

# Quando il buono va a braccetto con il sano: tutti i consigli della nutrizionista Anna Villarini

*Saper riconoscere i grassi buoni, diversificare le ricette, unire salute e alimentazione: ne abbiamo parlato con la biologa Anna Villarini, nutrizionista dell'Istituto nazionale dei Tumori di Milano*

Che il grasso faccia male alla linea e alla salute è ciò che ci hanno a lungo fatto credere. Ma oggi si sa che non è così. Ci sono grassi saturi, che se consumati in eccesso possono arrecare danni alla salute, e quelli insaturi, preziosi per il nostro benessere. Ma quali sono i grassi buoni che non devono mai mancare? Tutti conosciamo gli Omega-3 contenuti nel pesce grasso o l'acido oleico dell'olio extravergine di oliva. Ma non sono gli unici, come ci spiega la biologa Anna Villarini, nutrizionista dell'Istituto nazionale dei Tumori di Milano, fresca di pubblicazione de "La Dieta Totale. Difendere e proteggere tutto l'organismo in 16 passi e 80 ricette" (scritto con la collaborazione della giornalista di "Cook" Isabella Fantigrossi).

## **Omega-3 ma non solo giusto?**

Gli Omega sono gli acidi grassi polinsaturi ed essenziali più diffusi ma non sono gli unici: carni bianche e vegetali come semi di girasole e zucca sono infatti ricchi di Omega-6, mentre gli Omega 3 sono contenuti nel pesce grasso ma anche nella frutta secca e in certe piante selvatiche. Penso alla Portulaca che oggi la si trova più nei vivai come pianta ornamentale che non nei supermercati: fa strano pensare che è un'erba spontanea e commestibile che cresce sui marciapiedi ed

è ricca di Omega-3.

### **E l'acido oleico?**

È il componente fondamentale dell'olio extravergine d'oliva (Evo) ovviamente il migliore e il più leggero in cucina da ben distinguere dal "cugino" non extravergine che è un olio raffinato e contiene grassi poco sani.

### **A proposito, come distinguere un olio puro da uno raffinato?**

Il processo di raffinazione è indicato in etichetta e non riguarda solo l'olio di oliva. Bisogna stare attenti a tutti gli oli di semi. Dall'estrazione meccanica a freddo si ottiene l'olio di semi indicato in etichetta come "di prima pressione o spremitura", che non viene secondariamente raffinato e permette di mantenere inalterate le proprietà nutritive: vitamine, sali minerali e acidi grassi polinsaturi. Appurato che è meglio scegliere un olio di spremitura, il mio consiglio è di consumarlo sempre a crudo per godere a pieno dei suoi benefici.

### **E quando, invece, gli oli subiscono un processo di raffinazione ?**

Questo processo distrugge le vitamine e gli acidi grassi insaturi contenuti nell'olio naturale, oltre a contribuire alla formazione di acidi grassi trans, considerati potenzialmente nocivi per la salute e primo fattore di rischio di malattie cardiovascolari.

### **Che differenza c'è tra olio di sesamo e olio di lino?**

Quello di sesamo ha la particolarità che contiene il sesamolo che è un potente antiossidante che protegge anche l'olio. L'importante è consumarlo crudo. L'olio di lino, invece, contiene molti Omega-3 ma bisogna stare attenti a scegliere le bottiglie giuste che in commercio sono al massimo di 250 ml e con vetro scuro. Viene infatti imbottigliato in questo modo per essere protetto dalla luce e dall'aria e, una volta

aperto, va consumato entro 30 giorni e conservato in frigorifero.

### **Quando si parla di grassi buoni si pensa anche alla frutta secca?**

Certamente e fa molto bene proprio per i grassi che contiene, soprattutto le noci che sono le più ricche di Omega-3. Attenzione però che è molto calorica ed è meglio non superare i 30 grammi al giorno, l'equivalente di 7 noci o 15 mandorle.

### **Qual è la sua top 5?**

Al primo posto gli Omega-3 contenuti nel pesce, sono quelli che servono di più al nostro organismo perché "essenziali", cioè il corpo non riesce a produrli. Poi l'acido oleico contenuto nell'Evo, a seguire gli oli di semi di lino e di sesamo. Infine, il burro di cocco che contiene grassi saturi ma a catena corta. Suggesto anche l'avocado che è ricco di grassi insaturi e secondo quello che sta emergendo dalla ricerca aiuta a migliorare il sistema immunitario che di questo periodo non fa male.



**A proposito nel suo libro dà molto risalto alla dieta vegetariana: è un caso?**

In realtà ci sono anche alcune ricette a base di carne bianca (poche) e prodotti ittici, mentre non c'è carne rossa, salumi e formaggi. Ma non è un discorso di 'aut aut' piuttosto e semplicemente perché noi italiani tendiamo a consumarne in quantità eccessive. Con il mio libro ho l'ambizione di promuovere un'educazione alimentare che ruota attorno al concetto di una cucina sana e bilanciata per le 4 stagioni dell'anno. E con le ricette curate da Alessandra Avallone l'invito è di trovare un'alternativa, magari anche più gustosa della solita fettina di carne o pezzetto di formaggio.

**Ma quindi grassi buoni e cucina gourmet possono coesistere?**

Eccome. Occorre però fare un salto culturale e imparare a osare di più. Essere gourmet vuol dire anche tener conto della

salute e per questo fare un piatto buono ma non sano non è gourmet.

