTE

piazzale Selinunte 2

**Orari:** lunedì 8.30-13 (pomeriggio chiuso)  
+ martedì-sabato 8.30-16 e 16-19.30

## MERCATO PREALPI



**piazzale Prealpi 1 / lunedì 8-13.30 +  
martedì-venerdì 8-13.30 e 15.30-19.30  
+ sabato 8-19.30**

Numerosi banchi di macelleria (si trova anche carne d'asino), formaggi e salumi, ortofrutta, drogheria, vini sfusi e alcune botteghe - sartoria, merceria - e un bar con posti a sedere.

## MERCATI COPERTI DEL MUNICIPIO 8



### MERCATO CHIARELLI

via Chiarelli 10

### MERCATO QUARTO OGGIARO

via C.A. Traversi 19

### MERCATO SAN LEONARDO

via Alex Visconti 24d

**Orari:** lunedì 8.30-13 (pomeriggio chiuso)  
+ martedì-sabato 8.30-16 e 16-19.30

## MERCATO ZARA



### piazzale Lagosta 7 / lunedì 8.30-13 + martedì-sabato 8.30-13 e 16-19.30

Nato nel dopoguerra, in un caratteristico edificio purtroppo degradato. Macelleria "generalista" e una storica Equina, pescheria, drogheria, frutta e verdura di stagione, primizie e un forno per il pane e le paste fresche. C'è anche un fioraio e un negozio per animali.

## ALTRI MERCATI COPERTI DEL MUNICIPIO 9



### MERCATO CA' GRANDA

via Moncalieri 15

**Orari:** lunedì 8.30-13 (pomeriggio chiuso)  
+ martedì-sabato 8.30-16 e 16-19.30



## **MUNICIPIO 1**

### **CESARIANO**

lunedì e giovedì 7.30-14 / via Cesare Cesariano

### **SAN MARCO**

lunedì e giovedì 7.30-14 / via San Marco

### **PAPINIANO**

mart 7.30-14 sab 7.30-18 / via Papiniano

### **CALATAFIMI**

giovedì 7.30-14 / via Calatafimi

### **PAGANO**

venerdì 7.30-14 / via Mario Pagano

### **PORTA NUOVA**

sabato 7.30-14 / Bastioni di Porta Nuova



## **MUNICIPIO 2**

### **CAMBINI**

lunedì 7.30-14 / viale L. Cambini

### **MONZA 325**

mercoledì 7.30-14 / viale Monza 325

### **RANCATI**

mercoledì 7.30-14 / via Ilarione Rancati

### **VITTORELLI**

mercoledì 7.30-14 / via Privata Jacopo Vittorelli

### **ZURETTI**

mercoledì 7.30-14 / via Gianfranco Zuretti

### **MARCO AURELIO**

venerdì 7.30-14 / via Marco Aurelio

### **STRESA**

venerdì 7.30-14 / via Stresa

### **ARISTOTELE**

sabato 7.30-14 / via Aristotele

### **TRASIMENO**

sabato 7.30-14 / via Trasimeno



### **MUNICIPIO 3**

#### **KRAMER**

lunedì 7.30-14 / via Antonio Kramer

#### **MORETTO DA BRESCIA**

lunedì 7.30-14 / via Moretto da Brescia

#### **PISANI DOSSI**

lunedì 7.30-14 / via Pisani Dossi Carlo Alberto

#### **EUSTACHI**

martedì 7.30-14 / via Bartolomeo Eustachi

#### **BENEDETTO MARCELLO**

mart 7.30-14 sab 7.30-18) / via B. Marcello

#### **AMPERE**

giovedì 7.30-14 / via Andrea Maria Ampere

#### **ORBETELLO**

giovedì 7.30-14 / via Orbetello

**ROMBON**

giovedì 7.30-14 / via Rombon

**CANALETTO**

venerdì 7.30-14 / via Canaletto

**VALVASSORI PERONI**

sabato 7.30-18 / via Carlo Valvassori Peroni

**MUNICIPIO 4****BARIGOZZI**

martedì 7.30-14 / via Ermanno Barigozzi

**MOMPIANI**

martedì 7.30-14 / via Giacinto Mompiani

**VASARI**

martedì 7.30-14 / via Giorgio Vasari

**MARTINI**

mercoledì 7.30-14 / piazzale Ferdinando Martini

**CALVI**

giovedì 7.30-14 / via Pietro Calvi

**UNGHERIA**

giovedì 7.30-14 / viale Ungheria

**BENACO**

venerdì 7.30-14 / via Benaco

**OGLIO**

sabato 7.30-14 / via Oglio



### **ROGOREDO**

sabato 7.30-14 / via Rogoredo

### **VITTORINI**

domenica 7.30-14 / via Vittorini

### **MUNICIPIO 5**

#### **GHINI**

lunedì 7.30-14 / via Luca Ghini

#### **SANTA TERESA**

lunedì 7.30-14 / via Santa Teresa

#### **GRATOSOGLIO SUD**

martedì 7.30-14 / via Gratosoglio (sud)

#### **CERMENATE**

mercoledì 7.30-14 / viale G. da Cermenate

#### **CREMA/PIACENZA**

venerdì 7.30-14 / via Crema/via Piacenza

#### **DEI GUARNERI**

venerdì 7.30-14 / via dei Guarneri

#### **GRATOSOGLIO NORD**

venerdì 7.30-14 / via Gratosoglio (nord)

#### **NEERA** (ex Agilulfo)

venerdì 7.30-14 / via Neera

#### **TABACCHI**

sabato 7.30-14 / via Odoardo Tabacchi



## **MUNICIPIO 6**

### **PONTI**

lunedì 7.30-14 / via Ettore Ponti

### **STROZZI**

martedì 7.30-14 / via Piero Strozzi

### **BORSI**

mercoledì 7.30-14 / via Giosuè Borsi

### **GIUSSANI**

mercoledì 7.30-14 / via don Giussani

### **VESPRI SICILIANI**

mercoledì 7.30-14 / via Vespri Siciliani

### **DI RUDINÌ**

giovedì 7.30-14 / via Antonio di Rudinì

### **SEGNERI**

giovedì 7.30-14 / via Paolo Segneri

### **CURIEL**

venerdì 7.30-14 / via Eugenio Curiel

### **DELLA RONDINE**

sabato 7.30-14 / via della Rondine



## **MUNICIPIO 7**

### **ARPINO**

lunedì 7.30-14 / via Arpino e via Enzo Ferrieri

### **PALMI**

lunedì 7.30-14 / via Palmi

### **ARIOLI VENEGONI**

martedì 7.30-14 / via Arioli Venegoni

### **BENTIVOGLIO**

mercoledì 7.30-14 / via Paolo Bentivoglio

### **TONEZZA**

giovedì 7.30-14 / via Tonezza

### **OSOPPO**

giovedì 7.30-14 / sabato 7.30-18 / via Osoppo

### **FRATELLI DI DIO** (ex Val Cannobina)

venerdì 7.30-14 / via Fratelli di Dio

### **PISTOIA**

venerdì 7.30-14 / via Pistoia

### **ARCANGELI**

sabato 7.30-14 / via Arcangeli Pacifico

### **DELLE BETULLE**

sabato 7.30-14 / via delle Betulle (Quartiere Olmi)

### **MARIO PAGANO**

domenica 7.30-14 / via M. Pagano (park MM1)



### **MUNICIPIO 8**

#### **DE PREDIS**

lunedì e giovedì 7.30-14 / via A. de Predis

#### **PASCARELLA**

martedì 7.30-14 / via Cesare Pascarella

**BONOLA**

martedì e venerdì 7.30-14 / piazza F. Bonola

**FAUCHÉ**

martedì e sabato 7.30-14 / via G. B. Fauché

**PARETO**

mercoledì 7.30-14 / via Vilfredo Pareto

**ANTONA TRAVERSI**

giovedì 7.30-14 / via Fratelli Antona Traversi

**ZOAGLI-CITTADINI**

venerdì 7.30-14 / via Adele Zoagli

**ARDISSONE**

sabato 7.30-14 / via Francesco Ardissonne

**FALCK**

sabato 7.30-14 / via E. Falck (park MM S. Leonardo)

