

I formaggi del mondo si danno appuntamento a Bergamo

Si è aperta ieri la quarta edizione di FORME la manifestazione dedicata all'arte casearia italiana d'eccellenza che fino a domenica torna a Bergamo con un calendario ricco di iniziative e attività che soddisfa tutti i palati, professionali e non. Quattro giorni di degustazioni, mostre-mercato, laboratori e incontri con appuntamenti dedicati agli addetti ai lavori e a chi vuole unire l'amore per il formaggio a un'esperienza unica fatta di turismo, gastronomia e cultura. Dalla vacca alla bufala, dalla pecora alla capra, con infinite varianti di lavorazioni e stagionature, la manifestazione ospiterà formaggi di ogni latitudine ed estrazione.

Un appuntamento irrinunciabile ospitato a Bergamo non casualmente. Sono infatti attese decine di migliaia di persone, un bel numero per la capitale europea dei Formaggi con 9 DOP su 50 italiane, le cui mura sono patrimonio Unesco e candidata nel 2019 a diventare Città Creativa Unesco per la Gastronomia. Progetto FORME è patrocinato dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari, Forestali e del Turismo e organizzato dall'Associazione Promozione del Territorio in collaborazione con la Regione Lombardia, il Comune di Bergamo, la Camera di Commercio di Bergamo e le più importanti associazioni di categoria.

Inaugurato oggi il primo appuntamento dedicato agli operatori del settore che fino a domani in fiera potranno visitare la prima edizione di B2Cheese, l'inedito format fieristico B2B che unisce business, formazione e cultura. Due giorni interamente dedicati alla promozione dell'industria casearia italiana, con attività di matching tra produttori, buyers, importatori, distributori, tecnici, giornalisti e opinion leader del settore caseario. Un programma dedicato accompagnerà i 450 buyer nazionali e internazionali già

accreditati, tra cui i numerosi convegni e workshop, organizzati da oggi fino a domenica, da associazioni, aziende e istituzioni tra le più importanti del comparto e che ospiteranno relatori da tutta Italia.

Domani mattina invece inizia il countdown ufficiale per eleggere il formaggio campione del mondo con la competizione dei World Cheese Awards, le "Olimpiadi dei formaggi" che per la prima volta arrivano in Italia. Organizzati da The Guild of Fine Food, i World Cheese Awards da 31 anni premiano i migliori produttori del pianeta, dai piccoli artigiani ai grandi brand. La 32esima edizione segna già i primi record con ben 3.804 candidati totali (+10% del 2018) provenienti da 6 continenti e un primato di 42 paesi partecipanti. Record anche per l'Italia, che al suo debutto come paese ospitante è in gara con ben 845 candidati (+102% rispetto all'anno scorso) e per la giuria che quest'anno conta 260 membri provenienti da 35 paesi. Ma dovremo attendere fino al tardo pomeriggio di domani per conoscere il campione assoluto della competizione.

Domani pomeriggio alle 14.30, nello stesso padiglione dei World Cheese Awards, verrà inaugurato ufficialmente al pubblico il **Cheese Festival**, il grande spettacolo di arte casearia aperto a tutti con un ricco programma di degustazioni, abbinamenti e corsi, che ospiterà anche stand gastronomici e divulgativi degli sponsor di FORME. Ma non solo, durante il festival i visitatori più golosi potranno deliziare il palato anche con i **Cheese Table**, un vero e proprio tavolo di benvenuto in collaborazione con i Consorzi e le Aziende presenti in fiera dove a rotazione verranno proposti assaggi di numerosi formaggi nazionali e non. Invece il sabato e la domenica il pubblico potrà accedere all'arena dei World Cheese Awards e partecipare ai **Cheese Tour** guidati per andare alla scoperta della produzione casearia internazionale.

