

Infusi e tisane, tutti i segreti per stare bene

Gli anglosassoni lo chiamano il “wonderful time”, la pausa che permette di staccare dagli impegni sorseggiando una tazza calda della tisana preferita, magari con un sottofondo di musica o guardando la tv. Può accadere alle 17, come per il tè, in ufficio, oppure la sera prima di coricarsi. Già nota in epoca greco-romana, la preparazione di questi elisir, nel Medioevo, è diventata sofisticata, dando un apporto terapeutico. Per sfruttarne meglio le proprietà non si deve mai usare acqua bollente. “Quando si riscalda l’acqua e le prime bollicine è necessario spegnere il fuoco. Un altro fattore da non trascurare è il tempo: ogni fogliolina ha il suo corso, in generale dai 5 ai 10 minuti di infusione. Le tisane non hanno calorie, chi volesse può gustarle aggiungendo il miele”, suggerisce l’esperto Flavio Salvetti, titolare dell’azienda agricola “Il Sentiero” a Carona, in Alta Val Brembana, che coltiva a 1.100 metri erbe officinali e aromatiche. Ecco gli ingredienti principali dei toccasana per l’autunno.

ZENZERO, ALLORO E CURCUMA COME ANTI INFLUENZALI

L’abbassarsi delle temperature causa raffreddori, problemi all’apparato respiratorio e malessere. Alcune tisane possiedono proprietà balsamiche. Contengono le gemme di pino mugo, utile contro tosse e mal di gola, il timo dall’azione antibatterica, l’eucalipto che è un ottimo tonico, oltre a camomilla e malva. La cannella, considerata un antisettico naturale, si abbina bene a rosa canina e mela. Altre varianti sono con zenzero tritato e

qualche goccia di limone, un cucchiaino di polvere di curcuma e un pizzico di pepe nero. Oppure basta far bollire due foglie di alloro in 200 ml di acqua.

LA GENZIANA TONICA E DIGESTIVA

Pianta utile contro l'affaticamento e l'anemia, la genziana si utilizza per riprendersi da convalescenze e come difesa contro le infezioni. Bevuta mattina e sera, aiuta anche a depurare e drenare. Il gusto amaro, però, non la rende gradita a tutti. Si aggiungono timo, camomilla, anice stellato e l'achillea dal nome che segnala già le sue storiche virtù. Si narra, infatti, che Achille si medicasse le ferite delle battaglie con un impasto di foglie e fiori della pianta. Distende e rilassa l'apparato digerente.

ENERGIA MATTINIERA CON MENTA E ROSA CANINA

Dovete essere operativi fin dalle prime ore? Basta bere una miscela di menta, rosa canina, liquirizia e scorza di arancia. La menta è perfetta per chi si sente stanco e necessita di vigore grazie alle sue proprietà stimolanti. La scorza d'arancia è un toccasana perché contiene vitamina C.

LATTE DI COCCO E TULSI PER DORMIRE

E' preferibile aggiungere a una tazza di latte di cocco un mix di erbe calmanti come corteccia di salice che regola la produzione di sudore e aiuta a rilassarsi, tiglio, camomilla, melissa, biancospino, luppolo dall'effetto sedativo e lavanda, rimedio per alleviare l'ansia, usata anche nell'aromaterapia. Si possono unire anche foglie e fiori di scutellaria, foglie di tulsì, il basilico dell'India, tarassaco, bardana, romice crespa. Oppure c'è la classica tisana rilassante con anice, finocchio, tiglio,

melissa e camomilla.

NON SOLO CAMOMILLA, IL FLOWER POWER

Solo fiori interi, come recitava lo spot di una famosa camomilla. Vale anche per quelli di malva o calendula per decongestionare, di sambuco e arancio per depurarsi, biancospino e tiglio per rilassarsi, mentre i denti di leone sono contro la tosse.

LE COCCOLE IN UNA TAZZA

Non c'è nulla di più piacevole del preparato vellutato e intenso a base di vaniglia, mela e cannella per un risultato afrodisiaco. In alcune varianti, con piccoli frutti, meglio se la dolcezza della fragola. Possono essere sorseggiate anche fredde e sono adatte a chi ha bisogno di coccole.