**MUNICIPIO 9****TRECHI**

lunedì 7.30-14 / via Sigismondo Trechi e via Grisi

**SAN MINIATO**

martedì 7.30-14 / via San Miniato

**GARIGLIANO**

mart 7.30-14 sab 7.30-18 / via Garigliano

**DE CAPITANI**

mercoledì 7.30-14 / via Massara de Capitani

### **GAETA**

mercoledì 7.30-14 / via Gaeta

### **VAL DI LEDRO**

mercoledì 7.30-14 / via Val di Ledro

### **VAL MAIRA**

giovedì 7.30-14 / via Val Maira

### **CATONE**

venerdì 7.30-14 / via Marco Porzio Catone

### **ASMARA**

sabato 7.30-14 / via Asmara

### **CICCOTTI**

sabato 7.30-18 / via Ettore Ciccotti

## **amico web: come coltivare un orto bio**



**Le passioni muovono il mondo e la rete le connette.** Grazie al web abbiamo oggi accesso a ogni genere di informazioni e servizi, del tutto gratuitamente. E spesso beneficiamo dell'esperienza, competenza e simpatia di persone come **Matteo Cereda**, classe 1985, che lavora nel web marketing ma ama la terra e coltiva biologico in provincia di Monza e Brianza. Seguendo i suoi consigli potreste dedicarvi anche voi alla coltivazione domestica, il suo blog **Orto da coltivare** è una vera miniera. E potete scaricare gratuitamente un magnifico calendario illustrato con, mese per mese, cosa raccogliere e cosa piantare. [www.ortodacoltivare.it/](http://www.ortodacoltivare.it/)



## LA BUONA SPESA CON I GRUPPI DI ACQUISTO SOLIDALE

**Tutti per uno, uno per tutti.** Il motto dei Tre Moschettieri – che suggellava un patto d'amicizia e d'onore – pare una buona suggestione per spiegare cosa siano i GAS: gruppi di persone – amici, parenti, colleghi, vicini di casa... – che individuano piccoli produttori di qualità e con questi si accordano per forniture periodiche, per il fabbisogno dell'intero gruppo. Si compra all'ingrosso insomma, e con continuità, il che permette di stabilire con il produttore il miglior prezzo ma anche un rapporto di reciproca fiducia e garanzia.  
Qui trovate i riferimenti di **85 GAS attivi a Milano.**

Il patto tra gli aderenti ai GAS si fonda su **valori etici** e di **solidarietà** improntrati all'**ecologia** e alla **giustizia sociale**. Con il **consumo consapevole** i GAS realizzano **una concezione più sostenibile dell'economia**, oltre lo sfruttamento delle risorse imposto dall'industria e dalla grande distribuzione; **una rete di cooperazione tra persone**, fondata sulla fiducia e la reciproca disponibilità e responsabilità; **un'inversione di tendenza** rispetto al nostro modo di fare la spesa e alimentarci ma anche di stare insieme. Infine i GAS **offrono un contributo al PIL** del territorio, alla sua storia, cultura e tradizioni e alle piccole aziende che lavorano con "più manodopera e meno capitale" [Marina Russo], rispettando disciplinari, lavoratori, ambiente, risorse, il prodotto e il consumatore finale.

## L'etica del consumo responsabile

si realizza nei GAS anche attraverso le buone pratiche della partecipazione, della condivisione e della convivialità.



### La partecipazione

è uno degli elementi più significativi dell'esperienza dei GAS: permette di trasformare i rapporti economici in nuove modalità di relazione. Le persone mettono in comune tempo, risorse, interessi, a vantaggio di tutti.



### La condivisione

come mutua responsabilità e collaborazione. Si dividono i compiti tra gli aderenti e ciascuno contribuisce alle attività secondo modalità concordate. Le persone così socializzano in modo costruttivo, in un clima di serenità e reciproca fiducia, evitando che si creino rapporti di forza. Problemi e possibili conflitti si superano con dialogo e mediazione, nell'interesse di tutti.



### La convivialità

In occasione degli appuntamenti periodici di distribuzione dei prodotti, degli incontri con i produttori, delle gite per visitare le aziende del territorio: la convivialità rinsalda i legami tra le persone e le realtà coinvolte.

## per la privacy

Tutti i dati personali riportati in tutte le pagine di questa guida sono tratti da fonti di pubblico dominio e pubblicati al solo fine di promuovere gratuitamente le attività di tutti i soggetti coinvolti, per le peculiari attività svolte. Ci scusiamo in anticipo, sia con gli interessati che con i lettori, per eventuali variazioni indipendenti dalla nostra volontà, che dovessero essere occorse dopo la pubblicazione della guida, e per il disagio che ne potrebbe derivare. Saranno gradite segnalazioni. Grazie.



## **MUNICIPIO 1**

### **GAS Filo di paglia**

via Marco d'Oggiono 2 - tel 02.89401735

[www.inventati.org/filodipaglia/](http://www.inventati.org/filodipaglia/)

[filodipaglia@inventati.org](mailto:filodipaglia@inventati.org)

### **GAS Navigli**

[gasnavigli@gmail.com](mailto:gasnavigli@gmail.com)

[veronica.improta@gmail.com](mailto:veronica.improta@gmail.com)

<https://sites.google.com/site/gasnavigli/home>

### **QwertyGAS**

viale di Porta Vercellina 1

[aldebarina@gmail.com](mailto:aldebarina@gmail.com)

<http://qwertygas.blogspot.com/>

## **MUNICIPIO 2**

### **A tutto GAS**

Quartiere Crescenzago

[robieanna@tin.it](mailto:robieanna@tin.it)

[rossana.porretti@libero.it](mailto:rossana.porretti@libero.it)

### **GAS Argonauti**

via Trasimeno

[ema.tacconi@alice.it](mailto:ema.tacconi@alice.it)

[igna.quattrin@gmail.com](mailto:igna.quattrin@gmail.com)

<http://gas-argonauti.blogspot.it/>

### **GAS del Sole**

via Padova 69 c/o Scuola Casa del Sole

[gasdelsole@gmail.com](mailto:gasdelsole@gmail.com)

[pabo.fior@gmail.com](mailto:pabo.fior@gmail.com)

[ilaria.zambon@sisam.it](mailto:ilaria.zambon@sisam.it)

[www.parcotrotter.org](http://www.parcotrotter.org)



### **GAS Il Gasino**

via Monsignor Luigi Martini 18  
ilgasino@ilgasino.org  
www.ilgasino.org

### **GAS Martesana**

via Ponte Nuovo 24  
rif Anna Bresciani tel 328.7020631  
gas.martesana@gmail.com  
serena.antolini@gmail.com  
www.sites.google.com/site/gasmartesana/home

### **GAS Umanista Precotto**

via Tremelloni 8 c/o ass. Nautilus  
silviamartiniit@yahoo.it  
www.alnaturale.it

### **GAS Villa Briantea**

via Fratelli Bressan 14  
tel 02.2553044  
rezo.mazza@gmail.com  
https://sites.google.com/site/villabriantea

### **GASICS**

zona Zara / Murat  
tel 349.6909460  
paganidani@libero.it

### **MUNICIPIO 3**

#### **GAS e luce**

zona Ortica / Lambrate / Argonne  
benedetto.mariella@gmail.com  
patriziarossetti@alice.it



