

Food film festival, vince la mensa dei poveri dei Frati Cappuccini

Ecco i vincitori tra i 31 finalisti del festival che celebra il cinema e il mondo del cibo in tutte le sue declinazioni

Si è chiusa con successo la decima edizione del Food Film Fest, il festival internazionale di cinema e cibo ideato dall'associazione culturale Art Maiora e dalla Camera di Commercio di Bergamo, con proiezioni provenienti da 80 nazioni e 4 continenti. Durante i 4 giorni del festival cinematografico internazionale, i 31 film finalisti del concorso sono stati visionati dal pubblico e dalla giuria, che il 26 agosto ha premiato i vincitori. La scelta per la categoria DOC è caduta su "Don't Star(v)e" di David Carminati, che si immerge nella cosiddetta "mensa dei poveri" del Convento dei frati cappuccini a Bergamo. Passa in rassegna i gesti delle persone, i volti, i corpi, le anime in attesa di un pasto caldo; sposta il velo pesante che troppo spesso ci caliamo sugli occhi quando di fronte vediamo la povertà e rivela la meraviglia dell'aiutare gli altri. Un film fatto di "idee e capacità che mantengono alta l'attenzione di chi vede e ascolta" – secondo il direttore artistico Luca Cavadini – "e su cui irrompe dirompente tutta la ricchezza di un'umanità che qualche volta ci dimentichiamo di avere". Non è una società solidale invece quella descritta nel film "Quel che resta" di Domenico Onorato – vincitore del premio MOVIE- che fotografa un mondo distopico diviso dalle differenze sociali in cui il cibo, gli avanzi, i rifiuti diventano uno strumento di rivalsa, da cui si può creare nuova vita. "Quel che resta non sono rifiuti. Il passaggio generazionale fa bene a tutti, a cominciare da chi in questo mondo malaticcio ci ha portato" ha commentato Luca Cavadini. Il cibo è grande protagonista anche di Living re (Paint) – Van Gogh di Federico Ajello, che si è

aggiudicato il premio per la categoria ANIMAZIONE, dando vita a 20 opere del pittore olandese in un viaggio psichedelico ed emozionale. È definita un'opera sperimentale, ma se di esperimento si tratta possiamo dire che risulta estremamente riuscito" ha affermato il direttore artistico del festival. Le premiazioni hanno interessato anche I làder de érba di Luca Rabotti (Premio Territorio Ascom) e Enrosadira Di rose e di magia di Giancarlo Rolandi (Premio Prati Direzione Artistica). Tutti i vincitori avranno la possibilità di andare in onda sul canale di Gambero Rosso Channel, la piattaforma leader nel settore del Wine Travel Food italiani. Bellezza, concretezza e visione hanno tessuto l'ordito di una serata costruita sui suoi film e ornata dai suoi dibattiti. Tra gli ospiti che sabato sera hanno calcato il palcoscenico, Domenico Iannacone ha fatto da stella polare. Nell'incontro dal titolo "Prendete e mangiatene tutti", il giornalista e autore televisivo ha raccontato il suo rapporto con il cibo, che è un importante veicolo di giustizia sociale. "Attraverso il cibo racconto storie di uomini, come quella di Bartolo Mercuri, resa nota al pubblico attraverso il programma Che ci faccio qui su Raitre" ha affermato Iannacone. "Bartolo è un piccolo commerciante di mobili che, con la sua associazione Il Cenacolo, da anni aiuta i braccianti e le famiglie in difficoltà della Piana di Gioia Tauro. Le donazioni ricevute dopo la puntata, gli hanno permesso di comprare un nuovo pullman e portare il suo aiuto a più di 2.000 persone, mettendo i bisogni degli altri prima di ogni cosa". Il cibo è un bisogno per il nostro corpo, un piacere, una consolazione; può essere lasciato da parte e sprecato, senza pensare per chi altri quell'avanzo, quel rifiuto potrebbe essere essenziale. Il cibo è una storia che si lega a tante storie, quelle di chi sceglie di prestare il proprio tempo nella mensa dei poveri o comprare un pullman per aiutare le famiglie di braccianti in difficoltà. È memoria, scoperta, sono i tanti piccoli aneddoti che lo legano al sapere che si è accumulato ed evoluto con le generazioni. Tra saperi e sapori, il sociologo Massimiano Bucchi ha condotto il pubblico sull'ottovolante della storia in una carrellata di

eventi e curiosità, da Socrate al pollo di Newton, dall'invenzione della cioccolata al latte alla birra di Franklin. Saziato il buon appetito di conoscenza, la serata si è conclusa sotto i portici di Piazza della Cittadella in Bergamo, tra musica, risate e street food

Polenta e latte, debutto con successo al Food Film Festival

Degustazione guidata del gusto della tradizione e della semplicità che accomuna Bergamo Brescia capitale della cultura

La decima edizione del Food Film Fest, Festival Internazionale di Cinema e Cibo, ha segnato nella giornata inaugurale, il 23 agosto, il debutto da "red carpet" del gelato scelto dai Gelatieri Bergamaschi per rappresentare Bergamo Brescia capitale della cultura 2023. A raccontare e unire i territori la semplicità e la tradizione di Polenta e latte, ricetta realizzata dai Gelatieri Bergamaschi Ascom Confcommercio Bergamo in collaborazione con Lactis e a supporto della filiera locale con latte made in Bergamo, con il sostegno di Puntogel, Carpigiani Iceberg e Frigogelo. All'irresistibile interpretazione "gelata" della ricetta tradizionale, che a molti evoca il piatto della nonna e della primissima infanzia e ad altri il sapore unico del comfort food invernale, la sfida di accomunare in modo simbolico le due province. Il gusto è stato raccontato dalla storica del gelato **Luciana Polliotti**; ad accompagnare la storia di una ricetta fortemente evocativa, pronta ad esaltare l'arte artigianale dei

gelatieri, la degustazione guidata con l'iconico carrettino vintage e la presenza dei maestri del gelato **Gianni Clapis**, **Pierangelo Suardi** e **Enrica Amboni** della Gelateria Cherubino. La presentazione del gusto dell'estate della capitale della cultura ha visto la partecipazione, tra le autorità, del presidente Ascom Confcommercio Bergamo **Giovanni Zambonelli** e del direttore dell'Associazione **Oscar Fusini**.

Agosto, più negozi chiusi in città durante la settimana di ferragosto

La chiusura media sarà di una settimana, con punte di dieci giorni. Pochi fortunati si concederanno due settimane dal 13 al 27 agosto, dopo la festa del Santo Patrono

Alla vigilia della partenza delle vacanze anche i negozi di città e provincia si concedono qualche giorno di vacanza. Secondo l'indagine condotta da Ascom Confcommercio Bergamo, la settimana centrale di agosto – dal 13 al 20 – sarà quella con il maggior tasso di chiusure, mentre percentuali più basse si registreranno nella settimana precedente, con punte nel fine settimana e in quella successiva, dal 20 al 27 agosto.

