

Chef, a Milano di scena sette stelle internazionali

Al Bulgari Hotel torna Epicurea, un appuntamento al mese con l'alta cucina del mondo

Artisan Café, il locale fatto in casa che punta su tapas e drink

In via San Bernardino, negli spazi del Caffè Letterario, la nuova impresa di Stefano e Martina (ex Tsunami e Cafeteria) offre una proposta originale e un ambiente d'avanguardia e multifunzionale

Birrai emergenti, l'Hop Skin di Curno in lizza per il titolo

Tra i cinque finalisti del premio nazionale "Birraio dell'Anno", in programma a Firenze dal 15 al 17 gennaio

Dopo le Feste due chili in più. Ecco cosa mangiare per tornare in forma



I banchetti ed i brindisi delle Feste hanno regalato agli italiani due chili in più secondo la Coldiretti, che rileva come ad aggravare la situazione abbiano contribuito la sospensione delle attività sportive e la maggiore sedentarietà

per le lunghe soste a tavola.

Passata l'Epifania, comincia quindi la stagione in cui si cerca di rimettersi in forma e l'associazione degli agricoltori stila quindi una lista dei prodotti le cui proprietà terapeutiche e nutrizionali sono utili per disintossicare l'organismo e per accompagnare il rientro in salute alla normalità dopo gli stress dei viaggi e delle mangiate natalizie.

Tra la frutta da non dimenticare ci sono arance, mele, pere e kiwi, mentre per quanto riguarda le verdure quelle particolarmente indicate sono spinaci, cicoria, radicchio, zucche, insalata, finocchi e carote. Tutte le insalate e le verdure vanno condite – sottolinea la Coldiretti – con olio d'oliva, ricco di tocoferolo, un antiossidante che combatte

l'invecchiamento dell'organismo e favorisce l'eliminazione delle scorie metaboliche, e abbondante succo di limone che purifica l'organismo dalle tossine, fluidifica e pulisce il sangue, è un ottimo astringente e cura l'iperacidità gastrica.

Le arance – informa la Coldiretti – sono una notevole fonte di vitamina C che migliora il sistema immunitario e aiuta a fronteggiare l'influenza, favorisce la circolazione, ossigena i tessuti e combatte i radicali liberi. Le mele per il loro modesto apporto calorico e per la prevalenza del potassio sul sodio sono capaci di svolgere un'azione antidiarroica e di regolare la colesterolemia. Ancora, le pere che oltre ad avere un buon potere saziante, contenendo zuccheri semplici come il fruttosio, fibra, molta acqua e poche calorie, sono adatte per chi soffre di intestino pigro. I kiwi ricchi di vitamina C, fosforo e potassio sono particolarmente indicati per migliorare il funzionamento dell'intestino, i semi neri in esso contenuti, infatti, ne stimolano le contrazioni.

Tutta la verdura a foglie verde scuro come spinaci e cicoria – continua la Coldiretti – contiene acido folico, vitamine del gruppo B, essenziale nella formazione dei globuli rossi del sangue per la sua azione sul midollo osseo. L'insalata conferisce volume e potere saziante con un apporto calorico estremamente limitato ed assicura anche un certo contributo di vitamine, calcio, fosforo e potassio. Le carote sono ricche di vitamina A, indispensabile per la salute degli occhi e della pelle, i finocchi risultano ottimi per combattere la nausea, la digestione difficile e la stitichezza.

Nella dieta non vanno trascurati piatti a base di legumi (fagioli, ceci, piselli e lenticchie) perché contengono ferro e sono ricchi di fibre che aiutano l'organismo a smaltire i sovraccarichi migliorando le funzionalità intestinali ma – conclude la Coldiretti – sono anche una notevole fonte di carboidrati a lento assorbimento, che forniscono energia che aiuta a combattere il freddo.

Barbecue “estremo”, in gara anche due team bergamaschi

In alto Adige, dal 15 al 17 gennaio, la seconda edizione di West, contest europeo per le cotture in stile americano. Un'arte che sta conquistando appassionati anche nella nostra provincia

Il signor Carrara e il supplizio del polpettino

La scampagnata di Carlo Goldoni nell'agro milanese in compagnia di un amico bergamasco, tra incontri galanti e lusinghe gastronomiche

Arriva il bollino Ue che tutela i veri formaggi Dop e Igp



Buone notizie in arrivo per gli amanti del formaggio e per i produttori delle tante specialità casearie made in Italy a denominazione. Dal 4 gennaio scartare i prodotti tarocchi' e riconoscere gli autentici formaggi italiani tutelati dalla Dop,

denominazione di origine protetta, e dall'Igp (Indicazioni geografica protetta) sarà più semplice perché a guidare gli acquisti sarà un bollino comunitario in etichetta. Per l'Italia significa un ulteriore logo anticontraffazione a garanzia delle 52 eccellenze casearie. I loghi Ue affiancheranno quelli dei Consorzi di tutela già presenti nei prodotti a denominazione. Per Assolatte si tratta di una "garanzia in più per i consumatori che aiuta a fare una spesa informata". In parallelo all'arrivo dei nuovi loghi comunitari, è anche partita la campagna istituzionale avviata dal ministero delle Politiche Agricole per aumentare la conoscenza dei prodotti Dop e Igp attraverso spot televisivi e radiofonici e iniziative nei punti vendita della Gdo, grande distribuzione organizzata. Intanto, è tempo di bilanci per i formaggi Dop e Igp italiani, che, dalle analisi di Assolatte, archiviano un 2015 doppiamente anomalo. In primo luogo, si registra un calo delle quotazioni all'ingrosso che, per la maggior parte dei formaggi, sono rimaste inferiori a quelle degli anni precedenti, anche per effetto della stagnazione dei consumi interni. Il secondo aspetto peculiare del 2015 sono state le forti variazioni mensili nella produzione delle singole Dop e Igp. Mostrando grande dinamismo, le aziende produttrici sono intervenute "in tempo reale" per aumentare o diminuire i volumi in funzione della richiesta di mercato. Queste fluttuazioni mensili si sono collocate all'interno di un bilancio complessivo che si è chiuso con una produzione sostanzialmente stabile, con l'eccezione di alcuni formaggi (come Pecorino Romano Dop, Mozzarella di Bufala Campana Dop,

Piave Dop) che si affacciano al 2016 con volumi record.

Treviglio, l'ex bancario che alleva lumache

GianPrimo Riva ha avviato "La Lumacheria del Cerreto". Dai 15mila esemplari iniziali, si è arrivati a punte di 300mila. La varietà è la Helix Aspersa

Stezzano, le merende "floreali" di Fiammetta e Roberto

Al piano terra il negozio/laboratorio di fiori, sopra un salotto dove farsi coccolare tra tè selezionati e torte artigianali. L'idea originale di un bar che non lo sembra affatto

Sommelier Ais, il tesserato

numero uno si racconta

Jean Valenti, 93 anni, di stirpe e nascita bergamasca, cresciuto in Francia, è stato tra i fondatori dell'Associazione nel 1965. Una vita avventurosa, tra la guerra e una professione costruita passando dal lavaggio delle bottiglie ai più grandi alberghi