### **E qualcuno si sta muovendo in questa direzione?**

Si penso a Sergio Barzetti, noto al grande pubblico per la sua collaborazione tv a La Prova del Cuoco, o Moreno Cedroni chef stellato che con il suo ristorante ha fatto da testimonial all'Airc. E poi Stefano Pace, chef del ristorante L'Orangerie all'interno dell'Hotel Terme di Sirmione, con il quale ho lavorato piacevolmente per un progetto sulla sana alimentazione. Un altro progetto pronto a partire si chiama "È tempo di vita" e lo seguirò insieme alla foodblogger Chiara Maci.

### **Quindi i grassi buoni possono dare gusto e valore a un piatto...**

Certo e infatti tutti questi chef mi hanno insegnato diversi trucchetti. Penso alla maionese senza uova ma ottenuta da un olio di semi di spremitura e da bevanda di soia o di mandorla non zuccherate. Una maionese al cento per cento vegana ma sfido chiunque a distinguerla da quella tradizionale.

### **In conclusione, lei che consiglio darebbe a un ristoratore?**

Di studiare, investire in ricerca e di provare a farsi affiancare da un nutrizionista attento a questi temi e all'evolversi della ricerca scientifica. Salute e alimentazione, del resto, sono un binomio imprescindibile.

---

## **Il 20 giugno il "Mercato del**

# Lampone d'Albenza e del prodotto tipico" con menù a tema nei ristoranti

*A rendere ancora più golosa la manifestazione la collaborazione dei ristoranti di Almenno San Bartolomeo e e di Almenno San Salvatore*

Domenica 20 giugno, dalle ore 9 e fino alle 18, ritorna l'appuntamento con il "Mercato del Lampone d'Albenza e del prodotto tipico" presso il campo sportivo di Albenza, frazione di Almenno San Bartolomeo. Presenti i produttori di lamponi del territorio che metteranno in mostra e in vendita questo squisito frutto della natura albenzese, oltre che di altri prodotti locali come formaggi, vino, fragole, uova, mirtilli, dolci e torte.

A rendere ancora più golosa la manifestazione organizzata dalla Pro Loco locale con il supporto di Ascom Bergamo Confcommercio anche la collaborazione dei ristoranti di Almenno San Bartolomeo e e di Almenno San Salvatore che proporranno un menù dedicato con almeno un piatto a base di lampone (i menù saranno disponibili fino a domenica 27 giugno compresa, obbligo di prenotazione): Ristorante Collina, Cantina Lemine, Ristorante Camoretti, Ristorante Da Ivan, Agriturismo al Robale, Trattoria Fia, Antica Osteria Giubì, Pizzeria la Quarenga, Ristorante 5 Vie, Osteria di Via Marconi. Come per lo scorso anno, infatti, non sarà presente un servizio cucina completo ma tutti i partecipanti al Mercato riceveranno all'uscita un tagliando con il quale avranno il diritto al 15% di sconto sul conto finale presso i ristoranti aderenti all'iniziativa. Durante la giornata ci sarà anche la benedizione dei trattori presenti fin dal mattino e dei cavalli.

“In una fase come quella che stiamo attraversando l’uscita dalla crisi potrà avvenire solo con la collaborazione di tutti gli attori del territorio – sottolinea **Oscar Fusini, direttore di Ascom Confcommercio Bergamo** -. La sinergia tra enti, associazioni e più soggetti è fondamentale e unire produttori e ristoratori locali è il modo migliore per ripartire con fiducia”.

“Reputiamo fondamentali questi mercati locali dove il produttore incontra direttamente il consumatore e siamo molto contenti di proseguire con la collaborazione con i ristoranti d’eccellenza di entrambi gli Almenno – sottolinea **Pietro Rota, presidente della Pro Loco Almenno** -. Insieme ai vigneti, il lampone d’Albenza e tutti i piccoli frutti rappresentano un aspetto caratterizzante del nostro territorio che dobbiamo proteggere”.

“Il Lampone fa parte della nostra storia e delle nostre tradizioni – afferma **Giovanni Tironi, albenzese, ideatore della Sagra del lampone d’Albenza e produttore di lamponi** -. Al Mercato saranno presenti diversi produttori di lamponi: Alessandro Rota con Naturalbenza, Ambrogio Todeschini, Cristina Tironi oltre che Diego, Cinzia, Paolo e io”.

In ottemperanza alle misure di sicurezza previste dalla normativa per la prevenzione dell’epidemia da covid-19, accesso e uscita dal campo sportivo saranno regolati da apposita segnaletica e dal personale grazie all’aiuto dei Bersaglieri e degli Alpini di Almenno. Si richiede di rispettare le norme in vigore come l’uso della mascherina e il rispetto delle distanze di sicurezza.

# Mercato del Lampone d'Albenza e del prodotto tipico 2021



**Domenica 20 Giugno 2021,  
Campo sportivo Albenza, Almenno S.B. (BG)**

**Menù validi da Domenica 20 Giugno a Domenica 27 Giugno,  
sui quali si ha diritto al 15% di sconto presentando il coupon recuperato  
la Domenica 20 al Mercato del Lampone. Obbligo prenotazione.**

## **RISTORANTE 5 VIE**

Via Garibaldi 14, Almenno S.S. Tel. 035/640810  
Tartare di tonno con gelèedi lamponi  
Risotto di lamponi e menta  
Filetto di maiale su salsa di lamponi  
e aceto balsamico  
Lamponi caldi con gelato alla panna  
**35€ a persona bevande escluse**

## **AGRITURISMO AL ROBALE**

Via Cabinetti 2, Almenno S.B. Tel. 035/642633  
Sconto del 15% alla carta  
se si gustano tra i piatti:  
Riso ai lamponi  
Torta ai lamponi