Nella settimana centrale del mese, complice il ferragosto che cade di martedì, in città alta resterà aperto il 90% di bar e ristoranti e l'80% degli altri esercizi; in città bassa la percentuale di aperture sarà più bassa, mentre le zone periferiche rifletteranno i dati delle località non turistiche. Nelle zone turistiche montane e lacustri le attività resteranno aperte al 100%, sia quelle dell'ospitalità

che la rete degli esercizi commerciali. Nelle zone non turistiche il 50% delle attività commerciali e il 40% di bar e ristoranti chiuderanno almeno una settimana.

La chiusura media sarà di una settimana, con punte di dieci giorni. Pochi fortunati si concederanno due settimane dal 13 al 27 agosto, dopo la festa del Santo Patrono.

“Continua la tendenza registrata dopo la pandemia, che vede in agosto un aumento delle chiusure di negozi, bar e ristoranti – commenta **Oscar Fusini**, direttore di Ascom Confcommercio Bergamo -. Dal 2010 al 2019 registrammo una tendenza opposta con il picco delle aperture per la presenza di molti bergamaschi in città e nei centri principali. Le ragioni del cambiamento sono legate alle ferie dei bergamaschi che dopo la pandemia svuotano maggiormente le città. L'altra motivazione è legata alla cronica assenza di personale che impedisce la turnazione ed obbliga a chiudere per smaltire le ferie dei dipendenti. Fanno eccezione i luoghi turistici. Sulle Orobie e sul lago d'Iseo si prevede un agosto veramente con il botto con tutte le imprese del terziario aperte. Prevediamo inoltre che sia una stagione turistica lunga e che continuerà anche a settembre; solo a fine settembre i negozi, bar e ristoranti delle zone lacustri e montane potranno permettersi di chiudere per prendere qualche giorno di riposo”.

La straordinaria stagione della “Cicala” post pandemia è agli sgoccioli

La spinta post pandemia sta per finire e il caro prezzi inizierà a farsi sentire per davvero. Senza essere

catastrofisti sarà un autunno di serie riflessioni

Le avvisaglie sono chiare: agosto è tempo di novità e l'autunno sarà il momento di profonde riflessioni. Il calo registrato nel secondo trimestre di quest'anno della produzione dell'industria orobica (-2,5%) è l'esito di un lungo processo di rallentamento che ha visto la progressiva riduzione delle variazioni già nello scorso anno. I cicli della manifattura si sono sempre propagati su quelli del terziario con un ritardo temporale più o meno lungo e un riverbero più o meno forte.

La crisi dell'economia reale del 2008, dopo la tempesta finanziaria dell'anno precedente, per esempio arrivò molto tardi sul terziario ma colpì durissimo. Meno produzione significa meno reddito e minore spesa. Del resto sappiamo che i bergamaschi amano spendere 'gli straordinari' per togliersi qualche sfizio. Senza premi e bonus non solo occorrerà tornare alla vita normale, ma anche ingegnarsi su come sostenere il caro mutuo e il caro spesa.

I saldi iniziati un mese fa sono già la cartina tornasole dell'andamento del commercio. Nella prima fase di luglio hanno registrato un - 15%, per poi andare ancora peggio nelle successive settimane. Agosto è periodo di ferie e anche di pensieri. Il turismo viaggia forte ma le prime crepe sono già chiare.

Gli italiani che hanno meno soldi da spendere rallentano le prenotazioni delle vacanze. Tengono le richieste degli stranieri, degli americani che godono del cambio favorevole tra dollaro e euro e degli europei dei paesi del Nord che hanno un costo della vita più alta. Il loro moltiplicatore di spesa, che è sempre stato generoso non solo per le imprese della ricettività e della ristorazione ma anche per il commercio, ora sta contraendo quest'ultima voce: in altri termini spendono di più per arrivare, di più per dormire,

mangiare ma stanno frenando ogni altro acquisto. E' il commercio in senso stretto delle botteghe e dei negozi italiani il termometro della crescita del Paese.

I turisti invece dei Paesi dell'Est arrivano per visitare con spesa ridotta all'osso. Anche spagnoli e francesi sono più morigerati nella spesa. Insomma: tanti più turisti oggi compensano la minore capacità di spesa di ciascuno.

Cosa succederà quando questa spinta post Covid a viaggiare subirà il suo necessario ridimensionamento? Quando questa diminuzione sarà evidente per tutti e come sarà avvertito? Come un rallentamento naturale e graduale o come un effetto di sgonfiamento della bolla? Il caro prezzo e soprattutto le difficoltà crescenti non tarderanno a farsi sentire.

Sperando che questa straordinaria stagione da 'cicala' non si interrompa bruscamente, torneremo ad essere più realisticamente e con i piedi in terra, da brave formiche che sanno fare i loro conti. Senza essere catastrofisti sarà un autunno di serie riflessioni. Per tutti.

Il 2° trimestre 2023 del terziario: servizi su ma battuta d'arresto per il commercio al dettaglio

A Bergamo la fotografia del settore tra prezzi che non diminuiscono e incertezza sulla tenuta dei consumi. Peggiorano le aspettative delle imprese

Nel secondo trimestre del 2023 il fatturato delle imprese bergamasche con almeno tre addetti attive nel terziario continua a evidenziare variazioni positive su base annua, benché in rallentamento: l'aumento rispetto allo stesso periodo del 2022 è pari al +4,2% nei servizi e al +2,5% nel commercio al dettaglio. Il confronto su base congiunturale, ossia rispetto al trimestre precedente, mette però in luce una flessione nell'ultimo periodo per il commercio al dettaglio (-0,9%), mentre i servizi si confermano in crescita, sebbene con una velocità quasi dimezzata rispetto ai primi tre mesi dell'anno (+0,8% vs +1,4%). Tale evoluzione si innesta in un quadro di inflazione elevata, il cui percorso di rientro non appare scontato: i prezzi stanno ancora crescendo e, se nei servizi l'incremento (+1,6% congiunturale) mostra un chiaro ridimensionamento, nel commercio al dettaglio la variazione risulta ancora elevata (+3%). Il tema dell'inflazione si lega a quello della crescita dei tassi di interesse, che fanno lievitare i costi di mutui e finanziamenti contribuendo a deprimere ulteriormente i consumi. Tale situazione rischia di compromettere la fase di crescita che ha caratterizzato il settore terziario negli ultimi due anni e mezzo, come testimoniato anche dalle aspettative degli imprenditori che evidenziano un peggioramento.