Sabato mattina invece, per ripercorrere la storia dei WCA, alle ore 10 verrà inaugurata nel cuore della Città Alta, in

Piazza Vecchia, la mostra museale a ingresso gratuito **“And the winner is...”** che riunirà per la prima volta, nella suggestiva cornice del Palazzo della Ragione, i vincitori di tutte le scorse edizioni di World Cheese Awards.

Sempre in Piazza Vecchia, sabato e domenica sarà possibile visitare **“The Cheese Valleys”**, con le specialità casearie delle province di Bergamo, Lecco e Sondrio coinvolte nel progetto della candidatura di Bergamo come Città Creativa UNESCO per la Gastronomia. L’iniziativa, annunciata durante l’edizione 2018, porta i gioielli lattiero-caseari delle Cheese Valleys orobiche a incontrare la rete mondiale dell’Onu creata nel 2004 per promuovere la cooperazione tra le città che hanno identificato la creatività come elemento strategico per lo sviluppo sostenibile.

E INOLTRE ...

FORME 2019 non è solo gusto, vista e olfatto, che in questa celebrazione dell’arte casearia verranno stimolati a 360°, ma una vera e propria esperienza multisensoriale. Da oggi a domenica all’interno della manifestazione verrà data particolare attenzione anche all’ascolto, fondamentale per un casaro doc durante la battitura, l’operazione che serve per giudicare la struttura interna e la qualità del prodotto. Con le installazioni **“Paesaggi sonori”** dell’autore *Carlo Giordani*, sarà possibile immergersi totalmente nell’atmosfera di un alpeggio e seguire il formaggio nel suo viaggio dal pascolo alle scalere della stagionatura, ascoltando le sonorità che la natura regala, come per esempio il fruscio del vento tra le montagne e l’erba o il tonfo del latte durante la mungitura. L’arte casearia a FORME diventa anche cinematografica grazie alla collaborazione con **FOOD FILM FEST** per la proiezione di **“Ritratti in malga”**, il documentario del regista *Michele Trentini* che racconta il lavoro quotidiano della produzione casearia, il pascolo, la mungitura, la realizzazione dei formaggi da un punto di vista esclusivo, quello dei malghesi.

FORME 2019 mette in mostra tutto il suo lato buono e non solo in termini gastronomici. Durante la manifestazione i formaggi con un grado eccellente di conservazione, dopo le diverse attività, verranno consegnati alla **Fondazione Banco Alimentare Onlus**, che provvederà a redistribuirli attraverso la propria rete. Banco Alimentare rappresenta una delle realtà più importanti nell'orizzonte della solidarietà e che raccoglie eccedenze alimentari ancora ottime destinate allo smaltimento distribuendole attraverso una rete di 21 organizzazioni a milioni di bisognosi.

Il supporto di FORME alla Fondazione nasce nel segno della responsabilità e del rispetto, all'interno di una visione che prevede uno sviluppo sostenibile del mondo alimentare. Durante B2Cheese anche buyer e produttori avranno l'opportunità di fare propria la missione di Banco Alimentare nel workshop *"Niente sprechi: una responsabilità da condividere"* di domani pomeriggio, un'occasione per riflettere sui modelli di sviluppo possibile in campo agroalimentare, alla ricerca di percorsi a sostegno della povertà ed esclusione sociale, attraverso gesti concreti ed efficaci.

Per celebrare la filosofia della Fondazione, sabato 19 ottobre FORME organizzerà una serata di beneficenza su invito dal titolo **"Buono come il formaggio"**. L'evento, organizzato nella suggestiva Sala delle Capriate del Palazzo della Ragione, avrà come ospite l'artista Cinzia Tedesco che interpreterà le opere di Verdi in chiave jazz nel concerto *Verdi's Mood* e l'intero ricavato verrà devoluto a Banco Alimentare.

A supportare il progetto FORME e tutti gli appuntamenti dei quattro giorni della manifestazione, tante grandi realtà che da sempre si dedicano alla promozione della cultura enogastronomica nazionale e territoriale, presenti in fiera con uno stand dedicato e che saranno promotori e organizzatori di eventi, convegni e incontri dal forte valore culturale e formativo.