## **ANTICA OSTERIA GIUBI**

Via Cascinetto 2, Almenno S.B. Tel. 035/540130  
Antipasto:  
Parmigiano extra vecchio,  
La polpettina stuzzicante,  
Crostone rustico, Il tagliere del fattore  
A scelta tra i secondi:  
il controfiletto di vitella all'agretto di lamponi  
oppure il nostro brasato al mirtillo  
Dolci: La sbrisolona oppure il patatràc  
Incluso 1 bicchiere di vino a persona  
e acqua minerale  
**39€ a persona**

## **RISTORANTE CAMORETTI**

Via Camoretti 1, Almenno S.B. Tel. 035/550073  
Sconto alla carta e tra i piatti:  
Filettino di maiale cotto a bassa temperatura  
con riduzione di salsa ai lamponi  
Torta reale di Lamponi con crema inglese  
**sconto del 15% sul totale del pranzo con spesa  
minima di 35€ a persona**  
In fase di prenotazione avvisare la scelta sconto  
"Sagra del lampone"

## **CANTINA LEMINE**

Via Buttinoni 48, Almenno S.S. Tel. 339/4527561  
piccola entrata di benvenuto  
Passiù, 2021: Gamberi rossi e aceto di lamponi  
Millet, 2021: Fregula, branzino, polvere di  
finocchietto e aria di lamponi  
Tonno e lamponi, 2021: Tonno, alghe nori,  
lardo bergamasco e sesamo  
e misticanza con lamponi  
Sfera, 2016: Sfera di cioccolato bianco,  
crema di nocciole e coulis di lamponi  
Il caffè con le mie friandises  
**70€ a persona, Vini esclusi - Sabato no sconto**

## **RISTORANTE COLLINA**

Via Capaler 3, Almenno S.B. Tel. 035/642570  
Lucio perca, spuma di latte di mandorla  
e lamponi, Risotto con funghi cardoncelli e  
mirtilli, Controfiletto di cervo con crema di  
patate, ribes rosso e menta  
Dessert  
"Incontro tra nocciole e lamponi"  
Albenzola  
Vini abbinati inclusi, **70€ a persona**

## **OSTERIA DI VIA MARCONI**

Via Marconi 22, Almenno S.S. Tel. 035/640331  
Sconto alla carta

## **TRATTORIA FIA**

Via IV Novembre, Almenno S.S. Tel. 035/640016  
Risotto mantecato ai lamponi  
Filetto di manzo con fondo di mirtilli  
con patate rustiche  
Dolcefreddo ai lamponi in salsa  
Caffè e Acqua  
**35€ a persona**

## **RISTORANTE DA IVAN**

Via Barlino 62, Almenno S.B. Tel. 035/642573  
Antipasto assortito  
Casoncelli alla bergamasca  
Filetto di vitello con riduzione  
al Valcalepio rosso e lamponi  
Semifreddo ai lamponi  
Caffè  
**38€ a persona**  
(min 2 persone compreso ½ litro di vino)

## **RISTORANTE PIZZERIA QUARENGA**

Via Piusano 2, Almenno S.B. Tel. 333/9199573  
Tagliere di salumi misti,  
gnocco fritto con assaggio di giardiniera  
Bis di casoncelli alla bergamasca  
e risottino Parma profumato al lampone  
Filetto di manzo con contorno di patatine.  
Macedonia di frutta fresca  
e lamponi con gelato.  
Caffè e amaro, Vino e acqua compresi.  
**40€ a persona**



---

# La Lombardia entra in zona bianca. Il ritorno alla normalità si avvicina

*Abolito il coprifuoco e via libere a fiere, convegni, congressi, centri termali e parchi tematici di divertimento. Ancora in stand by invece le discoteche e le sale da ballo*

Anche la Lombardia entra in zona bianca: da oggi, lunedì 14 giugno, la nostra regione (insieme a Lazio, Piemonte, Emilia Romagna, Puglia e provincia autonoma di Trento) cambia di colore ed entra nella fascia più bassa di rischio covid, con regole meno rigide e niente coprifuoco. Rimane comunque l'obbligo della mascherina sia all'aperto sia al chiuso e il divieto di assembramento. Regole meno vincolanti per i ristoranti: nessun limite alle presenze al tavolo all'aperto, 6 commensali al tavolo se il locale è al chiuso. I locali pubblici potranno osservare orari liberi.

Per chi si trova in fascia bianca il coprifuoco viene abolito immediatamente. Ciò vuol dire che non è più necessario rientrare a casa entro una certa ora: ci si può insomma spostare senza limiti di orario. In questa zona i bar, i ristoranti e le altre attività di ristorazione sono aperti ed è possibile consumare cibi e bevande al loro interno, senza limiti orari.

Sono consentite senza restrizioni anche la vendita con asporto di cibi e bevande e la consegna a domicilio, che deve comunque avvenire nel rispetto delle norme sul confezionamento e sulla consegna dei prodotti. Le nuove regole prevedono che in zona bianca all'aperto non ci siano limiti di persone ai tavoli

(tra i quali deve esserci comunque il distanziamento di un metro), mentre nei bar e nei ristoranti al chiuso potranno sedere allo stesso tavolo massimo sei persone salvo che siano tutti conviventi. Resta invece il divieto di assembramento e l'obbligo di mascherina, sia all'aperto sia al chiuso.

In zona bianca sono consentite, anche al chiuso, le feste e i ricevimenti successivi a cerimonie civili o religiose, rispetto alle quali permane l'obbligo per i partecipanti di possedere una delle certificazioni verdi Covid-19, come chiarito dal Ministero della salute e della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome.

Sono, inoltre, consentite le attività di sale giochi, sale scommesse, sale bingo e casinò, anche se svolte all'interno dei locali adibiti ad attività differenti e lo svolgimento in presenza di fiere e congressi. Restano sospese le attività che abbiano luogo in sale da ballo, discoteche e locali assimilati, all'aperto o al chiuso.