Il fatturato delle imprese bergamasche dei servizi conferma la fase di crescita in corso dal 2021: la variazione su base annua è pari al +4,2% mentre l'incremento congiunturale risulta del +0,8%. Entrambe le variazioni mostrano un rallentamento rispetto ai ritmi elevati dei trimestri scorsi, che erano stati favoriti dalla fase di "riapertura" delle attività a seguito dell'emergenza sanitaria, tuttavia l'incremento si conferma significativo e consente al numero indice del fatturato di raggiungere quota 114,1, oltre venti punti sopra i livelli di fine 2019.

Tra i comparti si evidenziano variazioni positive per le attività di alloggio e ristorazione e i servizi alle persone,

che beneficiano ancora della ripresa post Covid, oltre che dei servizi alle imprese, mentre il commercio all'ingrosso mostra una svolta negativa dopo il forte aumento registrato nel 2022.

La crescita del fatturato è stata favorita anche dall'incremento dei prezzi di vendita, tendenza che mostra un raffreddamento nel secondo trimestre (+1,6% la variazione congiunturale dopo il +3% del trimestre precedente) grazie all'allentarsi delle tensioni sul fronte dei costi.

L'occupazione delle imprese dei servizi prosegue la fase di crescita occupazionale evidenziata nell'ultimo anno: la variazione del numero di addetti tra inizio e fine trimestre risulta pari a +2,4%.

Nonostante un quadro ancora positivo delineato dai principali indicatori, i segnali di rallentamento in corso e le incertezze sull'evoluzione futura della domanda preoccupano gli imprenditori dei servizi, che evidenziano un netto peggioramento delle aspettative sul fatturato: il saldo tra previsioni di aumento e diminuzione per il prossimo trimestre è pari a -1, dopo che nel trimestre precedente aveva raggiunto il valore di +20. Rimangono invece in area positiva le aspettative sull'occupazione (saldo pari a +8).

Nel commercio al dettaglio, a fronte di una variazione su base annua ancora positiva (+2,5%) ma in forte ridimensionamento rispetto al trimestre precedente (+9,3%), la tendenza più recente fotografata dalla variazione congiunturale mostra una svolta negativa del fatturato (-0,9%). Dopo un anno di crescita, il numero indice calcolato ponendo pari a 100 il valor medio del 2010 ripiega così su quota 97,7, rimanendo comunque 10 punti sopra i livelli pre-Covid.

La battuta d'arresto del fatturato si accompagna al mancato rallentamento dei prezzi di vendita, che mostrano ancora una crescita significativa (+3%) in linea con quanto evidenziato nel trimestre scorso. La lentezza del processo di rientro

dell'inflazione è un elemento che rischia di penalizzare la domanda dei consumatori, compromettendo così la crescita del settore.

Il peggioramento più evidente si registra per i negozi non alimentari, che mostrano una variazione negativa del fatturato su base annua: nonostante la crescita dei prezzi in questo comparto risulti inferiore alla media, è probabile che la domanda di beni non alimentari stia comunque risentendo della diminuzione del potere d'acquisto delle famiglie. Incrementi di fatturato si registrano invece nei negozi alimentari e nei supermercati e minimarket, sia per la spinta fornita dai listini, ancora in decisa crescita, sia per la scarsa possibilità di comprimere consumi essenziali come quelli alimentari.

Indicazioni negative provengono anche dalle valutazioni sugli ordini ai fornitori, che tornano a vedere una prevalenza di giudizi di diminuzione rispetto a quelli di aumento (saldo pari a -2,8) dopo il valore positivo del trimestre scorso. Le scorte di magazzino evidenziano invece un saldo tra valutazioni di eccedenza e scarsità pari al +4,2, in ridimensionamento rispetto ai trimestri scorsi e in linea con i livelli di inizio 2022.

Dopo il lieve ripiegamento nei primi tre mesi dell'anno (-0,2%), l'occupazione delle imprese del commercio al dettaglio riprende il sentiero di crescita, con una variazione del numero di addetti tra inizio e fine trimestre pari a +0,8%. Al netto delle oscillazioni trimestrali, si conferma il trend positivo evidenziato negli ultimi anni.

I segnali negativi provenienti dagli indicatori congiunturali si traducono in un lieve deterioramento del clima di fiducia: i saldi tra aspettative di aumento e diminuzione per quanto riguarda il fatturato (+4) e l'occupazione (+2) rimangono positivi sebbene in ridimensionamento. Si confermano invece negative, e in ulteriore peggioramento, le previsioni sugli

ordini ai fornitori (-4).

Commenta il presidente **Carlo Mazzoleni**: “La spinta legata alle riaperture nei settori dei servizi si sta indebolendo, tuttavia la variazione su base annua resta ancora significativamente positiva, sebbene l’aumento del fatturato sia in parte riconducibile all’aumento dei prezzi. D’altro canto l’inflazione e la politica monetaria iniziano a giocare un ruolo nel deprimere i consumi e nei prossimi mesi questo effetto sarà più marcato. La diminuzione del potere d’acquisto delle famiglie si nota già nella variazione negativa del fatturato del commercio al dettaglio, dove la dinamica inflativa è ancora intensa”.

Ristorazione a Bergamo: saldo negativo ma in ripresa, prevalgono gli esercizi senza cucina

Sono i dati emersi durante la presentazione del primo Osservatorio sui pubblici esercizi Ascom Confcommercio Bergamo

Il settore è variegato e le unità locali che svolgono servizi di ristorazione (8.048 delle quali 7.190 attive) sono superiori a quelle delle imprese (5.935 delle quali 5.126 attive). Un ecosistema composto da microsettori e da imprese che contribuiscono al valore aggiunto e all’occupazione del comparto. È questo uno dei dati emersi durante la presentazione del primo Osservatorio sui pubblici esercizi Ascom Confcommercio Bergamo, un monitoraggio realizzato in

collaborazione con Fipe Confcommercio, su elaborazione dati Infocamere (fonte Cruscotto Dataviz), riguardo al variegato mondo della ristorazione, dal microsettore della somministrazione ai ristoranti, dai bar alle imprese di catering & banqueting. “Un focus importante per analizzare lo stato del comparto, accompagnare le imprese ad affrontare cambiamenti negli stili di consumo, cercare risposte alle nuove difficoltà nel trovare personale anche nel pieno della stagione estiva, oltre che toccare temi di grande attualità come l’equilibrio tra attività ad alto appeal turistico e residenti nei centri storici” sottolinea **Oscar Fusini**, direttore Ascom Confcommercio Bergamo.