Tra questi **Regione Lombardia** che presenterà la *“Carta dei Formaggi”*, un progetto in collaborazione con l’Associazione Unione Cuochi Regione Lombardia che coinvolgerà i ristoratori con lo scopo di promuovere all’interno delle loro attività un’offerta gastronomica specifica che valorizzi i prodotti caseari della bergamasca: una vera e propria carta dei formaggi disponibile on-line che condurrà i clienti in un viaggio tra i sapori delle DOP lombarde con immagini e video.

Tra le iniziative della Regione che verranno presentate in fiera anche il corso **“Il formaggio s’impara”**, per diventare malgaro secondo la tradizione lombarda e le sue 14 dop.

Per assaporare la città orobica e la sua terra a 360° [Visit Bergamo](#), il marchio dell’Agenzia per lo Sviluppo e la Promozione Turistica della Provincia di Bergamo, per l’occasione ha organizzato diversi pacchetti turistici per godere a pieno delle bellezze del territorio. Grazie a *“Enjoy Your Stay”* chi sarà a Bergamo in occasione di FORME potrà arricchire il soggiorno partecipando a delle vere e proprie *experience* in città e in provincia alla scoperta dell’arte, della cultura, del paesaggio e dell’architettura.

Anche l’**Accademia del Panino Italiano**, la Fondazione Culturale nata con l’obiettivo di definire l’identità, individuare i valori e promuovere l’unicità del panino italiano per renderlo un’icona distintiva del Made in Italy, sarà per la prima volta ospite a FORME con un ricco palinsesto di incontri dedicati al dialogo tra i formaggi e i pani italiani. Gli appuntamenti dell’Accademia del Panino Italiano sono pensati sia in un’ottica B2B, dedicata a produttori e mondo food retail, sia ai consumatori, per arricchire la loro consapevolezza sull’abbinamento ideale tra due ingredienti cardine della cultura italiana del cibo. Tra questi il *“Racconto dell’autentico Panino Italiano”*, che ogni giorno attraverso la voce degli imprenditori gastronomici racconterà quanto sia decisiva la scelta di un formaggio in un panino creativo, e il workshop *“Quale pane per quale formaggio”*, un excursus sul

patrimonio di biodiversità italiana rappresentato sia dai formaggi che dai grani locali per trovare l'abbinamento perfetto tra pane e formaggio secondo diverse prospettive: storica, geografica, organolettica, estetica con qualche sconfinamento più audace.

Un altro ruolo chiave della manifestazione è ricoperto da **ONAF**, l'**Organizzazione Nazionale Assaggiatori di Formaggio**. Principale collaboratore sin dalla prima edizione del Progetto FORME, ONAF entra a far parte del Comitato Tecnico Scientifico istituito quest'anno da FORME e si conferma il coordinatore ufficiale dei convegni, delle tavole rotonde e dei workshop che si svolgeranno nelle giornate della manifestazione nonché organizzatore dei diversi **Cheese Lab**, le esclusive degustazioni guidate di alcuni dei formaggi più pregiati della produzione casearia italiana e internazionale. Diversi Maestri Assaggiatori parteciperanno attivamente ai *World Cheese Awards* come giudici delle giurie internazionali e altri rappresentanti ed esperti ONAF saranno presenti in tutte gli eventi organizzati in quei giorni al di fuori della fiera, come la mostra "*And the Winner is...*" al Palazzo della Ragione e alla mostra-mercato sulle Cheese Valleys che si terranno a Bergamo Alta. Inoltre sabato 19 ottobre, in occasione del **30° Anniversario** dell'associazione che ha visto impegnate le Delegazioni Italiani nelle selezioni Provinciali e Regionali dei candidati, verrà eletto il "*Miglior Assaggiatore d'Italia dell'Anno*".