### **GAS Città studi**

piazza Giolitti 6 (viale Romagna)  
c/o studio medico  
gascittastudi@boox.net  
silvana.campanelli@fastwebnet.it  
www.gascittastudi.org/

### **GAS Dem**

via Pergolesi 15  
rif Umberto Boselli  
gasdem.mi@gmail.com  
<https://sites.google.com/site/gasdemilano>

### **GAS Felice Casati**

francesca.daidone@gmail.com

### **GAS Feltre**

via Feltre 60  
infogasfeltre@gmail.com  
alaghi73@gmail.com

### **GAS Lambrate**

gaslambrate@gmail.com

### **GAS Leone**

via Carnia c/o parrocchia San Leone Magno  
cristina.sala@fastwebnet.it

### **GAS LoLa**

via Porpora 45  
rif Daniela Talarico tel 338.7137257  
gaslola.org@gmail.com  
www.gaslola.org/



### **GAS Mami-Mamme a Milano**

via Astolfo 19  
rif Renata Guizzetti  
tel 02.23164126 - 340.5543112  
mamigas.milano@gmail.com  
<http://ma-mi.it>

### **GAS Vittoria**

zona Venezia/Loreto  
rif Paolo Burgio  
tel 340.6106149  
gasvittoria.mi@gmail.com  
paoloburgio42@gmail.com

### **Ginko GAS**

rif Paolo Morandi [paolo.morandi57@gmail.com](mailto:paolo.morandi57@gmail.com)  
rif Giampaolo Boretti  
[giampaolo.boretti@gmail.com](mailto:giampaolo.boretti@gmail.com)  
<http://www.ginkgo-biloba.it/gas-ginkgo>

## **MUNICIPIO 4**

### **A prova di GAS**

via Colletta c/o BotteGas  
[aprovadigas@gmail.com](mailto:aprovadigas@gmail.com)  
<http://aprovadigas.blogspot.com>

### **GAS Colletta**

via Tertulliano 25  
tel 389.2739275  
[gascolletta@gmail.com](mailto:gascolletta@gmail.com)  
[www.gascolletta.blogspot.com](http://www.gascolletta.blogspot.com)  
Facebook Il salotto del GasColletta



### **GAS 4**

via Calvairate 3  
sinistrazona4@gmail.com  
<http://4sx.blogspot.com/>

### **GAS Cuccagna**

via Muratori  
tel 335.6064369  
gascooperativacuccagna@gmail.com  
mimmotib@libero.it  
diletta.casaroli@gmail.com  
www.cuccagna.org  
<https://gascuccagna.wordpress.com/about/>

### **GAS Gas**

via Fiamma 17 - Milano  
rif Riccardo Gini  
riccardogini@parconord.milano.it  
info@gas-gas.org  
www.gas-gas.org

### **GAS GenerazioneFutura**

via Mezzofanti  
rif Ben tel 337.358070  
liberalsociale@gmail.com

### **GAS Spesa Popolare**

via Oglio 21 c/o Arci Corvetto  
<http://spesapop.wordpress.com>

### **MonluGAS**

zona Forlanini/Monluè  
monlugas@gmail.com  
<http://monlugas.blogspot.it>



## **MUNICIPIO 5**

### **GAS Chiaravalle**

via San Bernardo 13  
tel 02.57309930 - 328.5924341  
daniela.rocco@imondidelmondo.it  
www.chiaravallesostenibile.it

### **GAS Gentilino**

via Gentilino  
gasgentilino@gmail.com

### **GAS Milano Sud**

piazza Abbiategrasso-via Montegani  
gasmilanosud@yahoo.it

### **Gas Radici**

via Vallarsa 2  
gasradici@gmail.com  
<https://gasradici.wordpress.com/>

### **Gas SaGas**

Via Bellezza 16/a  
tel 338.8542542  
sagas.list@gmail.com  
antonietta.alberti@libero.it  
<http://gassagas.wordpress.com/>

## **MUNICIPIO 6**

### **GAS Elicriso**

casa occupata via Vigevano 2/a, ang. Darsena  
tel 339.4826675  
elicriso@inventati.org



### **GAS Barona Bio**

via Bardolino 90  
rif Roberto Corioni tel 335.181408  
info@baronabio.it  
www.baronabio.it

### **GAS Grilli Milanesi**

via Pichi  
GrilliConsapevoli@libero.it  
www.meetup.com/it-IT/Grilli-Milano-  
bis/pages/GAS\_Grilli\_Milanesi/

### **Gas Raggio di sole**

zona Solari / Romolo  
gasraggiodisole@gmail.com

### **GASP Barona**

gaspbarona@gmail.com

### **Gassurdo**

p.zza S.G.Battista alla Creta  
samu.rivolta@gmail.com  
luxsun@libero.it

### **Il Germoglio di Jesse**

via delle Camelie 8  
rif Claudina Fumagalli clarin2003@libero.it

### **PiGASso**

via Giambellino  
gas.pigasso@gmail.com

### **SeiGas**

zona via Soderini / via Primaticcio  
seigas.milano@gmail.com



### **StreGAS**

zona Milano sud ovest  
ceciliamedi@inwind.it

### **GASpare**

zona Navigli / Solari / Baggio  
gas.gaspare@gmail.com  
bg.64.it@gmail.com

## **MUNICIPIO 7**

### **GAS 7+**

via Don Gnocchi  
rif Carla Susanna Tartarini tel 333.6074445  
scighera@alice.it

### **GAS Rinascita**

via Rembrandt 40  
tel 349.2215868  
h2oactivities@virgilio.it

### **GAS Dimensioni diverse**

via 2 giugno 4  
gas@dimensionidiverse.it  
crespi.barbara@gmail.com  
[www.dimensionidiverse.it/dblog/  
consumo\\_critico.asp](http://www.dimensionidiverse.it/dblog/consumo_critico.asp)

### **GAS Quarto Cagnino**

via Cacciatori 1 ang. Fratelli Zoia  
c/o associazione Nives Bezzo  
rif cinzia cellamare  
cnzcellamare@gmail.com  
gasquartocagnino@libero.it



### **GAS Baggio**

gasbaggio@gmail.com  
vincenzo.vasciaveo@gmail.com

### **GAS Spaventaprezzi**

via Ercole Ferrario 5  
tel 347.1557634  
clara.sestilli@alice.it

### **GAS Umanista Gasiru**

via Constant 22/b  
tel 338.9287907  
gasiru@fastwebnet.it  
www.alnaturale.it

### **GASpita**

tel 328.4997050  
micheleumbrello@yahoo.it  
<http://gaspita.blogspot.com/>

### **VivaluGAS**

zona via Viterbo / via Lucca  
vivalugas@googlegroups.com

## **MUNICIPIO 8**

### **GAP Piazza Prealpi**

via Jacopino Da Tradate  
matteo.oliveri@tiscali.it  
<http://gap-prealpi.blogspot.it/p/ricette.html>

### **GAS Otto**

piazza Gramsci  
tel 02.3494597



### **GAS 77**

via Sapri 77  
rif Giordana Martinetti  
giordana.martinetti@gmail.com  
gas77@email.it  
<http://gas77.wordpress.com>

### **GAS Bovisa A.C.L.I.**

[graziella.antoniotti@cclcerchicasa.it](mailto:graziella.antoniotti@cclcerchicasa.it)

### **Gas Cagnola**

via Bartolini 46  
[gas.cagnola@gmail.com](mailto:gas.cagnola@gmail.com)  
[cristina.ciconali@gmail.com](mailto:cristina.ciconali@gmail.com)  
<http://gasgac.blogspot.it/>

### **GAS del Parco**

[pdeluca@gujm.it](mailto:pdeluca@gujm.it)  
[cecilia.braghin@gmail.com](mailto:cecilia.braghin@gmail.com)  
[sandra.cangemi@yahoo.it](mailto:sandra.cangemi@yahoo.it)