Saldo negativo, ma in ripresa. +18,8% nuove aperture

Se escludiamo le sedi secondarie le imprese iscritte sono 5.935 delle quali 5.126 attive. Le iscrizioni nel primo trimestre 2023 sono state 57 (+18,08%) e le cessazioni 101 (+2,0%) con un saldo negativo di 44. Dopo l’anno scorso, con un drammatico record di chiusure, nel territorio bergamasco il calo delle sedi delle imprese è dello -0,2%, dato inferiore a quello lombardo -1,1% e italiano - 0,8%. A Bergamo cresce meno il tasso di nuove aperture (+18,8%) rispetto a quello lombardo (+28,8%) e quello italiano (+ 33,8%), ma allo stesso tempo si sta sempre più arrestando la drammatica crescita delle cessazioni (+2,0%), contro il +17,7% della Lombardia e il + 29,1% nazionale. Il saldo negativo tra natalità e cessazioni, dopo tre anni di grandi difficoltà, sta diminuendo e potrebbe tornare presto in attivo. Anche il turnover che caratterizza la categoria dopo l’impennata degli ultimi mesi sta tornando ai livelli pre pandemia. In altri termini a Bergamo si apre meno e si chiude meno e questo sembrerebbe anticipare il prossimo dato nazionale.

La forma societaria

Il settore presenta 2.586 ditte individuali (43,6%), 1.905 società SNC e SAS (32,1% e 1.316 SRL SRLS e SPA (22,2%). Come negli altri settori del commercio è in calo vistoso la costituzione delle società di persone a favore delle forme di società di capitale ed in particolare della SRLS (tipologia introdotta nel nostro ordinamento a partire dal 2012 con l'obiettivo di rendere più accessibile e meno costosa, la costituzione della società)

Macrosettori e servizi erogati: il 46,7% non ha cucina

Il settore dei servizi della ristorazione è formato da tre macrocomparti: i bar e pubblici esercizi normalmente non hanno cucina e quindi non erogano pasti ma tavola fredda e bevande che sono 2.700 pari al 46,7% degli esercizi; le imprese che somministrano o vendono cibo sono 3.084, pari al 52,0%; gli esercizi del catering e delle mense sono 81 pari all'1,4%. Mentre il settore dei bar con licenza da pubblico esercizio, pur con caratteristiche e vocazioni diverse costituisce un unico comparto, quello del catering si compone di tre microsettori: 34 mense, 7 catering su base contrattuale e 40 imprese di catering per eventi e banqueting. Il settore più frammentato è quello della ristorazione che è formato da 1.907 ristoranti con somministrazione (32,1%), 742 imprese senza somministrazione e di asporto (12,5%), 291 pasticcerie e gelaterie (4,9%), 100 imprese (1,7%) di ristorazione ambulante, pasticcerie ambulanti e ristorazione mobile più ulteriore 44 imprese (0,8%) di altri microsettori.

Le dimensioni delle imprese: un settore polverizzato

Il settore dei servizi di ristorazione è fortemente caratterizzato dalle dimensioni micro e piccole. Fino a 3

addetti le imprese sono il 44,1%, dai 4 fino ai 9 addetti il 23,7%. Solo il 9,6% delle imprese è di dimensione media fino a 49 addetti mentre solo il 0,4% ha un numero di addetti superiore a 50. L'alto numero di imprese, delle quali non abbiamo il numero degli addetti, formato soprattutto da bar, piccoli ristoranti e attività dell'asporto farebbero propendere per una percentuale ancora più alta di imprese "micro".

Dimensioni dei microsettori: per il 60% imprese entro i 3 dipendenti

Incrociando i dati delle dimensioni e delle categorie emerge che i bar sono nella maggior parte di piccola dimensione: 60% nella categoria entro i 3 dipendenti, 30% nella categoria entro i 9 dipendenti per scemare come percentuale nella categoria oltre i 10 addetti e oltre. I ristoranti sono variegati: pur essendo presenti anche nei micro con il 20% nella categoria fino a 3 addetti ed in quelli grandi con il 40% nella categoria sopra i 50 dipendenti, si esprimono maggiormente nelle dimensioni da 4 a 9 dipendenti, con quasi il 50% e molto nella fascia da 10 a 49 dipendenti con oltre il 60% degli esercizi. La ristorazione senza somministrazione o per asporto, salvo qualche caso di impresa di grande dimensione, si esprime nella media in tutte le categorie fino a 9 addetti. Le gelaterie si distribuiscono abbastanza uniformemente su tutte le dimensioni dal micro al grande. Il settore del catering e delle mense si esprime nella media in tutte le categorie del micro piccolo e medi e dimensioni. Ma è nelle imprese di grandi dimensioni dove esprime quasi il 40%, grazie alla presenza di 8 imprese sopra i 50 dipendenti.

Capitale

Anche l'indicatore del capitale sociale depone a favore di un settore fortemente polverizzato. Il 27,4% delle imprese ha un capitale entro i 10 mila euro. Solo l'1,7% ha un capitale

entro i 100mila euro e un ulteriore 0,8% sopra i 100mila euro. Anche questa informazione non è disponibile per il 45,5% delle imprese formato per il 70% da bar e attività dell'asporto che conferma la micro dimensione di impresa.

A Bergamo bar e ristoranti vedono alla guida per il 32% donne

Le imprese femminili dei servizi della ristorazione a Bergamo, con il 32% sono in percentuale più alta del totale della Lombardia (27%) e dell'Italia (28%). Le imprese femminili attive del settore sono 1.872. Il saldo del trimestre è negativo -14, le iscrizioni 26 (+52,9%) e le cessazioni 40 (+11,1%). Queste imprese presentano un tasso più alto della media di imprese giovanili 14% e di imprese straniere 21%. Le imprese femminili hanno patito molto la pandemia ed oggi presentano buoni segnali di ripartenza.

Giovani (11% imprese, 619 realtà) per un settore dinamico. Ma sono i primi a soffrire

Le imprese giovanili sono pari all'11% del totale e sono pari alla percentuale regionale e nazionale. Le imprese attive del settore in bergamasca sono 619. Il saldo del trimestre è +7, frutto di 24 iscrizioni (+ 33,3%) e 17 cessazioni (-19,0%). Sono per il 39% imprese femminili e per il 28% straniere con percentuali quindi molto alte. Sono le imprese che hanno sofferto di più nell'ultimo anno (-7,0%) e che oggi esprimono il miglior differenziale sia nella crescita delle nuove iscrizioni sia nella riduzione delle cessazioni.

Imprese straniere: maggior tenuta durante la crisi e pandemia

Le imprese straniere sono il 18% del totale, inferiore al dato

lombardo 23% e superiore al dato nazionale 13%. In bergamasca sono 1.071 imprese. Dopo essere state tra le più resilienti nell'ultimo anno, con un +0,9%. Il primo trimestre ha registrato un saldo positivo di 5 imprese frutto di 20 aperture (+25,0%) e di 15 cessazioni (-11,8%). Le imprese straniere sono quelle che hanno probabilmente tenuto maggiormente negli anni difficili della pandemia essendo di dimensioni più piccole, con minori costi fissi e basati solo sul lavoro familiare.