---

## **Dessert ma non solo: in cucina è tempo di riscoprire le ciliegie**

*Frutti belli da vedere ma anche preziosi alleati in cucina. E non solo per i dessert*

Comporre una ricetta equilibrata in fatto di sapori e aromi non è cosa banale. Esistono alcune regole di base che permettono di abbinare diverse materie prime senza che le loro caratteristiche gustative si annullino a vicenda o, peggio,

regalino sensazioni spiacevoli al palato. Una delle regole per effettuare abbinamenti corretti si basa sul fatto che si possono avvicinare alimenti con caratteristiche simili, quindi dolce con dolce ad esempio, ma anche per contrasto. Inoltre, il gusto acido è importante per bilanciare l'eccessiva rotondità, che potrebbe rendere il consumo del piatto quasi stucchevole.

Ecco perché la frutta, con il suo sapore dolce, si abbina bene a prodotti ad esempio sapidi, e la sua naturale acidità è perfetta, ad esempio, con ingredienti grassi come la carne di maiale. Pensando alla frutta spiccano le ciliegie che, per loro natura dolci e acidule, possono essere ben abbinate ai salumi preparati con carne suina come il prosciutto crudo, in maniera molto simile al più classico dei matrimoni: quello con il melone (un vero retaggio della cucina galenica). Oppure, sono perfette da utilizzare per un goloso piatto con formaggio tipo grana o un Quartirolo lombardo Dop, con le noci, per dare la giusta croccantezza, o un'insalata verde come la Soncino: tutti esempi di come potrebbero essere utilizzate a crudo.

E poi, ancora, in unione alle carni specie se bianche (pollo, tacchino e coniglio) o maiale: è infatti possibile preparare una composta senza zucchero in cui cuocere le carni, ma anche per accompagnarle. Meglio se si utilizzano miste, creando un mix tra ciliegie e amarene, per enfatizzare la freschezza data dalla spiccata acidità dell'amarena.

In alternativa è perfetta anche un'altra componente acida come un vino o dell'aceto di frutta. Un'idea carina? Ad esempio perché non preparare una versione primaverile del classico coniglio arrosto, ma cotto con una composta di ciliegie e vino liquoroso? Oppure, in abbinamento alle carni di maiale, un goloso filetto o un'arista (ma va bene anche la lonza, che differisce per l'assenza delle ossa), per donare quell'acidità sempre piacevole e perfetta per accompagnare questa tipologia di carni. E ancora, una preparazione buonissima e perfetta per

le grigliate è un glassa per le costine simile alle varie salse a base di frutti di bosco. Si parte sempre dalle ciliegie fresche, ben lavate e private del picciolo e del nocciolo, le si mette in una padella con un poco di acqua, zucchero di canna e aceto balsamico. Si aggiusta quindi di sale e si cuoce il tutto per almeno 10-15 minuti o fino a quando la salsa si presenta densa. Si passa al setaccio o al frullatore per eliminare i pezzi di buccia, si lascia intiepidire e la si gusta glassando un carrè di costine appena tolto dalla brace. È possibile utilizzare la salsa anche durante la cottura, spennellando la carne prima della cottura e subito dopo.

## **Perfette da conservare sotto spirito**

Ci sono specie di frutta che per loro natura possono essere conservate per lungo tempo, si pensi ad esempio alle mele oppure anche ai kiwi. Ne esistono altre, invece, che una volta mature e raccolte, sono da consumare entro un brevissimo periodo, perché giungeranno in pochissimo tempo a marcire. Normalmente questa tipologia di frutta, se disponibile in quantità elevata da non consentire il consumo fresco immediato, viene spesso trasformata in confettura. Ma per le ciliegie e le amarene si ha una golosa possibilità in più: la conservazione sotto spirito, perfetta per la creazione di un fine pasto di gusto, ma anche per guarnire dolci e dessert. Notoriamente è una conserva che si prepara in casa; questo perché se ben preparate non mettono a rischio la salute di chi le andrà a consumare vista la grande presenza di alcol etilico. È praticamente impossibile sbagliare, a patto che si scelgano frutti non eccessivamente maturi (polpa dura) e assolutamente sani. La procedura è questa: sciogliere lo zucchero nell'acqua scaldandola un poco e poi, una volta raffreddata, versare tutto nel barattolo con le ciliegie (avendo cura di tagliare la parte legnosa del picciolo) e l'alcol che può essere un distillato come la grappa o l'acquavite, ma anche gin, vodka, brandy o whiskey.



## **Tortelli della Possenta di Ceresara, un piatto per valorizzare la ciliegia De.Co.**

Per comprendere facilmente come si possano valorizzare le ciliegie in un piatto salato, basta volgere lo sguardo laddove la produzione del frutto è intensa: l'Emilia Romagna e il confine con la Lombardia. Esiste, infatti, un piccolo paese in provincia di Mantova conosciuto per la coltivazione delle ciliegie e dove è nato un piatto molto particolare: i tortelli della Possenta. Una pasta con un ripieno a base di ciliegie e ricotta. Un piatto preparato a partire dalla ciliegia protetta da una Denominazione Comunale.

La tradizione di associare la frutta ai formaggi è uso consolidato e antico e, probabilmente, sta alla base della nascita di questo goloso raviolo dal colore rosso della pasta che, in realtà, è dato dalla rapa rossa (la ciliegia è presente solo nel ripieno). La preparazione della pasta prevede l'utilizzo di farina di grano tenero, uova e qualche

goccia di succo di rapa rossa che da semplicemente il colore. Una volta impastata e stesa, il ripieno è preparato utilizzando della ricotta freschissima di vacca, una composta o confettura di ciliegia preparata a partire dalle ciliegie fresche, il pane grattugiato, il formaggio a grana, le spezie a piacere e il sale. Da condire semplicemente con burro fuso e una generosa spolverata di formaggio grattugiato.