Ma FORME non è solo fiera, laboratori, mercati e mostre. Grazie ad **Ascom Confcommercio Bergamo**, un altro pilastro del progetto che dal 2017 collabora attivamente e che è la realtà più rappresentativa del commercio e del turismo della provincia di Bergamo, la manifestazione abbraccia tutto il territorio orobico con iniziative organizzate ad hoc dall'anello finale della filiera lattiero casearia: commercianti e ristoratori. Per tutto il mese di ottobre infatti ciascuna categoria racconterà FORME attraverso i

propri prodotti: dal *“Tagliere di FORME”* proposto dai gastronomi in collaborazione con ONAF ai ristoratori di città e provincia che arricchiscono il menù con un piatto a base di formaggi italiani, dai fioristi con il *“Centrotavola di FORME”* con design e colore che richiama il mondo caseario alla *“Carta del pane e dei formaggi”* studiata da **Aspan**, **l’Associazione Panificatori Artigiani della provincia di Bergamo**.

A ospitare alcuni dei maggiori eventi di FORME l’**Ente Fiera Promoberg**, che gestisce la fiera di Bergamo e riunisce oggi tutte le 20 associazioni imprenditoriali di categoria rappresentative del mondo economico di Bergamo. L’Ente ha come mission principale l’ideazione e l’organizzazione di fiere, anche su scala nazionale e internazionale, integrate da eventi del settore MICE come meetings, incentives, conferences and exhibitions, e il progetto FORME, con le sue molteplici attività, incarna perfettamente il core business dell’organizzazione.

Quattro giorni di gusto e arte casearia che tutte le sere proseguirà allo *SPAZIO FASE* di Alzano Lombardo con gli eventi di **FUORI FORME** dedicati a chi non vuole rinunciare ai formaggi neanche alla sera. L’appuntamento è quindi con **The Cheese Lover’s Nights**, dove gli appassionati potranno regalarsi un momento goloso e notturno in un ambiente esclusivo.

Insoliti piaceri a Nembro, un

percorso di degustazione nel segno della sperimentazione

Dal 22 ottobre al 16 dicembre 2019 negli spazi del bar Dolci Sogni di Nembro, al via "Insoliti Piaceri", ciclo di incontri promossi da Calimero – cooperativa sociale parte della rete consortile Il Solco del Serio – dedicati alla scoperta dei mondi della birra, del vino e della cultura di una sana alimentazione. Durante il percorso, i partecipanti saranno accompagnati da cinque esperti del settore: Ales Marchini e Marco Seno, degustatori Unionbirrai, Rodolfo Cerati, esperto di vini, Rossana Madaschi, Nutrizionista e Salvatore Vitale, Chef.

La manifestazione prende il via con "Birra: un'esperienza straordinaria!", tre incontri (nelle serate di martedì 22 e 29 ottobre e martedì 5 novembre) dedicati alla degustazione di una vasta tipologia di birre artigianali a cui si accompagneranno, per ognuno degli appuntamenti, diversi sfiziosi menù. A fare da guide Ales Marchini e Marco Seno, degustatori Unionbirrai. Il percorso prosegue poi con "Conoscere il vino a tavola", tre serate (13 – 20 e 27 novembre) in compagnia di Rodolfo Cerati che proporrà una sua selezione di vini – dai bianchi ai rossi, sino ai bollicine – con accostamenti culinari insoliti e sperimentali che sapranno esaltare i profumi e i sapori di ogni vino proposto.

Nel terzo e conclusivo appuntamento con Insoliti Piaceri ci si confronta su "Mille domande per una sana alimentazione", due serate (25 novembre – 16 dicembre) con la nutrizionista Rossana Madaschi che affronterà i temi della cultura del piatto e delle peculiarità della cucina vegetariana. Si proporranno piatti a tema.ù

Tutti i piatti proposti durante le otto serate di Insoliti

Piaceri saranno a cura dello Chef Salvatore Vitale. Gli incontri avranno inizio alle 19.30 negli spazi del bar Dolci Sogni di Nembro (BG), in via Locatelli 7/A. I costi: 25 EURO a serata e a persona.