Letture gustose: quando i romanzi parlano di cibo

Ci sono romanzi curiosi il cui il cibo, la cucina e i cuochi sono protagonisti e soddisfano non solo il palato ma anche i bisogni dell'anima. Andiamo a scoprirli.

Le pietanze raccontate conquistano i lettori. I protagonisti dei romanzi da gustare sono spesso cuochi o aspiranti tali, pasticceri o critici gastronomici. E gli eventi narrati si svolgono in buona parte tra forni e fornelli delle loro cucine. Piace il ristorante e piace la visione del cuoco come di un mago dei sensi capace di soddisfare i bisogni dell'anima. E non importa se sia uomo o donna, professionista o autodidatta, famoso o no. Il suo fascino è indiscutibile.

Ecco quali sono i libri da mettere nella vostra dispensa.

“Il ristorante dell'amore ritrovato” di

Ito Ogawa



Il cibo può essere la medicina del cuore. Lo dimostra la storia raccontata dalla scrittrice giapponese nel suo romanzo d'esordio. La protagonista è Ringo, una ragazza che lavora nelle cucine di un ristorante turco di Tokyo; una sera rientra a casa e scopre che il fidanzato se ne è andato. Sconvolta, torna al villaggio natio, dove apre un ristorante per non più di una coppia al giorno con un menu ritagliato sulla fisionomia e i possibili desideri dei clienti. Con

l'aiuto di Kuma-san, l'ex factotum della scuola elementare, Ringo inaugura il Lumachino. La prima cliente è la Concubina, triste amante di un influente politico locale, passato a miglior vita anni prima. Sulla tavola, in un tripudio di colori, odori e bontà senza pari, si alterneranno piatti gustosissimi che attingono alle cucine giapponese, italiana, cinese e francese su tutte. La vedova ritroverà la gioia; poi una ragazza conquisterà il cuore dell'amato, una coppia gay in fuga vivrà una luna di miele, un uomo scontroso si trasformerà in un gentiluomo. Tutto merito del ristorante dell'amore ritrovato.

“L'inconfondibile tristezza della torta al limone” di Aimée Bender



Cucinare per gli altri è una manifestazione d'affetto. Non basta la tecnica, c'è bisogno di cura e attenzione. Rose Edelstein, la protagonista del romanzo della scrittrice americana Aimée Bender, possiede un dono speciale: attraverso ogni boccone di cibo, coglie le emozioni provate da chi lo ha preparato. Lo scopre il giorno del suo nono compleanno: mentre assapora una fetta della squisita torta al limone, la sua preferita, preparata dalla mamma,

sente una sorta di vuoto e inquietudine. Da quel momento, Rose entrerà in contatto con la molteplicità delle emozioni umane. Ricco di descrizioni e dettagli, il romanzo si muove con agilità su un terreno scivoloso, quello delle apparenze, dei rapporti umani e degli universi che ognuno di noi si trascina dentro, quasi sempre sconosciuti a chi ci sta accanto. E' così che Rose scoprirà che i dolci della pasticceria vicino casa fanno di rabbia e il cibo della mensa di frustrazione e noia; l'unica soluzione è l'asettico cibo industriale.

“Ricette immorali” di Manuel Vázquez Montalbán



Un delizioso ricettario che riunisce 62 piatti, alcuni elaborati, piccanti e dalla lunga preparazione, altri semplici. Si va dagli spaghetti alla checca arrabbiata di Ugo Tognazzi, ricchi di peperoncino che devono la loro origine a una ricetta preparata per l'amante al quale si voleva far conoscere il fuoco dell'inferno nascosto nella pasta. Un omaggio a Roma sono le frittelle ai fiori di zucca. Il purè di tartufi, invece, pare sia stato utilizzato da Elisabetta II per far

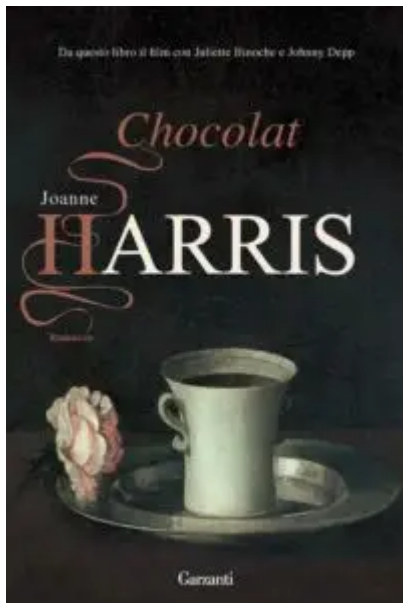
convogliare a nozze i suoi eredi più difficili, tra i quali Carlo con Diana. E poi ci sono le animelle di vitello Trianon (dal nome del parco di Versailles), piatto aristocratico che veniva servito nei banchetti dell'Eliseo fino a quando non ha preso piede la nouvelle cuisine. I più potenti politici lo utilizzavano per deliziare le mogli dei diplomatici al fine di ottenerne vantaggi. Ma c'è anche un gustoso e sano pane e pomodoro. Il cibo abbraccia gli aspetti sensuali della vita, spingendoci alla ricerca di un partner perfetto con cui condividere i piaceri, anche della tavola.

“Estasi culinarie” di Muriel Barbery



Monsieur Arthens, il più potente e temuto critico gastronomico del mondo, è sul letto di morte. E' un uomo duro nei suoi giudizi, una persona arida e spietata con gli altri, di un cinismo che sfiora livelli indicibili, tanto che persino i suoi figli lo evitano. Vive con la moglie in un lussuoso appartamento parigino in rue de Grenelle. Nelle ultime ore della sua esistenza inizia un viaggio nella memoria dei sapori, tra ricordi lontani eppure così presenti, perché l'unica cosa che realmente desidera è ritrovare il sapore per eccellenza, quel sapore primitivo che vorrebbe sentire in bocca nel momento estremo. Il suo ultimo desiderio è, infatti, legato a un sapore. Esteta del gusto, Arthens ripercorre la sua vita, seguendo una mappa geografica olfattiva, tattile, gustosa, visiva e così riconquista i colori e i profumi dell'orto di sua zia, il piacere di addentare un pomodoro ancora tiepido per il sole del mattino, i sontuosi banchetti.

“Chocolat” di Joanne Harris



Ispiratore dell'omonimo film con Juliette Binoche e Johnny Depp, il romanzo racconta la storia di Vianne Rocher che, accompagnata dalla figlia Anouk, arriva a scombussolare la vita nel tranquillo villaggio nel centro della Francia di Lansquenet; in breve tempo, Vianne, simpatica e sexy, rileva una vecchia pasticceria, che ribattezza "La celeste praline", ma presto attirerà le attenzioni degli abitanti del paesino. I clienti che la frequentano sono i più disparati e per

ognuno Vianne sa trovare il dolce preferito. L'apertura del negozio, però, suscita su Vianne anche le antipatie del sacerdote Francis Reynaud che fa di tutto per ostacolarla nella gestione del suo negozio. La donna non frequenta la chiesa ma, a modo suo, aiuta chi ha bisogno. Inevitabile lo scontro tra benpensanti e golosi, tra carnevale e Quaresima, tra le delizie terrestri offerte da Vianne e quelle celesti promesse da padre Reynaud.