### **GAS Integrale**

zona Villapizzzone  
tel 02.69890114 (ore serali)  
[loredana\\_giudici@fastwebnet.it](mailto:loredana_giudici@fastwebnet.it)

### **GAS Milano Quarto Oggiaro A.C.L.I.**

[tuttialgasacli@gmail.com](mailto:tuttialgasacli@gmail.com)

### **GAS Sacco**

via G. B. Grassi 74  
tel 339.4617102  
[gas.sacco@hotmail.it](mailto:gas.sacco@hotmail.it)  
[barbara.lietti@hotmail.it](mailto:barbara.lietti@hotmail.it)



### **GAS Sarpi**

tel 02.3315929

chiara.piccoli@fastwebnet.it

### **GAS Terra e Libertà**

quartiere Gallarate

rif Beppe Meazza stadio@gmail.com

### **GAS Trenno**

via Aldo Carpi 2

tel 02.4526650

roberto.polo@fastwebnet.it

anna.cioffi@unimi.it

### **GASd'8**

zona QT8 / via Bertinoro 9

giancarlo.marini@fastwebnet.it

### **GAS Stella**

zona Monte Stella / QT8

stefano.turzi@gmail.com

www.gastella.org

### **Quarto GAS**

piazzetta di via Capuana 7c/o Arci Itaca

tel 333.4726562

gas@spaziobaluardo.it

<http://quartogas.blogspot.it/>

## **MUNICIPIO 9**

### **GAS Arcipelago**

tel 333.9808340

elenasini@libero.it



### **Gastardi**

zona Dergano / Affori / Bovisa  
info.gastardi@gmail.com  
<http://gastardi-milano.blogspot.com/>

### **GAS Affori**

rif Claudia Stasi [claudia.stasi@fastwebnet.it](mailto:claudia.stasi@fastwebnet.it)  
gas.affori@gmail.com  
<http://gasaffori.vivigreen.org>

### **GAS al Naturale**

Rete di Gas Umanisti GAGS  
via Maroncelli 13  
info@alnaturale.it  
[www.alnaturale.it](http://www.alnaturale.it)

### **GAS Bicocca**

zona Bicocca / Niguarda  
rif Andrea Ceresia  
gasbicocca@gmail.com  
acmondrea306@gmail.com  
<https://gasbicocca.wordpress.com/tag/gas-bicocca/>

### **GAS Scigas**

zona Bovisa  
scigas.bovisa@gmail.com  
[www.scigas.net](http://www.scigas.net)

### **GAS Maltrainsema**

via Borsieri 2 c/o Arci Métissage  
(entrata via de Castilia)  
maltrainsema@inventati.org  
lara.weisz@gmail.com  
<http://maltrainsema.alekos.net>



### **GAS Dergano**

via Davanzati 33  
caloges@libero.it  
<http://gasdergano.blogspot.it/>

### **GAS Domestico (Maciachini)**

tel 02.6889226  
oggionial@libero.it

### **GAS IsolaCritica**

vicolo Gaetano De Castillia 21  
xawcos@tin.it  
[www.lastecca.org/chi-siamo-who/gas-isola-critica/](http://www.lastecca.org/chi-siamo-who/gas-isola-critica/)

### **Gas Scarsellini**

via Scarsellini 17  
gasscarsellini@gmail.com

### **GAS Casa Ecologica**

via Candiani 29  
silvano.ceruti@alice.it  
Facebook Condominio "La Casa Ecologica"

### **GASLibero**

zona Bovisa / Dergano / Affori / Comasina  
info.gaslibero@gmail.com

### **GASometro**

gasometro@inventati.org  
gaia.silvestri@gmail.com

### **GAStronomi Niguarda**

via Ornato  
rif Luca Salvi lucasal2000@yahoo.it  
[www.gas.pd-service.com/](http://www.gas.pd-service.com/)

## piccolo omaggio al panettone



**La parola panettone** in Italia vuol dire Milano, e viene facile pensare che il nome sia un accrescitivo di "pane" o "panetto". E se l'origine del nome fosse un'altra?

**Milano, Castello Sforzesco, fine Quattrocento.** Il giovane Toni, garzone di un fornaio di Brera, viene arruolato come lavapiatti alla corte di Ludovico il Moro per la cena della vigilia di Natale. Due capicuochi si contendono, ciascuno col suo "staff", il comando e le preferenze del Duca, a suon di manicaretti: l'esito della gara incoronerà il Cuoco Reale. La tenzone è accesissima e non esclude colpi bassi tra le parti.

**Narra la leggenda** che il nostro Toni, mentre attendeva ai suoi compiti, nella confusione generale si desse a impastare con gli avanzi un dolce per i lavoranti, con uvetta, canditi, uova e burro, ingredienti che non erano certo alla portata dei comuni mortali, al tempo. Ed è così che il *pan di Toni* divenne il principe del Natale, in barba al Moro.

**Il disciplinare di produzione** del vero Panettone Tipico della Tradizione Artigiana Milanese, approvato dal Comitato Tecnico dei Maestri Pasticceri Milanesi, è stato licenziato dalla Camera di Commercio di Milano nel 2003. Deve presentare sulla confezione il logo del Comitato Maestri Pasticceri (assente sui panettoni industriali) e la dicitura "prodotto di pasticceria, da consumare fresco entro il...".

**Gli ingredienti sono** farina 00, uova fresche e/o tuorli pastorizzati, latte, burro, uvetta sultanina, scorza di arancia candite, cedro candito, lievito naturale e sale. Consentiti miele, malto e estratto di malto, vaniglia e aromi naturali. Il disciplinare vieta espressamente l'uso di lievito di birra, amido, grassi vegetali (escluso il burro di cacao), siero di latte e derivati, lecitina di soia, coloranti, conservanti e ingredienti OGM.



## LE BUONE RICETTE DELLA TRADIZIONE MILANESE

### Qui trovate 15 ricette della tradizione milanese.

Una tradizione frutto di ripetute contaminazioni: i celti, i galli, i romani, e poi gli spagnoli, gli austriaci, i francesi, si può dire che da Milano sia passata mezza Europa, e in tavola tutti hanno preso, portato o lasciato qualcosa. Facile non è condensare un repertorio culinario tanto ricco e variegato, ma per chi volesse approfondire la ricerca le fonti non mancano. Quel che conta è **la qualità delle materie prime** che trasformeremo nel nostro cibo quotidiano, sano, buono e giusto.

**La Pianura Padana** ha sempre offerto i suoi fertili terreni, spesso acquitrinosi, alle migliori coltivazioni di cereali - **riso, mais, orzo, segale, grano** - e foraggio, tanto che a quella agricola s'è qui sempre accompagnata una spiccata vocazione all'allevamento del bestiame. Tanto abbondante la produzione di **carni fresche e conservate** d'ogni tipo, tanto scarso il **pesce**, per la distanza dal mare: benché si dica che a Milano si mangi il pesce più fresco d'Italia, l'unico pesce locale è quello d'acqua dolce (**rane** incluse... che pesce non sono). La produzione di **formaggi**, invece, è in Lombardia tra le prime in Italia e in Europa per numeri e qualità. Il clima ha certo condizionato la coltivazione di **frutta e ortaggi**, non ampia e varia come in altre regioni più meridionali, ma questo territorio ha sempre saputo fare virtù e ricchezza dei propri limiti e necessità.



Anche a Milano, come ovunque, esiste una cucina "povera" e una cucina "borghese", se non addirittura aristocratica. La nostra preferenza va sicuramente alla prima, ma senza disdegnare piatti più elaborati e ricchi.



**Abbiamo escluso da questo ricettario due capisaldi della cucina milanese: il panettone e la polenta.** Il panettone (vedi omaggio a pag 114) perché ha una lavorazione molto elaborata, e chi avrà voglia di cimentarsi troverà la sua strada (una strada non priva di difficoltà).