Roberta Zanardini: "Così ci si può"

preparare all'inverno



Parliamo di tisane. Possono rafforzare il sistema difensivo e prevenire i malanni di stagione?

Sì. Grazie alle sue proprietà rigeneranti, antibatteriche e antinfiammatorie lo zenzero è il re dei rimedi, ci proteggerà anche da tosse e mal di gola.

Quali proprietà antiossidanti hanno e quali vitamine e minerali contengono?

I frutti rossi sono tra i frutti più ricchi di antiossidanti, i polifenoli che contribuiscono a prevenire malattie derivanti dall'accumulo di radicali liberi. Quando serve vitamina C possiamo scegliere la rosa canina, se poi combinata al ribes nero, che è un cortisonico naturale, otteniamo una alleanza infallibile contro influenza e raffreddore. Se invece desideriamo migliorare pelle e capelli, scegliamo una tisana ricca di vitamina E, con ibisco e malva. Mentre i sali minerali li troviamo nel tè al Rooibos, ricco di magnesio, zinco, ferro, rame, potassio, fluoro e flavonoidi, ottimo per gli sportivi.

Sono davvero degli alleati di benessere o si tratta di una leggenda metropolitana?

Sì, ma usati nel modo giusto. Se vi sentite gonfi, stanchi e

appesantiti non preoccupatevi è colpa delle tossine. L'uso abituale di tisane a base di betulla, tarassaco, ortica, achillea o carciofi ci viene in aiuto se unito a un po' di movimento e ad un'alimentazione attenta al consumo di alimenti depurativi come carciofi, cavoli, broccoli, aglio, ananas, sedano, melone, cipolle e asparagi.

Ci sono delle controindicazioni e quali?

Se si esagera con le dosi usando ricette sbagliate o lasciandole invecchiare in dispensa, gli effetti negativi possono essere superiori a quelli positivi. L'equivalenza naturale/salutare non è sempre vera, esistono pochi casi, per fortuna, in cui fare attenzione. Le tisane lassative con l'aumento della velocità del transito intestinale possono produrre malassorbimento dei nutrienti e causare un assorbimento limitato dei principi attivi contenuti nei farmaci che stiamo assumendo.

Confcommercio “capofila” della rigenerazione urbana a Bruxelles. E Bergamo si conferma caso di eccellenza

Confcommercio “capofila” della rigenerazione urbana a Bruxelles con Bergamo che si conferma un caso di eccellenza. All'incontro organizzato da Confcommercio-Imprese per l'Italia, intitolato “Urban Regeneration: best practices for vital European city centers”, accreditato quale side event

della Settimana Europea delle regioni e delle Città, il presidente di Ascom Confcommercio Bergamo, Giovanni Zambonelli, insieme al sindaco di Bergamo Giorgio Gori, ha presentato il lavoro portato avanti in questi anni in materia di sviluppo urbano e ruolo del commercio.

L'incontro, che è stato patrocinato dagli eurodeputati Andrea Cozzolino (PD) e Rosa D'Amato (M5S), è infatti servito per mettere a confronto le esperienze maturate in questi anni da Confcommercio in materia di rigenerazione urbana nel solco della pluriennale collaborazione con Anci su questi temi. L'obiettivo dell'evento, ribadito dall'incaricato per le politiche urbane ed europee per Confcommercio-Imprese per l'Italia, presidente Alberto Marchiori, era quello di proseguire in questo impegno aprendosi sempre più alla dimensione internazionale ed europea, in modo da individuare sempre nuove idee e strumenti da mettere a disposizione delle nostre realtà.

Più risorse alle città

Cozzolino, che nella scorsa legislatura europea è stato vicepresidente della Commissione Affari Regionali del Parlamento Ue, ha sottolineato che il Parlamento intende insistere nella richiesta che nella prossima politica di coesione, almeno il 10% delle risorse sia destinato proprio alle città, con attenzione specifica a quelle medie e piccole che fino ad ora sono state invece penalizzate nella definizione dei regolamenti che permettono l'accesso alle risorse europee.