“La maga delle spezie” di Chitra Banerjee Divakarun

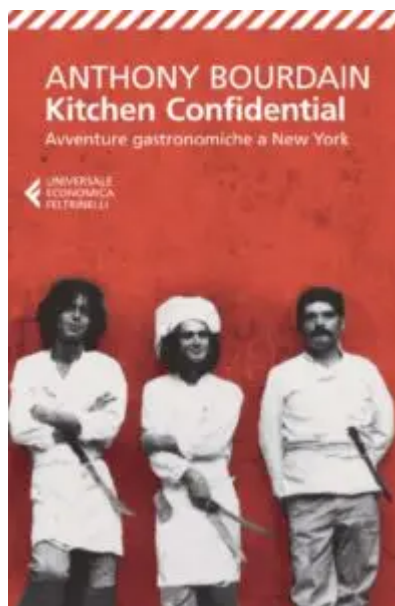


Il romanzo è una sorta di favola ambientata a Oakland, in California. Un'anziana indiana, Tilo, è la maga delle spezie che vende nella sua bottega. Alla ricerca del sapore più squisito o del sortilegio più sottile, sfiora polveri, semi, foglie, bacche e la magia le permette di aiutare chi si è lasciato l'India alle spalle. La sua storia inizia in uno sperduto villaggio dove, quando era una bambina, i pirati la rapirono, attratti dai suoi arcani e misteriosi

poteri, per portarla su un'isola stregata. Lì Tilo ha imparato

la magia delle spezie che in America le permetterà di aiutare chi, come lei, ha lasciato il suo Paese. Le spezie ubbidiranno sempre alla maga, ma in cambio lei dovrà usarle solo per aiutare il prossimo e mai sé stessa, inoltre dovrà dedicare la sua vita al negozio che le è stato assegnato, senza poterlo lasciare, e senza potersi legare a nessuno. Tilo arriverà in California e trascorrerà la sua vita in tranquillità. Finché inizierà a essere affascinata da un uomo, allontanandosi dalla sua missione e le spezie inizieranno a rivoltarsi contro lei, ma soprattutto contro i suoi clienti.

“Kitchen confidential” di Anthony Bourdain



Famoso per aver incarnato genio e sregolatezza, Bourdain è stato uno dei cuochi più famosi di New York. Il suo libro, che ha ispirato una serie tv con Bradley Cooper, è il racconto di un'avventura culinaria, uno sguardo dietro le quinte che rivela gli orrori della ristorazione, gli ideali traditi e quelli realizzati. L'autore offre al lettore agghiaccianti informazioni su quanto accade all'interno di una cucina (anche quella dei ristoranti più famosi): episodi

accaduti realmente, conditi da uso di droghe e soprusi, intervallati da consigli culinari, come la scelta dei coltelli da acquistare o come presentare le pietanze. Sullo sfondo, tanto cibo: dall'antipasto al primo piatto fino ai dessert, senza dimenticare caffè e sigaretta. Ma nonostante il dietro le quinte spietato, Bourdain ci ricorda che il nostro corpo non è un tempio, ma un parco divertimenti e non dobbiamo condannarlo a una vita di rigore e castità alimentare.

“Manuale di cucina sentimentale” di Martina Liverani



Leggero e ironico questo romanzo parla di amore e amicizia ai tempi dei food addicted tra scatti ai piatti con il telefonino condivisi sui social. Le trentenni protagoniste sono diversissime a tavola: Cecilia, una foodblogger imprigionata nel corpo di un avvocato, è una millefoglie di tofu marinata con crema di radice di prezzemolo e pâte di pomodori biologici che coltiva sul suo terrazzo, Agata, una giornalista di moda sovrappeso con l'ossessione della dieta, è un hamburger di fassona piemontese, con maionese light e patatine fritte (in fondo sempre verdura è) e Tessa, integralista del biologico e del chilometro zero, è una carbonara incerta sulla pancetta al posto del guanciale, sul pepe sì e il pepe no e su uovo intero o solo tuorlo. In comune, hanno un rapporto di amicizia che trova nella cena del venerdì sera, condivisa e preparata insieme, la sua forza.

“Le ricette della signora Tokue” di Durian Sukegawa



Esiste una ricetta della felicità: è una questione di spezie e calore, di ascolto e confessione, di zucchero, briciole di sogni e un pizzico di sale. «Si tratta di osservare bene l'aspetto degli azuki. Di aprirsi a ciò che hanno da dirci. Significa immaginare i giorni di pioggia e i giorni di sole che hanno vissuto. Ascoltare la storia del loro viaggio, dei venti che li hanno portati fino a noi». Questo è il segreto culinario un po' bizzarro che custodisce l'anziana signora Tokue.

Ascoltando la voce dei fagioli rossi si può imparare a fare il ripieno perfetto per i dorayaki, tipici dolcetti giapponesi che ricordano i pancakes, si sciolgono in bocca e fanno dimenticare il peso delle preoccupazioni. Tokue rivela il proprio segreto a Sentaro, un pasticciere in crisi, che accetta di assumerla nel suo laboratorio dopo aver assaggiato la sua sublime confettura di fagioli azuki che fa da ripieno per i dorayaki. E vede gli affari raddoppiare. I dolcetti giapponesi diventano il pretesto per un viaggio interiore. E Tokue rivela al pasticciere anche un altro segreto, quello del suo passato. Impartendo così una lezione ben più preziosa.

Pasta corta e alta ristorazione: il cucchiaino torna di moda

Tubetti, sedanini, conchiglie eliche, maccheroncini tornano a farsi spazio tra i formati più utilizzati e conosciuti. Perché prendere la cucchiainata di pasta ben condita è assolutamente

più goloso.

Frequentando ristoranti e cucine professionali è stato facile osservare come la scelta del formato di pasta da proporre e da utilizzare per i propri piatti sia assolutamente limitata. Nonostante i formati di pasta lunga e corta siano davvero numerosi, la ristorazione di ricerca e non solo propone in prevalenza formati di pasta secca come spaghetti o linguine per quel che riguarda la pasta lunga, mentre per quanto riguarda la pasta corta, prevalgono paccheri, mezzi paccheri, calamarata e fusilli. Tutta pasta liscia, in genere artigianale e bella ruvida, che tiene bene la cottura e anche il condimento. Non è un segreto che in Italia il formato di pasta più apprezzato siano gli spaghetti e, di conseguenza, sia anche il formato più proposto. Ma il mondo della pasta secca merita di più; e cioè che anche altri formati siano valorizzati per bene. Le difficoltà da superare sono tra le più diverse, per lo più legati all'immaginario, come ad esempio il percepire erroneamente alcuni formati come industriali e di bassa qualità. Ma non è così, perché il mondo della pasta secca artigianale propone ormai prodotti di qualità eccelsa, perfetti per la preparazione di piatti tutti da godere.