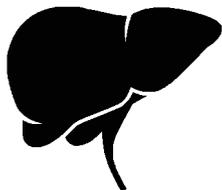


La polenta perché... è un po' come il baccalà in Portogallo, si può cucinare in 366 modi diversi, uno per ogni giorno dell'anno, pure bisestile: *vedova* (si mangia da sola, la più umile), *accomodata* (condita o frita), col formaggio, con o senza burro, *pastizzata* (con salsiccia, grana e funghi), col merluzzo per i giorni di magro, meriterebbe insomma un ricettario tutto suo, e in giro ve ne sono di ottimi.



**Le dosi delle ricette** riportate alle pagine seguenti si intendono per 4/6 persone. Troverete anche, per ciascun piatto, qualche curiosità o aneddoto che potrete raccontare ai vostri commensali tra un boccone e l'altro, senza dimenticare un bicchiere di buon vino.

## PATÉ DI FEGATO



*200 gr di fegato di maiale (o vitello), 200 gr di fegatini di pollo (o anche oca, anatra, coniglio...), 200 gr di burro, una cipolla, una foglia d'alloro, un bicchierino di brandy, qualche cetriolino sottaceto, sale e pepe*



In una casseruola fate imbiondire la cipolla affettata sottile in una noce di burro. Aggiungete l'alloro, i fegatini di pollo e il fegato di maiale tagliato a pezzettini. Fate rosolare a fiamma media per qualche minuto e bagnate con il brandy. Evaporato il liquore, continuate la cottura per qualche minuto. Salate, pepate e togliete dal fuoco. Quando il tutto sarà raffreddato, sminuzzate le carni assai finemente alla mezzaluna (o al mixer, se preferite), se vi piace con qualche cetriolino sottaceto. In una terrina lavorate a pomata il burro rimasto, prima ammorbidito a temperatura ambiente, e amalgamatelo bene al fegato.



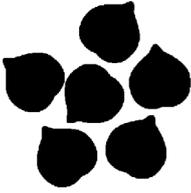
Disponete il paté in una terrina, schiacciando bene col dorso di un cucchiaio per evitare vuoti, e lasciate riposare in frigo almeno 12 ore.

Qualcuno aggiunge in superficie uno strato di gelatina che, oltre a renderlo più elegante, ne prolunga la conservazione.

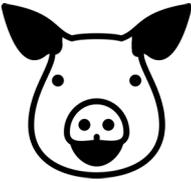


Questo piatto - oggi considerato piuttosto ricercato - ha origini contadine. Dopo la macellazione degli animali da cortile il fegato andava in qualche modo conservato: cotto brevemente e mescolato al burro durava molto più a lungo ed era un alimento assai più energetico, oltre che appetitoso. Era preparato con qualsiasi fegato disponibile, quale che fosse l'animale macellato.

## ZUPPA DI CECI E TEMPPIA DI MAIALE



*500 gr di ceci secchi, 200 gr di tempia di maiale, una cipolla, 2 carote, 2 gambi di sedano, salvia e rosmarino, pane tostato (o rafferma), olio evo, sale e pepe, grana grattugiato (a piacere)*



Sciacquate i ceci e metteteli a bagno: aggiungete all'acqua d'ammollo mezzo cucchiaino di bicarbonato e mescolate finché si è sciolto. Andrebbero tenuti così 24 ore, se il tempo manca che siano almeno 12 (si allungherà un po' il tempo di cottura). Sciacquate molto bene i ceci e avviate a cottura - col coperchio un filo aperto, a fiamma minima - con acqua abbondante e senza sale. Dopo 1 ora dall'ebollizione, mettete la tempia, tutti gli odori e una manciatina di sale in un'altra pentola, coprite a filo d'acqua e avviate la cottura a fiamma media. Quando la tempia sarà quasi cotta (pungetela con una forchetta, dopo mezz'ora dall'inizio del bollore) e sgrassata, tiratela fuori dal suo brodo, tagliatela a tocchetti e trasferitela nella pentola con i ceci. Aggiustate di sale e lasciate che finiscano insieme dolcemente la cottura, aggiungendo se serve un po' d'acqua calda. Servite la zuppa sul pane, con una spolverata di pepe, e di formaggio se piace, e un filo d'olio extravergine.



Questa zuppa si cucinava, e ancora si cucina, per la ricorrenza dei morti. Usanza mutuata dagli antichi romani, che offrivano in dono alle anime dei defunti piatti di ceci e coppe di vino. Non dimenticate quindi di accompagnare il vostro pasto con un buon bicchiere di rosso, per propiziare gli antenati e la loro protezione.

## RISOTTO ALLA MILANESE



*500 gr di riso arborio, 200 gr di burro, 30 gr di midollo di bue, una cipolla, un pizzico di pistilli di zafferano (o una-due bustine), un bicchiere di vino bianco, brodo (di carne, o anche vegetale) quanto basta, 150 gr di grana grattugiato, sale*



Mettete 100 gr di burro, la cipolla tritata fine e il midollo in una casseruola, ponetela a fiamma minima e fate soffriggere molto dolcemente. Quando la cipolla va a imbiandire aggiungete il riso, alzate appena un po' la fiamma e mescolate perché assorba il soffritto e i suoi profumi. Quando i chicci saranno lucidi, unite poco alla volta il brodo bollente man mano che asciuga, senza coperchio. Dopo 5 minuti unite lo zafferano, mescolate per distribuirlo in modo uniforme e proseguite la cottura aggiungendo via via il brodo necessario. Quando è cotto al dente, spegnete la fiamma, aggiungete il restante burro e il grana, mescolate e lasciate riposare coperto per 2-3 minuti. Il risotto dev'essere morbido, "all'onda". Se fosse troppo asciutto, aggiungete ancora qualche cucchiata di brodo bollente e mescolate bene. Servite con altro grana a parte.



Nella versione ricca, il risotto alla milanese si accompagna all'ossobuco con la gremolata. Si soffrigge nel burro un ossobuco infarinato per persona con un trito di cipolla, carota e sedano, si sfuma col vino bianco e si tira a cottura per almeno 1 ora con acqua o brodo, aggiunto un po' per volta. Si unisce poi un trito d'aglio, scorza di limone e maggiorana e si lascia cuocere per altri 5-6 minuti. Su ogni piatto di risotto, un ossobuco e un cucchiaino di sughetto.

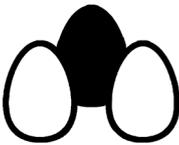
## PÀAN TRIIT MARIDÀAT



*500 gr di pangrattato, 70 gr di burro, 5 uova, 1 litro e mezzo circa di brodo di manzo (o come preferite), grana grattugiato, sale, pepe a piacere*



In una pentola, versate il pangrattato e copritelo col brodo, perché l'assorba. Lasciatelo riposare così per un poco, poi mescolate bene, per evitare grumi, e aggiungete altro brodo fino a ottenere una polentina liquida. Ponete la pentola al fuoco medio e cuocete per una decina di minuti, sempre mescolando, proprio come se fosse una polenta. Intanto, in una zuppiera, sgusciate le uova (ne andrebbe una per persona, ma volendo diminuite la dose) e sbattetele con un pizzico di sale. Spento il fuoco sotto il pangrattato, unite il burro e mescolate velocemente finché è sciolto, poi versate la polentina nella zuppiera con le uova sbattute e mescolate bene. Potete aggiungere alle uova anche del grana grattugiato, oppure servirlo a parte, in tavola, con del pepe.