Investire in promozione e formazione

La D'Amato, coordinatrice per il M5S nelle Commissioni Affari Regionali e Trasporti del Parlamento europeo, ha sottolineato inoltre l'importanza di investire nella promozione e formazione delle competenze necessarie a utilizzare meglio le risorse europee, evidenziando l'importanza della collaborazione avviata in questi anni con organizzazioni come Confcommercio.

A seguire, Roberta Capuis ha illustrato i contenuti del quaderno e tracciato le linee di sviluppo della prossima attività del Settore Urbanistica di Confcommercio nazionale con attività di formazione per Associazioni e amministrazioni locali, in programma già dalla prossima settimana, e un prossimo dibattito sulla normativa regionale per la rigenerazione urbana e impatto commercio nelle città, previsto il 14 novembre a Torino nell'ambito della manifestazione Urbanpromo 2019.



Bergamo tra le buone pratiche internazionali

A conclusione dell'incontro è seguita una tavola rotonda con confronto di buone pratiche internazionali tra Ilse Snick, general city manager della città di Oostende (Belgio), Simon Glinvad Nielsen, partner and co-fondatore del think-tank danese LivingCities e la città di Bergamo, la cui esperienza ha messo in luce nel dibattito la particolare sintonia tra l'operato del sindaco Giorgio Gori, da poco riconfermato alla

guida della città, e di Confcommercio Bergamo, rappresentata dal presidente Giovanni Zambonelli.

Con “C’è posto per te!” oltre 150 ore di formazione gratuita per bar e alberghi

Prenderà il via martedì 22 ottobre il ciclo di corsi di “C’è posto per te!”, il progetto formativo promosso e finanziato dall’Ente bilaterale Turismo Bergamo e rivolto alle aziende e ai loro dipendenti del settore alberghiero e pubblici esercizi che operano in provincia di Bergamo. Nel concreto sono oltre 150 ore di formazione gratuita presso la sede di Ascom Formazione a Osio Sotto e una proposta molto variegata. Qualche esempio? Dal corso “Come allestire un buffet” (4 incontri, 12 ore) a “Conoscere e degustare i vini italiani” (5 incontri, 12 ore), da “La miscelazione: cocktail per il bar” (5 incontri, 24 ore) a “Il food cost: come marginare di più ottimizzando i costi” (3 incontri 18 ore).

Il progetto “C’è posto per te!” è legato da un doppio filo di intenti e di destinatari come spiega Enrico Betti, presidente dell’Ente bilaterale Turismo Bergamo: “L’Ente ha promosso questi corsi gratuiti raccogliendo le esigenze di imprese e lavoratori: l’obiettivo della formazione professionale è infatti quello di incrementare le capacità lavorative attraverso percorsi di abilitazione, specializzazione, aggiornamento e perfezionamento. In quest’ottica si inserisce “C’è posto per te!” che è il risultato di una convenzione con l’Ente bilaterale nazionale del turismo che ha dettato le linee guida in tema di formazione, dando indicazioni a gli

enti bilaterali provinciali impegnati a sostenere percorsi formativi con l'obiettivo di uniformare la formazione e renderla omogenea sul territorio nazionale".

"L'adesione dell'Ente Bilaterale Turismo di Bergamo al progetto nazionale in tema di formazione certificata rappresenta un tassello importante per la diffusione nel territorio nazionale di un servizio innovativo a favore di lavoratori e imprese del settore – prosegue Betti -. Infatti, solo una formazione a contenuti realmente rispondenti ai fabbisogni delle aziende può risultare utile alla necessità impellente di favorire l'ingresso nel mondo del lavoro di persone (giovani e non). In questo senso, l'esperienza bilaterale è la sede più appropriata per fornire indicazioni e strumenti utili, con l'auspicio che anche le strutture pubbliche rivolgano adeguata attenzione a questa realtà nell'ambito delle proprie iniziative in tema di politiche attive."

"Ci auguriamo che questa iniziativa abbia successo e che le aule siano piene – conclude Maurizio Regazzoni, vicepresidente dell'Ente bilaterale Turismo Bergamo -. Naturalmente daremo priorità alle aziende e lavoratori aderenti al sistema bilaterale ma non scartiamo l'ipotesi, qualora vi siano posti disponibili, di inserire anche persone senza occupazione".