Ecco che alcuni formati di pasta secca corta che stanno tornando alla ribalta, come i fusilli e i fusilloni, ormai presenti in tantissimi menu.

Si iniziano a vedere nelle carte di alcuni ristoranti anche formati inusuali, perfetti per la preparazione di primi piatti asciutti o brodosi, entrambi da mangiare con il cucchiaio, con la possibilità di gustarli nella loro interezza. Spesso lo spaghetti o il pacchero, seppur ben condito e mantecato, non permette di gustare il piatto con tutti i suoi elementi in maniera facile e immediata; mentre o permettono formati come mezze maniche, tubetti o conchiglie. Pioniere in questo, è lo chef Riccardo Camanini, con il suo ormai celebre piatto di

rigatoni cacio e pepe in vescica, ove gli ingredienti vengono fatti cuocere nella vescica di maiale, regalando una cremosità e una mantecatura senza uguali. Sono comunque molti gli chef che stanno re-introducendo i formati di pasta secca corta tra i più diversi, eccezion fatta per le penne che, probabilmente piacciono ancora poco.

I maccheroncini con ragù di quaglia di Filippo Moriggi



I maccheroni sono una pasta che tutti conosciamo; uno dei simboli della cultura gastronomica italiana. La sua forma a tubo lascia penetrare il condimento al suo interno rendendo così il formato perfetto per accompagnare sughi belli cremosi e succulenti, come quello scelto da Filippo Moriggi, chef del ristorante Locanda Viola di Pagazzano (Bg). «Io da sempre scelgo la pasta secca del pastificio Regina dei Sibillini, un pastificio piccolo e artigianale marchigiano, che a me piace molto, li ho conosciuti durante la mia esperienza lavorativa al ristorante Vespasia di Norcia: una pasta che tiene la cottura in modo perfetto, buona, dalla consistenza unica» racconta lo chef. Le quagliette sono quelle selezionate dalla macelleria Cazzaniga di Canonica d'Adda (Bg). Una volta arrivate in cucina vengono pulite, disossate per bene, tagliate a tocchetti e condite con olio extravergine di oliva, sale e pepe. A parte, viene preparato un soffritto a cui viene unito del concentrato di pomodoro, del vino bianco, del Marsala e del fondo di vitello. In ultimo le carni di quaglia, che vengono poi fatte cuocere per circa un paio di ore. Il risultato? Un ragù saporito, in cui ben si percepisce la quaglia, che manteca alla perfezione i maccheroni cotti in acqua bollente. Alla base del piatto una crema di peperone giallo e, per finire, una fonduta di Castelmagno DOP.

Le conchiglie di Filippo Cammarata, metafora di casa

Le conchiglie sono un formato che “sa di casa”, perfetto per accompagnare qualsiasi condimento. Filippo Cammarata, chef dell'Osteria Tre Gobbi di Bergamo, con questo piatto racconta le sue origini, utilizzando condimenti che rappresentano la Sicilia, regione da cui proviene la sua famiglia. Un primo piatto rotondo, goloso, che ricorda, ma solo per il formato, quel piatto di pasta per il pranzo al ritorno da scuola. Le conchiglie sono cotte in acqua bollente e servite tiepide. Accolgono la golosa crema a base di pistacchio e fico d'India. E poi le vongole, mollusco tra i simboli della cucina di mare, appena scottate fino alla loro completa apertura, che si mantengono morbide e gustose. Ecco le conchiglie tiepide, con vongole, pistacchio e fico d'India: da mangiare con il cucchiaino!

Angelo Bonfitto con le eliche celebra la primavera

Angelo Bonfitto è uno dei giovani chef di cui si sente tanto parlare in questi mesi e che adora nel profondo le paste corte. «Non capisco il motivo per cui le paste corte non vengono quasi mai utilizzate nell'alta ristorazione: sono pratiche, comode da mangiare e anche molto golose» racconta lo chef che, da poche settimane, ha rilevato e riaperto lo storico ristorante Zù a Riva di Solto (Bg), sulla sponda bergamasca del Sebino. Le eliche scelte provengono da Gragnano, sono infatti grosse, dalla superficie bella ruvida e dal morso percepibile. Questo piatto ben rappresenta la mano e la sensibilità di Angelo, che all'interno di una vasta proposta a base di pesce, ha scelto di cucinare anche qualche piatto di terra, tra cui questa pasta servita tiepida e condita con una crema di piselli freschi, dei fagiolini croccanti sott'aceto tagliati a rondelle, limone, erbe e

fiori. La primavera è servita, in un piatto caratterizzato dal sapore dolce, con un bel vegetale e una decisa freschezza che ne allunga il piacere.

Marco Stagi e i tubetti al ristretto di vongole e schiuma di champagne

Un piatto all'apparenza molto semplice, ma che ad ogni cucchiata riserva delle belle sorprese. La pasta è prodotta artigianalmente e proviene dal pastificio dei Campi di Gragnano: una pasta corta secca bella ruvida, che cuoce lentamente e si mantiene croccante anche alla masticazione. Quando affondiamo il cucchiaio nel piatto le sorprese hanno inizio. «Un piatto in cui la cremosità prevale, un modo per rendere elegante un condimento che se abbinato a uno spaghetti si scomporrebbe, creando difficoltà nel gustarlo. Poi è facile da risottare e si manteca per bene» racconta Marco Stagi, chef di Bolle Restaurant di Lallio (Bg). I tubetti, cotti alcuni minuti in acqua, vengono poi mantecati in acqua di vongole, succo di limone e olio al limone. Si uniscono quindi alle vongole cotte appena, che rimangono belle morbide e succose, e a una brunoise di gambi di costa bianca, che regala un poco di croccantezza e l'aroma vegetale. La pasta viene quindi adagiata sopra una crema al latte con orzo. La composizione del piatto termina con una schiuma di Champagne; il vino viene leggermente ridotto al fine di eliminare la parte alcolica, poi in modo molto creativo viene ossigenato e adagiato sopra la pasta, a coprirne tutta la superficie. La marinità si percepisce per bene e si sposa al meglio con il vegetale della costa. La spinta acida del limone rende il piatto fresco, la dolcezza della crema di latte e orzo lo rende ancora più piacevole al palato; per una pasta cremosa e succulenta.

