

VIVERE  
LA  
CITTÀ● **Domani**Su ViviMilano  
le migliori cene  
con delivery

Una serata «come» al ristorante? Non una, ma cinquanta. Non perdetevi «ViviMilano» in edicola domani con il «Corriere della Sera». Troverete cinquanta ristoranti selezionati, che consegnano una cena completa direttamente a casa vostra. Potete sceglierli per fascia di prezzo (da quelli fino a 30 euro a quelli oltre i 50), spaziando tra i sapori più vari: piatti gourmet o menu esotici,

specialità lombarde o creazioni degli chef. Basta ordinare, al telefono o via web, e apparecchiare la tavola. Su «ViviMilano» troverete poi il meglio degli eventi della settimana, specie online, come l'opera «Così fan tutte» in diretta dalla Scala, la nuova web-tv del «Divertimento ensemble» o gli appuntamenti per i bambini. E dal vivo? Ecco i mercatini per la spesa bio e «a km zero».

## In tavola Le pagnotte solidali di Gustolab Noi per fare il pane ci mettiamo la zucca

Ogni stagione un tipo: dagli spinaci alle patate

Lo diresti un pane da festa, con quei semi di zucca che appena il coltello si avvicina per tagliarne una fetta scappano da tutte le parti, e quel colore inusuale, arancio intenso. Emanuele Racconi, il giovane maestro panettiere che ha messo a punto la ricetta, dissente. «Giallo oro come il panettone e pane per tutti i giorni», ribatte. E consiglia quando e come assaggiarlo, «appena tostato per la prima colazione, con un velo di marmellata, preferibilmente ai frutti di bosco; a pranzo per accompagnare piatti sostanziosi e volendo di nuovo la sera, anche se a cena i carboidrati sarebbero vietati, ma con il formaggio è squisito».

Il pane di zucca della panetteria Gustolab di via Santa Teresa, è il primo di una serie di pani speciali in arrivo questo anno sulle tavole milanesi. «Pensiamo di proporre quattro diversi tipi, stagionali. Do-

### In pillole

● Il pane di zucca è il primo di una serie di pani speciali stagionali della panetteria Gustolab, prodotti con gli ortaggi che l'associazione L'impronta coltiva in via Macconago, nella periferia sud di Milano

● Si acquista nella panetteria in via Santa Teresa 18 e nelle botteghe di via Feraboli 15, o si ordina su agrivis.it Costa 5,60 euro al kg.

po quello di zucca, che sarà in produzione per tutto gennaio e febbraio, prepareremo pagnotte agli spinaci con semi di girasole, seguite da filoni alle patate con pepe e infine un pane di farina integrale con pomodoro e fiocchi d'avena», racconta ancora Racconi, che tiene a sottolineare la totale genuinità del prodotto, «zero chimica nei campi e nell'impasto».

Pani speciali. Biologici, etici — da Gustolab, progetto dell'Associazione L'impronta, sette apprendisti su dieci hanno una disabilità — e meneghini. La filiera è tutta milanese. Le zucche Iron cup, varietà tardiva dalla buccia rugosa e la pasta interna morbida, sono coltivate in città, in via Macconago, in fondo a via Ripamonti, e il pane è impastato nel forno dietro piazzale Abbiategrasso. «Impasto tradizionale con la biga, lievitazione lenta, cottura per qua-



**In zona Sud**  
Silvia Vismara ed Emanuele Racconi di Gustolab mostrano il loro pane con la zucca. Biologico ed etico, nasce da una filiera (quasi) interamente milanese (foto Piaggiesi/Fotogramma/Ansa)

ranta minuti. Il risultato è un pane soffice, con la crosta croccante. Lo presentiamo in due formati: pagnotta e filone, entrambi da un chilo. Sono pani che se conservati nel sacchetto rimangono fragranti anche dopo tre-quattro giorni».

La filiera, a dire il vero, non è completa. Manca la farina. «Ne usiamo una biologica, ottima, ma non è nostra. I campi dove coltiviamo sono piccoli e il frumento richiede spazio, ci vogliono grandi appezzamenti come quelli del

Parco Agricolo Sud», spiega Andrea Miotti, presidente de L'impronta. E il loro sogno, riuscire a coltivare il grano nel parco e macinare una loro farina. «Il nostro pane diventerebbe così una sorta di prodotto doc, milanese al cento per cento, dal seme all'ortaggio, probabilmente l'unico».

Il pane di zucca, per il momento, si acquista direttamente solo nella zona sud di Milano: da Gustolab o nelle botteghe de L'impronta in via Feraboli, al Gratosoglio. Chi non abita vicino, può ordi-

narlo online. «Abbiamo appena iniziato a produrlo, ma stiamo già cercando luoghi per distribuirlo in città», fa sapere Miotti. E aggiunge: «Intanto, i milanesi che lo cercheranno in rete avranno l'opportunità di conoscere tutta la realtà. Insieme a filoni e pagnotte, potremmo consegnare anche la nostra frutta, verdura e i derivati, passate, vellutate, creme, e marmellate. Ugualmente genuini, etici e milanesi».

**Marta Ghezzi**  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

## VITTORINO ANDREOLI LA FAMIGLIA DIGITALE



COME LA TECNOLOGIA  
CI STA CAMBIANDO

SOLFERINO

## Esistono ancora vere connessioni tra noi?

La famiglia è un'istituzione antica ma è sempre mutata nel tempo. Ora sta ora vivendo la sua fase digitale ed è sempre più influenzata dal trionfo di internet e dall'uso dello smartphone che è diventato un'appendice del nostro corpo e della nostra mente.

Con quali conseguenze? Cosa sta succedendo alle figure dei genitori e dei figli e alle relazioni tra loro? E cosa può succedere se non si affrontano i problemi che emergono, dagli eccessi dei social network al mutismo affettivo, dalla falsa percezione del tempo al dominio dell'economia dell'inutile?

Lo spiega Vittorino Andreoli nel suo nuovo saggio che evidenzia il possibile futuro di una società senza famiglia.

in libreria

SOLFERINO