Lombardia, turismo sempre più trainante, imprese aumentate del 4%

"La Lombardia è sempre più al top anche a livello turistico, meta privilegiata per milioni di visitatori che la scelgono

per le sue bellezze, le sue città d'arte, l'efficienza servizi offerti e i golosi percorsi enogastronomici". È questo il commento di Lara Magoni, assessore regionale al Turismo, Marketing Territoriale e Moda, all'approfondimento di 'Lombardia Speciale' che riprende uno studio della sezione regionale di Banca d'Italia relativo al settore commercio e servizi.

I DATI – I numeri dimostrano ancora una volta l'alto livello raggiunto dalla Lombardia in ambito turistico. Basti pensare alle imprese che operano nel settore: negli ultimi 5 anni sono cresciute dell'8,3% nella sola città di Milano e del 4% in regione, con un aumento degli occupati rispettivamente del 27,6% e 21,7%.

CAMBIO DI VOLTO – “La Lombardia sta cambiando rapidamente volto- continua Lara Magoni -; non più meta turistica solo per il 'business trip', come evidenziato dalla ricerca, ma luogo ideale

per la villeggiatura, terra ambito a livello internazionale. Un successo che sta coinvolgendo gran parte delle nostre località: le grandi città ma anche i laghi, le montagne, paesaggi fantastici e itinerari legati ai sapori unici della nostra terra. In tal senso, come assessore mi sto impegnando affinché vengano adottate misure e politiche adeguate per rendere la nostra regione sempre più' attrattiva ed accogliente”.

Una meta sempre più scelta da italiani ma anche da stranieri, come i numeri dell'indagine di Banca d'Italia confermano: +4,3% per quanto riguarda la spesa straniera in regione nel 2018 rispetto ai 12 mesi precedenti, con un aumento delle visite dello 0,4%.

“In questo scenario si innestano per esempio le azioni rivolte al mercato anglofono che presenteremo nelle prossime settimane” conclude Lara Magoni.

Omar Pedrini: “Sogno di creare un simposio per Gino Veronelli”

Cantante, scrittore, poeta, autore e conduttore televisivo, attore, docente di comunicazione alla Cattolica di Milano e persino vignaiolo. Omar Pedrini, ex leader storico dei Timoria, è una persona dai mille talenti, difficile da inquadrare in una sola definizione. Negli ultimi anni, per dire, ha pubblicato tre album da solista, portato in teatro la vita di John Belushi, scritto libri e colonne sonore per il cinema firmando collaborazioni importanti.

Stasera al Druso Cafè di Ranica chiuderà il tour “Senza Vento” che lo ha visto più volte nella Bergamasca e nelle prossime settimane sarà a teatro insieme all’attore Alessio Boni con “66-67” (le loro date di nascita), reading poetico-musicale dedicato alle canzoni leggendarie dagli anni ‘60 ad oggi.

L’abbiamo incontrato alla libreria Mondadori di Lovere per la presentazione del suo ultimo libro, Angelo Ribelle, dove era testimonial, con il vocal performer Boris Savoldelli, dell’Associazione Angelman (ai tanti talenti si aggiunge anche la sensibilità).

Cordiale, istrionico, colto, ci ha raccontato la sua vita, il suo amore per la terra, l’amicizia con Luigi Veronelli e Iginio Massari, le sue passioni a tavola e di quella volta che Ugo Tognazzi ha cucinato per lui.

Che rapporto ha con il cibo?

Un rapporto strettissimo, legato alla mia infanzia. Mia mamma cucinava con gioia, mio zio è stato uno chef di Villa Paradiso sul Lago di Garda e mio nonna inventava i piatti con i prodotti che offriva la terra.

Qual è il ricordo più bello di quegli anni?