I Tubettoni di Sandro Pittelli e il “suo” Sud

Quando Sandro Pittelli racconta delle materie prime del sud Italia, i suoi occhi si illuminano. Questo perché è letteralmente innamorato delle sue origini e dei prodotti che ne derivano. Li utilizza spesso nella creazione dei piatti nel suo Tentazioni Ristorante a Costa Volpino (Bg), che gestisce con il fratello Giacomo. Sandro non è incline all'inseguire le mode: lui cucina per i suoi ospiti, per regalare una profonda soddisfazione gastronomica. E lo fa anche con questi tubettoni lisci di Gragnano, più piccoli sia in diametro che in lunghezza dei paccheri, da mangiare con il cucchiaino. Alla base del piatto viene messa una crema di fagioli del Pollino, piccoli fagioli bianchi tutelati dal Presidio Slow Food. La pasta, dopo la cottura, viene mantecata in una bisque preparata con gli scarti della triglia di scoglio, i cui filetti vengono aggiunti al piatto sotto forma di bocconcini croccanti: le triglie fresche intere vengono sfilettate, poi tagliate a tocchi, impanate e fritte. Il tocco finale, perfetto a livello gustativo e che aggiunge infinita piacevolezza, è dato dall'aggiunta del finocchietto selvatico in polvere: una sterzata che diverte.

Il gomasio, l'alternativa al sale

È un condimento molto usato nella cucina macrobiotica e nella medicina ayurvedica sin dall'antichità. Molto diffuso nelle cucine orientali, sta prendendo piede anche in Occidente per insaporire insalate, carne, pesce, minestre, verdure cotte.

Tutti ne parlano, ma pochi sanno cosa sia. A rendere “famoso” il gomasio è Franco Berrino, ex direttore del Dipartimento di Medicina preventiva e predittiva dell’Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, che lo consiglia come valido e salutare sostituto del sale per eliminarlo (quasi) completamente. Si tratta di condimento usato nella tradizione asiatica e in quella macrobiotica, a base di semi di sesamo (goma) e sale marino integrale (shio) tostati e pestati, a volte arricchito con alghe. A svelarci preparazione e segreti del gomasio è Simonetta Barcella, originaria di Trescore Balneario, titolare del negozio NaturalBio a Bolgare e cuoca dell’associazione La grande via, fondata da Berrino ed Enrica Bortolazzi per favorire iniziative che promuovono il benessere e la longevità.

Utilizzo e bontà

Scordatevi di buttarlo nell’acqua che bolle della pasta. Il gomasio si utilizza a freddo. «Il mondo occidentale – afferma Simonetta Barcella – è abituato a condire e insaporire, talvolta per abitudine ancora prima di assaggiare e anche se non è contemplato nella ricetta originale. Infatti, il sale è sempre presente nelle nostre tavole. Il gomasio permette di diminuire la quantità di sale sugli alimenti di un ventesimo». La proporzione è, infatti, di un cucchiaino di sale su 20 di semi di sesamo. Questo significa che quando ne butti un pizzico, metti poco sale (marino integrale) e molto sesamo, saporito poiché tostato, fonte di proteine, calcio, fosforo, ferro, vitamina A, niacina e grassi buoni. Il gomasio è, inoltre, un ottimo modo per l’organismo di assorbire il sale, poiché quando viene rivestito dall’olio del sesamo viene assorbito con maggiore facilità. Viene utilizzato anche a scopi terapeutici, in particolare per migliorare la digestione, la qualità del sangue e l’assorbimento intestinale. Può inoltre alleviare la fatica e alcuni dolori come il mal di testa e di denti.

Sapore naturale ai piatti



Il gomasio ha un caratteristico sapore nocciolato dato dalla tostatura: è perfetto per condire l'insalata, il pesce alla griglia e in padella, la carne, le minestre, le verdure cotte, zuppe e vellutate e piatti a base di riso, ma anche di qualsiasi altro cereale. «Durante i corsi base di cucina – prosegue Barcella – il piatto che porto come esempio è il riso integrale con gomasio, uno dei miei preferiti per il gusto eccellente che viene esaltato, non coperto. Il gomasio è straordinario sulle foglie amare, come cicoria, catalogna, tarassaco, radicchio rosso. Una spolverata modula la percezione amara».

Facile da preparare in casa

Le regole base sono: usare una padella non antiaderente, ma di acciaio; e mescolare con cura per evitare che bruci alle alte temperature. Si lavano i semi (20 cucchiaini) e si scolano in un colino a maglie fitte, mentre la padella si scalda. Si versa il sesamo bagnato nella padella. E si inizia a mescolare con un cucchiaio di legno. «Non c'è un tempo definito – spiega la cuoca – dipende dalla grandezza della padella. Per capire se è tostato ci si affida (se si è esperti) al controllo visivo: i semi si gonfiano leggermente e appaiono imbruniti. Oppure si prende il sesamo tra indice e pollice e, se sfregando è friabile, è pronto. Si trasferisce in un mortaio

zigrinato, il suribachi. Nella padella appena usata si tosta un cucchiaino raso di sale marino integrale per due minuti che poi si butta nel mortaio. Con il pestello o surikogi si compiono movimenti circolari per premere il sesamo contro le pareti, spezzando la buccia finché l'80% dei semi è sfarinata, lasciando gli altri integri». La magia più importante si compie ora: l'olio presente nel seme di sesamo esce e ingloba i granelli di sale: il cuore yang maschile è stretto abbraccio yin dell'olio femminile.

La variante con le alghe

Questa variante prevede l'aggiunta di alga nori, nota per essere utilizzata nel sushi, ricca di vitamine e minerali preziosi, che dà ancora più gusto. L'alga secca si trova in commercio e si può aggiungere nella preparazione casalinga del gomasio: una volta tostata leggermente, si riesce infatti a sminuzzare. «Le alghe sono un tesoro che proviene dal mare e che abbiamo dimenticato – afferma Simonetta Barcella -. Sono un ottimo alimento che integra nutrienti che nelle verdure di terra non troviamo. Cautela solo per chi soffre di patologie alla tiroide per il contenuto di iodio».

Dove si trova, costo e come si conserva

Il gomasio si trova in vendita nei grandi supermercati nel reparto degli aromatizzanti o del sale o in quello degli alimenti naturali o biologici. Nei negozi bio e nelle erboristerie è un prodotto presente con facilità. Il costo è sui 3 euro per 150 grammi, 5,25 per 300 grammi. Si vende in barattoli di vetro, ma sono in commercio anche le ricariche. Si conserva ben chiuso a temperatura ambiente. «Ma il mio consiglio è di provare a prepararlo – suggerisce la cuoca -. Meglio non farne in eccesso: 10 cucchiaini di semi di sesamo e mezzo di sale bastano per 4 persone per una settimana. L'operazione favorisce la meditazione e il rilassamento, si appoggia il suribachi sul grembo e si gode il momento, come le

nonne quando facevano il pane. Ed è un modo per prenderci cura di noi stessi e di chi amiamo».