Ogni anno nel mese di giugno i tortelli vengono preparati e serviti in occasione della 'Festa de la Saresa'. È una De.Co relativamente giovane quella nata a tutela della Ciliegia di Ceresara, è stata infatti presentata a marzo 2019, in occasione della locale Fiera della Possenta. La De.Co, che si fregia di un proprio logo, non riguarda una varietà particolare di ciliegia, ma tutte le cultivar che sono presenti nel territorio comunale: oltre 5.000 piante di diverse varietà dolci che aumentano di anno in anno. L'idea di mettere la composta di frutta nel raviolo può essere interpretata in tantissimi modi: l'ideale potrebbe essere quello di utilizzare come condimento una salsa agrodolce, sempre a base di ciliegia, oppure una crema di formaggio dolce, rotondo, come una fonduta di formaggio tipo Branzi o un Formai de Mut Dop.

---

## **Spezie, frutta, muesli. E la giornata inizia con più sprint**

*Per una colazione diversa e salutare, ricca di energia e che aiuta a bruciare le calorie. Dieci ricette dal mondo per partire con il piede giusto*

È scientificamente dimostrato che saltare la colazione equivale ad avere maggiori difficoltà di concentrazione durante la mattinata. Ma non solo: la successiva abbuffata a pranzo condiziona negativamente anche il rendimento pomeridiano. È dunque importante approfittarne per arricchire la propria alimentazione con frutta fresca o secca e altri cibi salutari: ecco le nostre dieci alternative al classico cornetto e cappuccino al bar.

## **Il golden milk che fa bene alle ossa**

Il golden milk o latte d'oro è una bevanda che appartiene alla tradizione ayurvedica, famosissima nel Sud dell'Asia, ritenuta benefica per proteggere le ossa e le articolazioni. Gli ingredienti principali per la sua preparazione sono costituiti da curcuma in polvere (dal potere antiossidante e antinfiammatorio), olio di mandorle, acqua e latte. Si può sostituire il latte vaccino con quello vegetale, di sesamo o di mandorle. Prima si prepara la pasta di curcuma: si fanno bollire insieme la curcuma in polvere il pepe nero macinato e l'acqua, fino a ottenere un impasto liscio e cremoso. Poi si fa scaldare in un pentolino, per un paio di minuti, il latte con la pasta di curcuma e l'olio, fino a ottenere un composto denso e corposo. Si toglie dal fuoco e si versa in una tazza, aggiungendo il miele a piacere.



## **Sazi, ma non appesantiti, con la crema Budwig**

È la colazione energetica per eccellenza, in grado di fornire un senso di sazietà che potrà durare fino all'ora di pranzo, senza appesantire e togliendo gonfiori. La sua ricetta base, ideata dalla dottoressa tedesca Johanna Budwig, prevede la preparazione di un frullato utilizzando una banana, un frutto di stagione e dello yogurt vaccino o di soia. Il tutto dovrà mantenere una consistenza cremosa ed essere versato in una scodella dove saranno aggiunti due cucchiaini di succo di limone, altrettanti di semi di lino tritati e una manciata di fiocchi di cereali naturali come avena, orzo o grano saraceno e di frutta secca a propria scelta.

In alternativa alla crema Budwig classica, si può preparare

una versione salata, sostituendo lo yogurt vaccino con quello greco o la ricotta e la frutta fresca con verdura, come pomodoro, sedano e carota, aggiungendo un pizzico di sale e spezie.

## **Miam-Ô-Fruit: dalla Francia la macedonia rinforzata**

Si tratta di una colazione vegana, fresca, nutriente e rigenerante. Inventata nel 1942 a Montpellier dalla studiosa France Guillain, è adottata da atleti olimpionici e calciatori. Gli acidi grassi essenziali polinsaturi, le vitamine e le fibre contenuti nei suoi componenti contribuiscono al benessere di pelle, ossa, cartilagini, gengive e capelli, nutrendo al meglio le cellule.

Per prepararla occorre schiacciare con una forchetta mezza banana, tagliare a tocchetti una mela e altri due frutti di stagione, escludendo agrumi, melone, cocomero, frutta disidratata o sciroppata. Si incorpora la frutta alla polpa di banana, insieme al succo di mezzo limone, un cucchiaino di olio di semi di lino, uno di olio di sesamo e tre cucchiaini di frutta secca e semi tritati. Vanno considerati almeno tre tipi tra noci, nocciole, mandorle, semi di zucca o semi di lino.



## **Il muesli migliore è fai da te**

Il muesli, o granola, è un dolce squisito per la colazione. I prodotti in vendita nei supermercati prevedono spesso una ricca aggiunta di zuccheri e dolcificanti artificiali, oltre che di conservanti. Meglio, dunque, acquistare gli ingredienti sfusi, in modo da dedicarsi a una preparazione casalinga e personalizzata. È possibile mescolare, ad esempio, fiocchi d'avena, oppure miscelarli con farro integrale, orzo o miglio soffiato; uva sultanina, fichi e albicocche secche, noci, nocciole a piacere per la parte proteica della colazione, semi oleaginosi, come quelli di girasole, lino o sesamo, senza dimenticare la frutta fresca e di stagione tagliata a pezzetti. Il muesli si tosta in padella in pochi minuti. Delizioso e profumatissimo quello che esce dal forno. Per renderlo ancora più goloso, appena dopo la cottura, quando è

ancora caldo, si possono aggiungere bacche di Goji, chips di cocco e di banana, amarene o mirtilli essiccati.