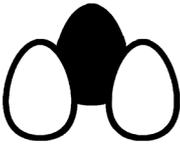
Il pane trito maritato o *panada* è una ricetta povera ma si cucinava il giorno di Pasqua: col passare del tempo e l'avvento del cosiddetto "benessere", dev'essere stato considerato un piatto troppo umile per la festa ed è un peccato, perché la consuetudine è caduta via via in disuso. Le variazioni sul tema di questa ricetta semplice e squisita sono molte, come sempre accade ai piatti di più antica tradizione nell'uso familiare. C'è chi il burro lo usa all'inizio, per esempio, e non a fine cottura: lo fa spumeggiare dolcemente in pentola fino al color nocciola e poi aggiunge il pane bagnato (e porta a cottura come sopra), oppure c'è chi tosta il pangrattato nel burro nocciola prima di bagnarlo. A voi la scelta o chissà, qualche nuova variante.



## SBROFADEJ



3 uova, farina bianca quanta ne assorbono le uova, 60 gr di grana (o altro formaggio duro) grattugiato, noce moscata, brodo di carne (1 litro-1 litro e mezzo), sale



Sbattete le uova in una terrina con un pizzico di sale, il grana grattugiato e un odore di noce moscata. Unite poca alla volta la farina fino a ottenere un composto liscio, lavorando prima con la spatola e poi con le mani, una palla soda ma morbida (e non è un ossimoro). Ponetela in una terrina coperta e lasciatela riposare per un'ora. Portate il brodo a ebollizione. Prendete la pasta e - usando uno schiacciapastate - fatela cadere un po' per volta nel brodo bollente, come fossero vermicelli. Quando gli *sbrofadej* salgono a galla potete servirli nel loro brodo, con una bella spolverata di grana o altro formaggio stagionato grattugiato.



Parenti stretti dei *passatelli* romagnoli, questi gnocchetti in brodo sono un'altra prelibatezza quasi dimenticata della cucina milanese. Per quanto attiene alla scelta del formaggio, Milano e la Lombardia offrono una gran varietà di stagionati. Grana e parmigiano, ormai diffusi a livello internazionale, sono praticamente entrati nella codifica di ogni ricetta italiana ove sia previsto del formaggio grattugiato, ma un tempo ognuno faceva con quel che produceva o con quel che aveva in casa. Ed è così che la fantasia in cucina è cresciuta, a partire dalla necessità prima che dal piacere di sapori diversi. Ognuno apriva la dispensa e, con quel che c'era, cucinava una cosa o l'altra, adattandola di volta in volta alle disponibilità del momento. Ed è sempre questo l'esercizio più utile per chi voglia imparare a cucinare, purché disponga dei principali rudimenti tecnici.



## BOLLITO MISTO ALLA MILANESE



*Acqua, sale grosso, cipolla, sedano, carota, aglio vestito (con la buccia esterna), prezzemolo, rosmarino, pepe in grani, carni bovine miste - tenerone (collo o coppa), scaramella, muscolo, stinco, spalla, fiocco di punta, cappello del prete - più gli "ammennicoli" lingua, testina, coda, zampino, gallina o cappone, cotechino, rollata (o tasca ripiena), olio evo, salse a piacere*



Portate tutte le carni a temperatura ambiente. Vanno cotte separatamente (perché hanno tempi di cottura diversi e per non contaminare i sapori) in un brodo bollente ottenuto - in pentole diverse - facendo bollire tutti gli odori in acqua con una manciatina di sale grosso per 15 minuti. Biancocostato, muscolo e coda richiedono più tempo (3 ore), come lingua e testina, che devono cuocere però in un'altra pentola. La gallina/cappone vuole 1 ora e mezza, altrettanto il cotechino (nella sua pentola), o secondo dimensioni. Le carni cotte vanno tenute in caldo in uno scaldavivande coperto, perché restino morbide e umide. La tradizione vorrebbe in tavola almeno sette tagli/tipi di carne diversi, ma in casa il numero è solitamente inferiore.



Le salse della tradizione sono quattro: salsa verde, salsa cognà o salsa d'uva, mostarda (che sia di Cremona, Voghera o Mantova non importa) e cren, la salsa di rafano. Nel 1998 un gruppo di amici gourmet ha costituito la "Confraternita del Bollito Misto": non ha una sede vera e propria ma confratelli in USA, Germania, Svizzera e Brasile.  
[www.bollitomisto.it/](http://www.bollitomisto.it/)

## MONDEGHILI



*500 gr di carni lesse avanzate, 150 gr di mortadella di fegato o pasta fresca di salame, 150 gr di luganega, una rosetta rafferma, 250 cc di latte, 2 uova, 50 gr di grana grattugiato, 1 spicchio d'aglio, un ciuffo di prezzemolo, 150 gr di pangrattato, 200 gr di burro, sale e pepe*



Tritate fini le carni al coltello o alla mezzaluna (meglio evitare il mixer: si sfilaccerebbero) insieme alla luganega e alla mortadella e mescolate le carni in modo uniforme.

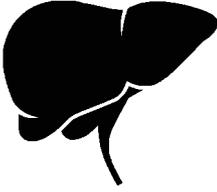
Ammollate la rosetta nel latte, strizzatela bene, sminuzzatela e unitela alle carni insieme al grana grattugiato, aglio e prezzemolo tritati finemente, le uova sbattute, due pizzichi di sale e pepe a piacere. Mescolate molto bene (meglio con le mani) e lasciate riposare l'impasto coperto in frigorifero per un'ora almeno. Mentre sciogliete dolcemente il burro in una larga padella, formate delle polpette grandi quanto una noce, passatele nel pangrattato e friggetele nel burro spumeggiante. Servitele caldissime.



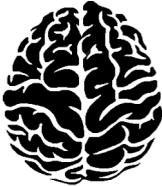
In milanese *mondeghili* vuol dire polpette: queste sono dunque le polpette milanesi per eccellenza, o meglio per definizione. Difficilmente la parola si declina al singolare (*mondeghilo*), qualcuno dice perché è impossibile mangiarne una soltanto. Figlie del bollito, di cui recuperano l'avanzo, ricordano nel concetto le polpette arabe, fatte con carni cotte, lesse o arrosto. L'usanza arrivò dal Maghreb a Milano con gli spagnoli, che dominarono la città per un secolo e mezzo. Il medico Angelo Dubini, autore di *La cucina per gli stomachi deboli* (1842) ammoniva: "Mai mangia' i mondeghilj a l'osteria", giacché si temeva (e ancor si teme) che gli osti riciclassero di tutto nei loro *mondeghili*.



## FRITTO MISTO ALLA MILANESE



*300 gr di fegato di vitellone a fette molto sottili, 200 gr di animelle, 200 gr di cervella, 200 gr di filoni, 200 gr di polmone, ortaggi (zucchine, funghi, melanzane), 100-150 gr di farina, 100-150 gr di pangrattato, 2-3 uova sbattute, 200 gr di burro, sale*



Pulite le animelle e lessatele in acqua bollente per 20 minuti. Scolatele, tagliatele a tocchetti e mettetele ad asciugare su un canovaccio pulito. Pulite, lavate, asciugate e tagliate a tocchetti anche i filoni e le altre interiora (tranne il fegato), lo stesso dicasi per gli ortaggi, da affettare. Fate spumeggiare il burro in padella, passate tutti i tocchetti di interiora prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato, frigeteli finché saranno dorati e croccanti e poi asciugateli su carta assorbente. In un'altra padella, frigate velocemente nel burro le fettine di fegato, che sono pronte appena cominciano a prendere sangue. Passate le verdure nella farina e frigatele nel burro caldo in una terza padella. Mano a mano che la frittura è pronta potete tenerla in caldo nel forno acceso a 100° con lo sportello un poco aperto, servitela caldissima.