Mia mamma che mi porta a mangiare la brioche alla Pasticceria Veneto di Iginio Massari, era il mio premio quando avevo dei bei voti a scuola. Allora non era ancora popolare. Quando alzava la voce mi intimoriva. Oggi siamo amici, apprezzo la sua severità e il lavoro che fa. Dice che il salato è filosofia, il dolce scienza. Ho un altro ricordo che considero magico. Avrò avuto sette-otto anni e con la mia famiglia e degli amici eravamo andati in montagna a Marileva per festeggiare il Capodanno. In quello stesso albergo c'era anche Ugo Tognazzi. Una notte si offrì di cucinare per quanti erano ancora in piedi. Ho potuto così assaggiare il famoso "risotto alla Ugo". Mi ha fatto innamorare dell'idea di mangiare di notte. Lo faccio spesso. In famiglia mi credono bulimico. La verità è che c'è un gusto davvero unico nel silenzio.

È goloso?

In realtà preferisco il salato, ma non ditelo a Iginio.

A quali piatti non rinuncia?

Nasco vegetariano, ho cominciato a mangiare carne a 35 anni quando ho conosciuto Luigi Veronelli. Il salame mi appassiona. I miei fan lo fanno e spesso me lo regalano. Con Roby Facchinetti, che è un grande amico, discutiamo sempre su quale sia più buono tra quello bresciano e quello bergamasco. È più facile che troviamo un accordo sul calcio che sul salame (Ndr Pedrini è tifoso del Brescia, l'inno della squadra l'ha scritto lui).

È stato molto amico di Veronelli, che incontro è stato il vostro?

Ci volevamo molto bene. Diceva che ero il figlio maschio che non aveva avuto. Mi ha insegnato l'amore per le vigne, il rispetto per il vino. Credo che oggi tutto il mondo dell'enogastronomia sia in debito di riconoscenza nei suoi confronti. Sogno di creare un simposio con tutti i suoi più grandi amici e di ricordarlo, davanti a un buon bicchiere ovviamente.

Le ha trasmesso talmente tanta passione che è diventato vignaiolo...

Ho cinque filari di vino nel Chianti e soprattutto olivi, ma non ne faccio un business, li produco solo per la famiglia e gli amici.

Quindi ama il rosso?

Mi piace tutto il vino e sono "Ambasciatore" del Franciacorta. Quando nel 2004 sono stato premiato a Sanremo per il miglior testo, Simona Ventura sul palco mi chiese se a casa mi aspettavano con lo champagne per festeggiare. Ho risposto che mi aspettavano con il Franciacorta. Da allora ho le chiavi di tutte le cantine. Non ne approfitto mai però, faccio solo qualche visita alle cantine dei miei amici.

E in cucina come se la cava?

Cucino poco ma con amore. Vivo solo da quando avevo 19 anni, sono abituato a prepararmi i piatti. Niente carne né pesce, ma sono bravissimo con le uova e i primi. Faccio dei bei sughetti.

Nel 2009 ha condotto il programma Gamberock sul canale satellitare Gambero Rosso. Da allora le trasmissioni di cucina si sono moltiplicate e si parla moltissimo di cibo. Forse troppo?

Va bene che se ne parli. I programmi hanno fatto crescere tutti i ristoranti e la cultura del cibo e del vino. Credo comunque sia un fenomeno vicino a implodere.

Se potesse scegliere una persona qualunque al mondo, chi inviterebbe a cena?

Anni fa, quando me lo chiesero, risposi Matteo Arpe di Capitalia perchè era riuscito a diventare dirigente e Giulio Andreotti perchè conosceva tutti i più grandi segreti. Oggi mi piacerebbe passare una serata con il mio amico Gianni Mura.

Chiude una tournée di grande successo, il suo ultimo libro Angelo Ribelle sta ricevendo grande consenso e nelle prossime

settimane tornerà a teatro con un nuovo spettacolo. Ha ancora un progetto nel cassetto da realizzare?

Sono un uomo appagato. Mi manca la pittura, ma con i pennelli sono un disastro. Amo la contaminazione delle arti, mi piacerebbe avere nuove collaborazioni con altri artisti, bravi cantanti, scrittori, attori. Vorrei scrivere per il regista Mario Martone, adoro il cinema. Ma la mia passione più grande è la musica. Quando sono tornato a cantare dopo otto anni di fermo dovuti a seri problemi di salute sono stato felice.