Per informazioni e iscrizioni: Dolci Sogni, Tel. 035-220035 – Salvatore Vitale, Tel. 3290784626 – dolcisogni@cooperativacalimero.it

“RistorantiBergamo” : 30 ristoratori uniti per proporre nuove esperienze tra gusto e cultura

Al via “RistorantiBergamo”, iniziativa che nasce dall’idea di oltre 30 ristoratori che hanno scelto di fare gruppo per nuove iniziative enogastronomiche con l’obiettivo di trasmettere cultura attraverso il cibo e la tavola, valorizzando il territorio e le sue qualità enogastronomiche. Il nuovo progetto, evoluzione dell’iniziativa trentacinqueuro.it nata con successo di pubblico nel 2014, ha l’obiettivo di creare iniziative culturali, sempre nuove proposte che con la cucina, il sapere gastronomico e la ricchezza dei sapori del territorio offriranno, mese dopo mese, esperienze di gusto per i bergamaschi e per chi vorrà scoprire le ricchezze del territorio.

“Siamo ristoratori, radicati sul territorio con passione e conoscenza, e divulghiamo cultura a partire dalla nostra tavola – spiega Beppe Acquaroli, portavoce del gruppo RistorantiBergamo oltre che titolare del Baretto di San

Vigilio -. Il progetto nasce dall'esigenza di convogliare la cultura del territorio attraverso quello che sappiamo fare meglio: raccontare la bellezza della Bergamasca con cibi e sapori, rendere ancora più accessibili progetti che, stagione dopo stagione, saranno al centro della vita della nostra provincia".



Beppe Acquaroli

L'evoluzione di trentacinqueuro

RistorantiBergamo è un gruppo eterogeneo composto da oltre 30 ristoranti di tutto il territorio orobico, che valorizza da sempre il cibo e la cultura locale e che da oggi dà il via a questa nuova avventura: "Siamo partiti cinque anni fa con

trentacinqueuro.it: la proposta era prettamente gastronomica e commerciale. Ora avrà uno sviluppo più esteso, con progetti che nascono sul territorio, legati alla cultura, e che valorizzeremo proprio passando attraverso il cibo”, continua Acquaroli. Cibo da conoscere, valorizzare, scoprire nelle sue peculiarità e attraverso ricette sempre diverse, raffinate, genuine, “studiate per chi a tavola vorrà vivere un’esperienza a 360 gradi”, spiega Acquaroli.

“RistorantiBergamo sarà il canale attraverso il quale scoprire il mondo e le esperienze che abbiamo vissuto, che ora metteremo a disposizione dei nostri ospiti – continua il gruppo di ristoratori -. Vogliamo proporre un progetto di ricchezza trasversale, multidisciplinare, multiculturale e soprattutto coinvolgente. Puntiamo a raccontare ai nostri viaggiatori del gusto la cultura della nostra bella terra, la diversità come ricchezza e la ristorazione come nutrimento dell’anima”.

L’idea consiste nel proporre iniziative culturali che siano divulgate attraverso l’estro e l’interpretazione di RistorantiBergamo. “Ognuno di noi promuoverà una sua visione dell’elemento culturale attraverso menù, percorsi o altri suggerimenti che di volta in volta ideerà come base di cultura”, commenta ancora Acquaroli.



Risotto mantecato al Blu Rossini di Arrigoni Battista con Raisin e riduzione al Valcalepio rosso Riserva

Menù legati ad eventi: si comincia con Forme

Ogni iniziativa a cui RistorantiBergamo si collegherà, permetterà ai bergamaschi e ai fruitori del territorio di vivere un'esperienza culinaria unica e indimenticabile. Si parte quindi con "Progetto Forme – Bergamo capitale europea dei formaggi", manifestazione che quest'anno dal 17 al 20 ottobre porta in città il World Cheese Award, concorso di rilevanza internazionale che premia i formaggi più buoni del mondo. Dal 17 al 31 ottobre i locali aderenti a RistorantiBergamo offriranno menù speciali, a 35 euro, che parleranno in questo caso di formaggio, tradizione casearia, valorizzazione del prodotto, da pensare con sempre nuove ricette, esaltandone il gusto e l'alta qualità.