Il fritto misto è una specialità che si declina con qualche variazione da regione a regione: in quello milanese trionfa il "quinto quarto", le parti meno pregiate degli animali da carne - in questo caso, il vitellone - che un tempo erano proteine a buon mercato per le classi meno agiate. Da "mucca pazza" in poi, il consumo di interiora bovine in Italia ha subito un drastico crollo. Ma da un allevatore serio e fidato potete acquistarle in tutta sicurezza.

## FOIOLO ALLA MILANESE



*1,5 kg di foiole di vitello già cotto, 200 gr di fagioli bianchi di Spagna lessati, una cipolla, una costola di sedano, una carota, 100 gr di polpa di pomodoro, 100 gr di burro, 150 gr di grana grattugiato, un bicchiere di vino bianco, brodo quanto basta, sale e pepe*



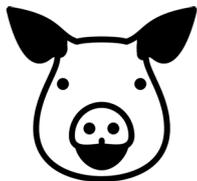
Tagliate il foiole a lamelle non troppo sottili. Rosolate nel burro un trito di cipolla, carota e sedano, unite il foiole e quando comincia a prendere colore sfumate col vino bianco. Unite poi la polpa di pomodoro, coprite il foiole con il brodo e cuocete a fiamma dolce per 1 ora e mezza. A fine cottura aggiustate di sale e di pepe e aggiungete i fagioli bianchi: dopo un paio di minuti spegnete il fuoco e fate riposare coperto qualche minuto. Servite con una bella spolverata di grana grattugiato.



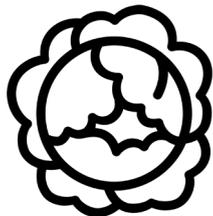
Restiamo in zona "quinto quarto" con questa ricetta di trippa che utilizza la varietà più tipica, il foiole, detto anche centopelli o millepieghe. Differisce di poco dalla *busècca*, ovvero la nota trippa alla milanese, che usa invece parti diverse dello stomaco bovino e da cui discende il termine *buseccone* (mangiatrippa), col quale un tempo erano spregiativamente definiti i milanesi. Se non siete proprio dei cuochi provetti e non volete rinunciare a un buon piatto di trippa, cercatela nelle vecchie trattorie e osterie milanesi, che per fortuna ancora sopravvivono in città. Una delle più pittoresche, con prezzi giusti e buona atmosfera, è a Baggio ed è l'Osteria alla Grande (via delle Forze Armate 405). Qui si difende a oltranza la buona vecchia cucina di una volta quindi, oltre alla trippa, ravioli al brasato, stinco al forno, gnocchi fatti in casa e altre bontà di gusto squisitamente casereccio. In inverno *cassoeula* con polenta se siete almeno in dieci e prenotate. [www.osteriaallagrande.com/](http://www.osteriaallagrande.com/)



## CASSOEULA



250 gr di cotenne di maiale, 2 piedini e un orecchio, tutto pulito, raschiato e lavato, 400 gr di luganega, 800 gr di costine, 4 salamini verzini, 2 kg di verza (colta dopo la prima gelata) lavata e tagliata a striscioline, 500 gr di carote, 500 gr di sedano, un bicchiere di vino bianco, 50 gr passata di pomodoro, una cipolla, poco olio evo, una noce di burro, sale e pepe



In acqua bollente, cuocete per un'ora i piedini tagliati a metà, le cotenne e l'orecchio, poi spegnete il fuoco e coprite la pentola. In una casseruola soffriggete in olio e burro la cipolla affettata sottile, poi rosolate la luganega a pezzetti (o spellata), costine e salamini. Sfumate col vino bianco, togliete le carni e tenetele in caldo. Al fondo di cottura unite le carote e il sedano affettati, la passata di pomodoro e un mestolo d'acqua e cuocete a fuoco dolce. In un'altra pentola stufate la verza con poca acqua finché non è appassita. Tagliate a pezzi piedini, cotenne e orecchio, poi riunite tutto quanto nella casseruola con le carote e il sedano, salate e cuocete ancora un'ora, metà coperto, aggiungendo se necessario un poco d'acqua calda. La consistenza deve essere quella di uno stufato, morbido e asciutto, non di una zuppa.



Detta anche *bottaggio* (dal francese *potage*) di verza, rallegrava le campagne per la macellazione del maiale, che coincideva con la festa di Sant'Antonio Abate patrono degli animali da cortile, il 17 gennaio, primo giorno di carnevale. Si accompagna egregiamente alla polenta, anche fritta.

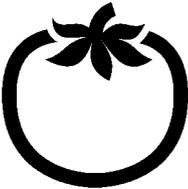
## RANE IN GUAZZETTO



*Circa 50 rane non troppo piccole e già pulite, 150 gr di burro, 150 gr di passata di pomodoro, un bicchiere di vino bianco, un bicchiere di latte, un ciuffo di prezzemolo, uno spicchio d'aglio, poca farina, sape e pepe*



Mettete a spurgare le rane in acqua fredda e latte per un'ora, poi asciugatele, salatele, pepatele e infarinatete. Sciogliete il burro in un'ampia casseruola, liberate le rane dall'eccesso di farina e rosolatele per qualche minuto. Sfumate con il vino e prima che sia del tutto evaporato aggiungete il pomodoro e un trito d'aglio e prezzemolo. Lasciate cuocere a fuoco dolce per una decina di minuti o finché il sughetto si è un po' addensato e accompagnate le rane a una bella polenta fumante.



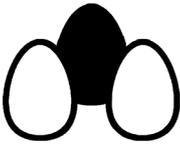
C'è chi storce il naso al solo pensiero di trovarsi una rana nel piatto: ma in Lombardia quest'animale selvatico, che prospera negli acquitrini e nelle risaie, è stato a lungo cibo assai diffuso e soprattutto a costo zero. Per la qualità nobile delle sue proteine e il gusto delicato, se ne preparava un brodo consigliato alle puerpere e agli ammalati, ma si cucinava anche in frittata, in umido, fritta, o si aggiungeva al risotto, piatti ormai sempre più rari nella cucina familiare. In campagna si usavano e si usano tuttora rane intere, mentre la consuetudine urbana ha finito per privilegiare le coscette. Se di piccole dimensioni si dovrebbero mangiare intere, sgranocchiando gli ossicini croccanti come si faceva con gli uccelletti...



## COTOLETTA ALLA MILANESE



*Per ogni persona: 1 costoletta di vitello (con l'osso o senza) tagliata non troppo alta, 25 g di burro, uovo sbattuto con un pizzico di sale, pangrattato, poca farina, sale*



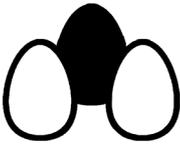
Battete le costolette con il batticarne (meglio se tra due fogli di carta da forno, per non sfiarle troppo) per renderle più larghe e sottili possibile. Passatele prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato, premendo bene con le mani perché aderisca perfettamente alla carne. Ripassatele ora prima nell'uovo sbattuto, poi nella farina e poi nuovamente nel pangrattato, che anche in questo caso farete aderire bene con le mani: in questo modo avrete una crosticina più spessa e croccante. Friggete le cotolette nel burro spumeggiante un minuto o poco più per lato e servitele caldissime, aggiungendo se piace un pizzico di sale in superficie. Le più larghe e sottili prendono il nome, per somiglianza, di "orecchio d'elefante".