Omar Pedrini con il vocal performer Boris Savoldelli – photo di Luca Patelli



Omar Pedrini al firmacopie durante la rassegna "Incontri d'autore" a Lovere – photo di Luca Patelli



Un momento della presentazione a Lovere del libro Angelo Ribelle (La Nave di Teseo)

La foto di apertura è di Sara Ciommei

Allo Spazio Fase il Gin & Tonic Festival di Bergamo

Gin giapponesi, gin italiani, gin mediterranei, gin alla canapa, gin al pompelmo rosa e gin al cacao: queste sono solo alcune delle tipologie che verranno proposte al Gin & Tonic Festival di Bergamo. Il più grande Gin & Tonic Festival d'Italia, nato nel 2017, torna con la sua terza edizione in programma venerdì 11 e sabato 12 ottobre all'interno di Spazio Fase, complesso di edifici industriali recuperati da una splendida cartiera dismessa di fine '800 (ex Cartiera Paolo Pigna), sviluppandosi su una superficie di oltre 3.000 mq.

Al suo interno si troverà un'ampia area nella quale degustare Gin & Tonic di ogni tipologia. La vecchia fabbrica sarà infatti divisa in un'area degustazioni con stand tematici divisi in base alla provenienza geografica dei gin con etichette selezionate provenienti da tutto il mondo, un'area produttori e un'area market con stand vintage e creativi. A completare l'offerta un'ampia area ristoro con prelibatezze artigianali dello street food italiano e un palcoscenico con line up dai suoni '50s 60s e rockabilly e dj set fino a tarda notte. Insomma, Gin & Tonic Festival Bergamo è un'occasione per conoscere nuovi brand, ricette e notizie del settore, nonché per assaporare un ottimo Gin & Tonic in una location unica.

L'ingresso è gratuito. Il Festival è aperto dalle ore 18.00 alle 2.00.

Per maggiori informazioni: gintonicfestival.com

Aeroporto Orio al Serio, Giovanni Sanga è il nuovo presidente

Giovanni Sanga è il nuovo presidente di Sacbo. Il Consiglio di Amministrazione di SACBO, l'ha nominato all'unanimità nel corso di una riunione che si è tenuta negli uffici direzionali a Grassobbio. Sanga sostituisce alla guida della società aeroportuale di Orio al Serio lo scomparso avvocato Roberto Bruni.

Nato a Entratico il 13 settembre 1962, laureato in Economia e Commercio, commercialista, Sanga è stato parlamentare Pd alla Camera dei Deputati per tre legislature, dal 2006 al 2018, e ha fatto parte delle Commissioni Industria e Finanze e della Commissione parlamentare di inchiesta sul sistema bancario e finanziario.

Sistema fieristico. Per avere i contributi regionali c'è tempo fino al 30 ottobre

La Regione ha attivato un Bando per l'innovazione e la promozione del sistema fieristico lombardo. Per richiedere i contributi regionali c'è tempo fino al 30 ottobre. Info e assistenza: Matteo Milesi Sportello del Credito Fogalco tel. 035.41.20.210 – mail matteo.milesi@fogalco.it.

Bando Innodriver, dalla Regione contributi per i progetti di ricerca e innovazione

Bando Innodriver. Dalla Regione contributi di 25mila euro per i progetti di ricerca e innovazione che hanno comportato un investimento di 40mila euro. Domande a partire dal 21 novembre 2019 fino al 23 gennaio 2020. Per informazioni e assistenza Matteo Milesi Sportello del Credito Fogalco tel. 035.41.20.210 – mail matteo.milesi@fogalco.it

Debutta “Ottober Crest”, la festa dedicata alle Creste Scalvine

Debutta “Ottober Crest”, la festa dedicata alle Creste Scalvine, il nuovo raviolo che omaggia la Presolana e piatto recentemente insignito del marchio Bergamo Città dei Mille Sapori. L’iniziativa si svolgerà da venerdì 11 a domenica 13 ottobre con un programma ricco di appuntamenti che coinvolge tutti e quattro i comuni della Val di Scalve, Schilpario, Vilminore di Scalve, Colere e Azzone, fra buon cibo, sapori del territorio e spettacoli, laboratori per bambini, gite per tutti, tavole imbandite e alberghi per sostare anche più

giorni e godere dei colori dell'autunno.