## **Pane e ricotta contro osteoporosi e colesterolo**

La ricotta contiene il 28 per cento di calcio, minerale indispensabile per la salute delle ossa. Mangiare ricotta a colazione riduce il rischio di sviluppare l'osteoporosi, ha effetti positivi sul sistema cardiovascolare, abbassa i livelli di pressione nel sangue, è ideale per chi soffre di colesterolo alto. Il suggerimento è di tostare il pane e spalmare sopra la ricotta aggiungendo un cucchiaino di miele o di marmellata senza zucchero. Si può spolverare pane e ricotta con del cacao amaro. Per completare il piatto della colazione, si possono cospargere sopra la ricotta i semi di chia o mettere qualche mandorla. Sempre sulla fetta di pane e ricotta si possono usare come topping frutti di bosco come mirtilli, more e lamponi, avocado, fragole, banane oppure sfiziosità come le gocce di cioccolato.

## **Torta proteica con farina di frutta secca**

Questa torta ha un quantitativo di zucchero davvero minimo e soprattutto non ci sono farine di cereali, ma solo a base di frutta secca. È una torta sfiziosa, veloce da preparare, e anche se un po' costosa (le farine di mandorla e cocco non sono a buon mercato) ne vale la pena per chi vuole evitare carboidrati e zuccheri. Occorre sbattere quattro uova con lo zucchero a velo finché non risultano montate. Quindi, aggiungere tutti gli altri ingredienti e mescolare sempre con la frusta fino a ottenere un composto omogeneo. Si versa nella tortiera e si mette in forno a 180° per mezz'ora. Una volta pronta, si fa raffreddare e riposare per qualche ora. Il

risultato è una torta dall'aspetto spugnoso, morbida e apparentemente leggera. In realtà la frutta secca e le uova, apportano le calorie necessarie per una colazione completa.

## **Porridge inglese, una zuppa buona e light**

Il porridge è una "pappa" dolce da colazione: sano, dietetico e energetico, è tipico dei Paesi anglosassoni. Si tratta di una zuppa dalla consistenza semi cremosa, a base di fiocchi d'avena, latte e acqua, dolcificata con miele e arricchita con frutta fresca e secca, semi oleosi, bacche in percentuale variabile che insaporiscono porridge e aggiungono una nota croccante alla crema. Si utilizzano i fiocchi d'avena classici, quelli macinati, oppure la crusca d'avena. Per la parte liquida, il latte vaccino, di soia o qualunque tipo di bevanda vegetale che insieme all'acqua, rende l'avena morbida e cremosa. Si può dolcificare con miele, sciroppo d'acero, zucchero di canna, anche in minime quantità. E arricchire con frutti di bosco, fragole, banane, kiwi, tutta la frutta fresca di stagione che è a disposizione. Si aggiungono nocciole, noci, mandorle, anacardi e si completa con un pugno di bacche di goji e semi oleosi a scelta come chia, sesamo, papavero.



## **Più energia dal toast con marmite**

Chi ha vissuto in un paese anglofono probabilmente la conosce, ma nel resto del mondo è piuttosto sconosciuta: è la marmite, simile a un mix fra salsa di soia e brodo. Il suo nome deriva dal termine francese con cui si indicava un piccolo vaso di terracotta in cui il prodotto veniva venduto in origine. La crema, che è stata inventata nel 1902 come metodo per sfruttare appieno il lievito di birra, contiene anche salsa di soia e una miscela di erbe tra cui sedano e cipolla. Il colore è marrone scuro, quasi nero, è molto densa, spalmabile, dal sapore salato e deciso. Gli inglesi impazziscono per il toast condito con un velo (non assagiate di più perché ha un sapore fortissimo) di marmite e, a piacere, si possono unire pomodoro a fette o cetrioli. Una colazione originale, salata e rapida da preparare, molto energetica e salutare: la Marmite è ricca di vitamine del gruppo B.

## **Frittatina dolce con mela e cannella**

È un piatto gustoso e ricco di nutrienti. La ricetta, tipica della tradizione austriaca e altoatesina, è conosciuta anche come Apfelschmarren o dolce dell'Imperatore: è una sorta di omelette con le mele, ricca di zucchero e cotta in padella. Si tagliano le mele a fettine sottili e si mettono a macerare per 20 minuti con il succo di limone e lo zucchero. Si sbatte leggermente l'uovo con il latte, aggiungendo la farina e successivamente le mele (anche il liquido). Si scalda il burro in un padellino e si versa il composto, prima la mela, dopo un po' si aggiungono un uovo sbattuto e, a fine cottura, una spolverata di cannella. Al posto della mela si può utilizzare qualsiasi frutto: con le uova si abbinano bene le banane, le fragole, i mirtilli, i lamponi. Altra idea è quella di cuocere la frittata e poi aggiungervi sopra la frutta tagliata a pezzette. L'abbinamento suggerito per la frittatina di mele è una marmellata di mirtilli.

## **Esplosione di colori con la piadapancake salata**

Si prepara con farina di farro, integrale o bianca, di ceci, un uovo e latte vegetale senza zuccheri aggiunti, mezzo cucchiaino di curry o altre spezie a scelta. In una ciotola si uniscono le farine, il cremor tartaro come agente lievitante, il sale e le spezie. Si aggiungono l'uovo e il latte, mescolando fino a ottenere un composto denso. Si scalda una padella antiaderente con un goccio d'olio d'oliva e si versa sopra l'impasto, girandolo solo quando compariranno le bolle su tutta la superficie. Poi si cuoce l'altro lato per altri tre minuti. Si decora con qualche cucchiaino di semi oleosi tostati in padella, rucola, insalata e pomodorini. Con lo stesso impasto si possono creare anche tanti pancake più piccoli, da disporre ad esempio uno sopra l'altro, alternati a

strati di yogurt e verdure. Alla pastella si possono aggiungere spinaci finemente tritati, puree di verdure di stagione come zucca, carote, cavolfiori colorati. Oltre a un effetto cromatico d'impatto, l'impasto risulterà ancora più soffice.