La *coteletta a la milanese* è un must italiano nel mondo, purtroppo ormai ridotto a "fettina panata" dal consumo di massa: ma si tratta, come potete vedere dalla ricetta, di due cose ben diverse. Le origini del piatto sono oggetto di contesa tra Milano e Vienna. Anche nella cucina austriaca c'è una storica cotoletta, la *Wiener Schnitzel*: furono gli austriaci a portarla a Milano al tempo della dominazione - tra il 1714 e il 1797 - o furono i milanesi che la insegnarono ai viennesi? Chissà. Per qualcuno entrambe sarebbero invece di derivazione francese. Per chi volesse approfondire c'è il sito [www.cotolettamilanese.it/](http://www.cotolettamilanese.it/)

## PAN MEÌNO - O PAN DE MEI



*200 gr di farina di mais a grana grossa (bramata), 200 gr di farina di mais a grana finissima (fioretto), 150 gr di farina bianca, 150 gr di burro, 100 gr di zucchero semolato, 3 uova intere, 15 gr di lievito di birra fresco, una manciata di fiori secchi di sambuco, una tazzina di latte tiepido, un pizzico di sale, zucchero a velo*



Sciogliete il lievito nel latte. Mescolate le farine sulla spianatoia e fate la fontana. Mettete al centro i fiori di sambuco e un pizzico di sale. Montate a crema il burro con lo zucchero. Rompete le uova nella fontana, unite il lievito sciolto nel latte e cominciate a impastare, poi aggiungete la crema di burro e zucchero e lavorate bene l'impasto finché ha consistenza liscia, morbida ma non appiccicosa. Fate lievitare per un'ora in una ciotola ben coperta. Dividete l'impasto in 15-20 pagnottine, schiacciatele un poco e disponetele su una placca rivestita di carta da forno. Fate lievitare per un'ora nel forno spento poi togliete la placca dal forno. Accendetelo a 190° e quando è a temperatura spolverizzate i dolcetti con lo zucchero a velo e cuoceteli per 25-30 min. Raffreddateli su una gratella e serviteli con una spolverata di zucchero a velo.



*Mei* è il nome dialettale del miglio - ingrediente originario di quest'antica ricetta, alternativo al più raro e costoso grano tenero - sostituito nel '700 dal mais. La storia di questo "dolce poco dolce", profumato e squisito, è legata - per vari motivi che non è facile riassumere in poche righe - al 23 aprile, festa di San Giorgio, protettore dei lattai. In origine si serviva accompagnato con la panna liquida.

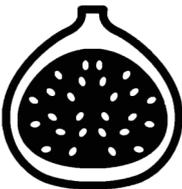
## OSS DI MORT



*500 gr di biscotti secchi, 300 gr di zucchero, 250 gr di farina bianca, 130 gr di uva sultanina, 100 gr di fichi secchi, 100 gr di mandorle sgusciate e senza pelle, 4 albumi, 1 cucchiaino di cannella, mezza bustina di lievito per dolci, 3-4 cucchiai di vino bianco secco, ostie, zucchero a velo*



Ammollate l'uvetta in acqua per una ventina di minuti. Tritate grossolanamente le mandorle e i biscotti finemente, tagliate i fichi a pezzetti. Mescolate i biscotti, lo zucchero, la farina, il lievito, la cannella e un pizzico di sale in una ciotola, unite gli albumi e il vino e cominciate ad amalgamare. Unite l'uvetta asciugata e tutta la frutta secca e continuare a lavorare l'impasto per una decina di minuti. Prendetene delle porzioni grandi quanto un'albicocca, lavoratele tra i palmi delle mani per renderle lisce e tondeggianti poi date a ciascuna una forma ovale e schiacciata. Accendete il forno a 200° e rivestite una teglia di carta antiaderente. Mettete sotto a ciascun "osso" una o due ostie e disponeteli sulla placca. Devono cuocere tra 20 e 30 minuti, finché sono ben asciutti. Raffreddateli su una gratella e cospargeteli di zucchero a velo.



In Lombardia esiste un altro dolce dal nome praticamente uguale - *oss da mort* - ma è un biscottone di farina di mais di forma cilindrica che ricorda appunto un osso. Entrambi si preparavano, come suggerisce il nome, per la commemorazione dei defunti, il 2 novembre. Nella ricetta di questa pagina, qualcuno sostituisce il vino bianco con un liquore forte e aromatico (tipo Strega, Cointreau, anice...), e il risultato è comunque apprezzabile.

## BARBAJADA



*Mezzo litro d'acqua calda, mezzo litro di latte, 150 gr di cacao amaro, 150-200 gr di zucchero (secondo i gusti), abbondante caffè ristretto amaro e abbondante panna fresca liquida*



In una casseruola stemperate il cacao con l'acqua, poca per volta, mescolando bene perché non faccia grumi. Unite il latte e lo zucchero e ponete al fuoco dolce, sempre mescolando, per una decina di minuti o finché inizia appena ad addensare. Dovete ora misurare la cioccolata ottenuta: prelevatela dalla casseruola con l'aiuto di una tazza con il manico e trasferitela in una pentola ben più capace (il liquido triplicherà), meglio se alta (vi risparmierete gli schizzi), contando le tazze. Unite la medesima quantità di caffè e di panna e riponete a fuoco dolce. Con una frusta a mano (o se preferite con lo sbattitore elettrico) sbattete energicamente per alcuni minuti, fin quando in superficie si sarà formata una bella schiuma densa e chiara.



Attenti a non raggiungere il punto di ebollizione, altrimenti la schiuma sparisce. Si serve calda in tazza d'inverno (volendo, con un po' di panna semimontata e una spolverata di cacao) o fredda d'estate, ed è assai corroborante ed energetica.



L'inventore di questa bevanda, a metà Ottocento, fu Domenico Barbaja, prima garzone di caffè poi fondatore del Caffè dei Virtuosi, vicino alla Scala, nonché impresario della lirica. Le ricette della barbajada in circolazione non sono molte ma sono diverse tra loro: questa pare approssimarsi, filologicamente, a quella originale.

L'inventore di questa bevanda, a metà Ottocento, fu Domenico Barbaja, prima garzone di caffè poi fondatore del Caffè dei Virtuosi, vicino alla Scala, nonché impresario della lirica. Le ricette della barbajada in circolazione non sono molte ma sono diverse tra loro: questa pare approssimarsi, filologicamente, a quella originale.

## la Buona Spesa ringrazia

- Matilde Raspini, Jacopo e Stefano Palladini, sostenitori e partner del progetto Buona Spesa
- tutti i siti internet e gli archivi - italiani e stranieri - consultati nella fase di ricerca e documentazione
- gli Enti, le Università e tutti coloro che studiano, sorvegliano e proteggono la salute nostra e dell'ambiente, e aiutano la nostra conoscenza e consapevolezza
- le piccole e medie aziende produttrici e conserviere che s'impegnano a garantire la qualità del nostro cibo attraverso tecniche di produzione sane e controllate
- i GAS, le persone e le associazioni che sperimentano quotidianamente nuovi comportamenti: nel consumo, nelle relazioni sociali, nella gestione dei problemi e dei conflitti, nel rapporto col territorio e le sue risorse
- tutti i lettori di questa guida: perché se l'hanno acquistata è perché, forse, hanno già deciso di provare a vivere meglio, o di fare un passo in questa direzione
- tutti coloro che vorranno interagire con la Buona Spesa inviando una mail a [info@guidaallabuonaspesa.it](mailto:info@guidaallabuonaspesa.it) o attraverso la pagina Facebook Guida alla Buona Spesa

# ROMA GUIDA ALLA BUONA SPESA



- ◆ COSA ◆ DOVE ◆ COME ◆ QUANDO
- ◆ comprare ◆ per mangiare sano e bene
- ◆ spendere il giusto
- ◆ valorizzare e sostenere storia cultura ed economia *local*



**Residenti, viaggiatori, turisti: le Guide alla Buona Spesa** sono dedicate alle grandi città italiane, dove (ma solo in teoria) è più difficile sfuggire al richiamo della grande distribuzione.

[www.guidaallabuonaspesa.it](http://www.guidaallabuonaspesa.it)  
[info@guidaallabuonaspesa.it](mailto:info@guidaallabuonaspesa.it)

[www.editricezona.it](http://www.editricezona.it)  
[info@editricezona.it](mailto:info@editricezona.it)