Per la cena di venerdì 11 e nelle giornate di sabato 12 e domenica 13 ottobre le Creste Scalvine saranno protagoniste nei piatti dei ristoranti della valle, dove verranno servite con grande varietà di condimenti, dai licheni alla verza, dalla selvaggina al burro locale, o ancora guarnite da sfoglie di formaggio o stese su un letto di morbida zucca.

Momento ufficiale della manifestazione sarà quello di sabato 12 ottobre, quando, durante una cerimonia che si svolgerà nel Palazzo Pretorio di Vilminore, avverrà la consegna ufficiale del marchio Creste Scalvine alla Comunità Montana di Scalve, ad opera dell'Associazione VisitScalve che ne vanta la paternità; saranno presenti la Dottoressa Raffaella Castagnini della Camera di Commercio di Bergamo e Silvia Tropea Montagnosi, giornalista ed esperta di cucina, in particolare di quella della tradizione bergamasca

Gli eventi in programma

In un laboratorio che si svolgerà presso il Palazzo Pretorio a Vilminore nel pomeriggio di sabato, inoltre, i bambini potranno incontrare gli animali e conoscere la filiera di produzione delle Creste Scalvine, confezionarle con le proprie mani e gustarle durante un evento di show cooking.

Nel pomeriggio di sabato saranno organizzate visite al vicino campanile della Chiesa di Vilminore: il meraviglioso panorama che si gode dalla sua sommità mostrerà ai visitatori le creste rocciose che hanno ispirato con la loro forma frastagliata l'originale plissettatura con cui la pasta del raviolo viene chiusa intorno alla deliziosa fonduta di formaggella, nonché il nome di questa pasta ripiena, la terza bergamasca dopo Casoncelli e Scarpinòcc.

La domenica sarà dedicata alle gite con accompagnatore verso

quattro diverse mete: la Valle del Vò, con la sua cascata d'acqua che scende dall'alto con un salto di 25 metri, la Diga del Gleno, i boschi del Giovetto che ospitano la Formica rufa e infine il Rifugio Albani dove sarà possibile pranzare all'arrivo assaggiando in alta quota le Creste Scalvine. In programma anche la visita guidata -gratuita per chi assaggerà le Creste o soggiornerà in uno degli hotel della Val di Scalve- al Parco Minerario Andrea Bonicelli e all'Arboreto Alpino Gleno di Vilminore. Accesso gratuito anche a tutti gli altri musei del territorio.

Musica e teatro

Due gli appuntamenti con lo spettacolo: venerdì 11 ottobre alle 21,15, al Cinema Teatro Prealpi di Schilpario, il concerto di Bandabardò, band combat-folk con oltre 1500 concerti all'attivo che ha di recente compiuto venticinque anni. Sabato 12 ottobre alle 21,15, presso Ecomuseo Zanalbert di Colere, "Gli invincibili", rappresentazione teatrale di Enzo Valeri Peruta con musiche dal vivo di Pierangelo Frugnoli, storie di uomini e donne che hanno vinto senza arrivare primi, hanno trasceso la sfida sportiva e varcato un confine. A loro modo, invincibili.

Durante la manifestazione ristoranti e alberghi offriranno ospitalità e Creste Scalvine a condizioni di favore: sul sito www.valdiscalve.it le proposte promozionali.

Il biglietto per il concerto di venerdì 11 ottobre (prezzo 20 euro) è disponibile presso Disco Story di Darfo Boario Terme, tel.0364 533207 (+ diritti)- Musica Ribelle di Clusone, tel.0346 25251 (+ diritti) e presso Pro Loco Colere, tel. 0346 54061 e Atiesse Associazione Turistica di Schilpario, tel. 0346 55059.

È inoltre possibile prenotare il biglietto con email a schilpario@valdiscalve.it Altre informazioni su

www.valdiscalve.it e al numero di Atiesse 034 655059.

Tutte le attività, escluso soltanto il concerto di venerdì sera per il quale c'è un biglietto d'ingresso, sono gratuite. Per consentire una migliore organizzazione, è gradita l'iscrizione per le gite di domenica.