---

## **Da oggi coprifuoco spostato alle 24. E in zona bianca scatta il limite di 6 persone al tavolo al chiuso**

*Limite ai commensali salvo che siano tutti conviventi. Fusini, direttore di Ascom Bergamo: "Una misura di precauzione un po' eccessiva rispetto alla situazione epidemiologica in continuo miglioramento"*

Si attenua la stretta sul coprifuoco e viene posto un nuovo limite sui commensali a tavola. In base a un [decreto approvato dal Consiglio dei ministri](#), da oggi – 7 giugno – il coprifuoco è stato spostato alle 24 e verrà abolito del tutto dal 21 giugno. Inoltre, da oggi e fino al 21 giugno 2021, in zona bianca il consumo al tavolo negli spazi al chiuso è consentito per le attività dei servizi di ristorazione per un massimo di sei persone per tavolo, salvo che siano tutti conviventi.

Per quanto riguarda gli altri contenuti, in ordine cronologico

i centri commerciali sono tornati ad aprire dal fine settimana del 22 maggio; le palestre dal 24 maggio; i ristoranti hanno ripreso il servizio anche al chiuso dal primo giugno, a pranzo e cena; i parchi tematici riapriranno il 15 giugno; matrimoni e feste dal 15 giugno, ma solo con il "green pass"; i congressi si potranno di nuovo organizzare dal primo luglio; sale giochi e bingo dal primo luglio; discoteche ancora chiuse.

L'altra decisione importante riguarda il cambio dei parametri del monitoraggio con il quale vengono stabiliti i colori delle Regioni. L'Rt, l'indice di diffusione del contagio, non sarà più determinante: conteranno il tasso di occupazione di terapie intensive e reparti ordinari e l'incidenza dei casi. Con meno di 50 casi per 3 settimane consecutive e un rischio basso si va in zona bianca, in cui le uniche misure in vigore sono il distanziamento e l'uso della mascherina. Nei primi 15 giorni di giugno, se il calo dei contagi si confermerà, potrebbero andarci 6 regioni: Friuli Venezia Giulia, Molise e Sardegna (dal 7), Abruzzo, Veneto e Liguria (dal 14).

## **In zona bianca al massimo 6 persone al tavolo (al chiuso)**

Con Ordinanza del 4 giugno pubblicata in Gazzetta Ufficiale ed efficace a partire dal 6 giugno, il Ministero della Salute prova a fare finalmente chiarezza con riferimento al tema del numero massimo consentito di commensali seduti al medesimo tavolo in zona bianca. L'art. 1 della predetta Ordinanza prevede testualmente che "fino al 21 giugno 2021, in zona bianca il consumo al tavolo negli spazi al chiuso è consentito per le attività dei servizi di ristorazione per un massimo di sei persone per tavolo, salvo che siano tutti conviventi". Da tale dettato normativo è possibile evincere che: in zona bianca, all'interno dei locali degli esercizi di ristorazione, fino al 21 giugno 2021, il numero massimo di commensali che potranno sedere contemporaneamente allo stesso tavolo è pari

6. Laddove le persone siano tutte conviventi, il numero potrà essere più ampio; a partire dal 22 giugno, il predetto limite non troverà più applicazione; sempre in zona bianca, negli spazi all'aperto, già da ora, non è applicabile alcun limite massimo di capienza dei tavoli.

In zona gialla, rimane confermato il limite di 4 persone per tavolo (anche in questo caso derogabile solo laddove le persone siano tutte conviventi), stabilito dall'art. 27, comma 1, secondo periodo, del DPCM dello scorso 2 marzo, disposizione espressamente richiamata nel preambolo dell'Ordinanza in commento.

“A onore del vero da noi la questione è relativa, perché la Lombardia dovrà affrontare un'altra settimana in zona gialla, l'ultima prima del passaggio in fascia bianca previsto per il prossimo 14 giugno – sottolinea **Oscar Fusini, direttore di Ascom Confcommercio Imprese Bergamo** -. Detto questo, l'ordinanza può essere considerata come una misura di precauzione un po' eccessiva rispetto alla situazione epidemiologica in continuo miglioramento. Una restrizione che forse è più frutto della paura che non altro. Insomma, si poteva soprassedere sul limite dei posti a sedere al chiuso: l'anno scorso, infatti, quando ancora la campagna vaccinale era un miraggio, con il termine delle restrizioni non ci furono limitazioni nei ristoranti e, di fatto, durante l'estate non si verificò un rialzo dei contagi. Ridurre quindi adesso a 6 i posti all'interno ci pare un po' eccessivo anche perché i ristoranti dovranno adeguarsi ancora per gestire le prenotazioni e, soprattutto, i clienti dell'ultimo minuto.



## **Riapertura discoteche, Silb: “Pronti a collaborare per riaprire”**

Il Commissario per l'emergenza, Francesco Figliuolo, ha inviato al Comitato tecnico scientifico e alla Conferenza delle Regioni il [protocollo messo a punto dal Silb-Confcommercio](#) chiedendo di valutare una possibile riapertura in sicurezza sulla base delle indicazioni contenute nel documento e di considerare l'ipotesi di far vaccinare i più giovani proprio all'interno dei locali. Quest'ultima è una proposta avanzata proprio dal Sindacato, che aveva dato la disponibilità ad organizzare degli open day.