Ogni ristorante presenterà la sua offerta enogastronomica al prezzo concorrenziale di soli 35 euro a persona: tutti i dettagli dei menù e del progetto sono online all'indirizzo www.ristorantibergamo.com, nuovo dominio e nuovo sito web in fase di sviluppo per avviare in maniera globale l'offerta dei locali.

"La manifestazione Forme è la prima iniziativa alla quale si ispira il nuovo gruppo RistorantiBergamo che, per l'occasione, presenta menù tematici e a un prezzo concorrenziale. Si continuerà poi a offrire cultura attraverso il cibo, con nuove iniziative che saranno man mano presentate attraverso il nuovo sito web e le pagine Instagram e Fb di RistorantiBergamo" conclude Acquaroli, che rilancia: "Il gruppo è aperto a nuovi iscritti, che possono contattarci attraverso il nostro sito web, per estendere il progetto soprattutto alle nuove leve, a chi desidera valorizzare il cibo e il territorio".

L'elenco dei ristoratori aderenti al progetto

- Al Carroponte (Bergamo)
- Al Portichetto (Gandino)
- Baretto di San Vigilio (Bergamo Alta)

- Caffè del Tasso (Bergamo Alta)
- Cantina Lemine (Almenno S. Salvatore)
- Cece e Simo Ristorante (Bergamo)
- Da Mimmo (Bergamo Alta)
- Don Luis (Torre Boldone)
- Enoteca Zanini (Bergamo)
- Fatur (Cisano B.)
- I Sapori di Terra e Mare (Bergamo)
- Il Ducale (Bergamo Alta)
- La Corte Del Noce (Villa D'adda)
- La Fricca – il Ristorante (Bergamo)
- La Marianna (Bergamo Alta)
- La Tana (Bergamo Alta)
- Lalimentari (Bergamo Alta)
- Mille (Bergamo)
- Mariet Ristorante (Romano Lombardia)
- Negrone Ristorante (Scanzorosciate)
- Pampero Ristorante (Ranzanico)
- Panoramico (Fonteno)
- Polisena Agriturismo (Pontida)
- Ponte di Briolo (Valbrembo)
- Posta al Castello (Gromo)
- Ristorante della Torre (Trescore)
- Ristorante Parco dei colli (Ponteranica)
- Trattoria del Tone (Curno)
- Trattoria Falconi (Ponteranica)
- Trattoria Sant'Ambroeus (Bergamo Alta)
- Trattoria Visconti (Ambivere)
- Zu Ristorante (Riva di Solto)

Per tutte le informazioni sul progetto e i menù di ciascun ristorante, è possibile consultare www.ristorantibergamo.com e seguire i continui aggiornamenti sui profili Instagram e Fb di RistorantiBergamo.

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 tulsi, 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?

Si. 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.

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”.

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 perché 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

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

Debutta “October 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 trascorso 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.

Formazione, al via la nuova stagione: 150 corsi a

catalogo e proposte su misura

Riparte la stagione formativa di Ascom Confcommercio Bergamo organizzata dall'Area Formazione e Sviluppo (Laboratorio del Sapere e Accademia del Gusto). Suddivisa come sempre in due aree, enogastronomica e manageriale, la nuova stagione conta 150 corsi a catalogo a cui si aggiungono percorsi su misura per singole esigenze aziendali.

Affari di Gola, in edicola il numero di ottobre

È in edicola il nuovo numero di Affari di Gola. Questo numero sarà dedicato all'imminente appuntamento internazionale con Forme, al concorso World Cheese Award e alle iniziative che ristoratori, gastronomi e fioristi Ascom dedicheranno ai prodotti caseari. Ma anche a tanto altro. Per abbonarsi: www.larassegna.it/abbonamenti.com.