“Siamo pronti a collaborare per riaprire discoteche e locali da ballo in piena sicurezza”. Lo ha affermato, Maurizio Pasca, presidente del Silb, il Sindacato italiano locali da ballo aderente a Fipe-Confcommercio, commentando le indiscrezioni su un incontro con il ministero della Salute che si dovrebbe

tenere martedì proprio per discutere della riapertura delle discoteche. “Una riapertura nei tempi e nei modi dovuti – ha spiegato Pasca – naturalmente in totale sicurezza per le persone. Chiederemo la riapertura con il green pass, cioè potranno entrare in discoteca coloro che sono vaccinati, che hanno contratto e sono guariti dal virus o che hanno tamponi negativi nelle 36 ore precedenti. Insomma siamo pronti a creare delle ‘bolle di sicurezza’ nei locali da ballo”. “Credo sarebbe giusto incontrarsi e aprire un tavolo di lavoro anche perché noi non siamo pulsanti o interruttori che accendi e spegni, abbiamo bisogno di programmazione e per questo non vogliamo aprire domani, ma il 21 giugno verrà abolito il coprifuoco su tutto il territorio nazionale e programmare una riapertura i primi luglio darebbe la possibilità di poter salvare almeno la stagione estiva. Riaprire in sicurezza per dare divertimento sano e sicuro. Anche perché altrimenti tre milioni di ragazzi, nel fine settimana specialmente, con le discoteche chiuse andranno ad affollare, andranno ad assembrarsi nelle piazze o in luoghi non controllati: meglio le discoteche dove invece il controllo c’è” ha concluso il presidente del Silb.

---

## **Bar e ristoranti, da oggi si torna a mangiare al chiuso. Ma attenzione al limite delle 4 persone al tavolo**

*Coinvolte 4350 attività in Bergamasca. Oscar Fusini, direttore di Ascom Confcommercio Bergamo: “Le restrizioni cambieranno con l’entrata della Lombardia in zona bianca prevista per il*

14 giugno”

Eccola, la sospirata ripartenza a tutto tondo del mondo della ristorazione: da oggi primo giugno, infatti, è possibile di nuovo prendere il caffè al bancone e riaprono anche le 160mila attività che non avendo degli spazi all'aperto non hanno potuto approfittare della “finestra” aperta il 26 aprile scorso. Parliamo di una bella fetta delle imprese della ristorazione, il 46% circa, che hanno visto il loro lockdown prolungato di un mese e mezzo. Ovviamente non saranno tutte rose e fiori: i problemi che queste imprese devono affrontare sono ancora molteplici e tra questi la mancanza di personale. Anche a Bergamo la riapertura del servizio di somministrazione al chiuso è una boccata d'ossigeno per tutto il comparto. Le attività coinvolte, infatti, sono circa 4350 (compresi gli alberghi con ristorante).

La riapertura in tutto il Paese dei ristoranti al chiuso a pranzo e cena comporta l'obbligo di mascherina ogni volta che ci si alza dal tavolo. Resta anche il limite di massimo di 4 persone al tavolo come afferma **Oscar Fusini, direttore Ascom Confcommercio Bergamo**: “Le nuove linee guida approvate dal Ministero della Salute con l'ultima revisione del 20 maggio non introducono delle sostanziali novità nell'impianto delle disposizioni che regolano il distanziamento e che sono state adottate per rallentare l'epidemia: per esempio resta l'obbligo delle 4 persone al tavolo e il distanziamento da 1 a 2 metri a seconda dell'evolversi dell'epidemia. Le restrizioni cambieranno o con l'entrata della Lombardia in zona bianca, prevista per il 14 giugno, quando decadono tutte le limitazioni; oppure con l'entrata in vigore, il 15 giugno, dell'articolo 9 comma del 2 del DL del 18 maggio che prevede la possibilità di fare feste dopo le cerimonie, nel rispetto delle linee guida. Da domani, comunque, la possibilità di lavorare sarà svincolata dalle condizioni meteorologiche e dello spazio esterno. Per molti, inoltre, aumenteranno gli spazi a disposizione dei consumatori così da arrivare ad un

livello di consumi sostenibile”.

## **Le linee guida della Conferenza delle Regioni**

I tecnici delle Regioni con il Comitato tecnico scientifico ribadiscono una serie di restrizioni e indicazioni di carattere generale e il 28 maggio sono state pubblicate le [“O.M. 29.5.2021 e Linee guida per la ripresa delle attività economiche e sociali”](#) della Conferenza delle Regioni e delle Province Autonome che tengono conto delle disposizioni del decreto-legge n. 52 del 22 aprile 2021, del decreto-legge n. 65 del 18 maggio 2021 e sono adottate ai sensi dell’articolo 1, comma 14, del decreto-legge n. 33 del 16 maggio 2020. Le linee guida riguardano diversi settori: ristorazione e cerimonie, attività turistiche e ricettive, cinema e spettacoli dal vivo, piscine termali e centri benessere, servizi alla persona, commercio, musei, archivi, biblioteche e luoghi della cultura, parchi tematici e di divertimento, circoli culturali e ricreativi, congressi e grandi eventi fieristici, sale giochi, sale scommesse, sale bingo e casinò, sagre e fiere locali, corsi di formazione.



## **Differenze tra zona bianca e gialla: le risposte della Fipe**

**Zona bianca, esiste il limite di 4 persone al tavolo?**

La disciplina si rinviene nell'art. 7, comma 1 del DPCM del 2 marzo u.s., ove viene stabilito che, ferma restando l'applicabilità dei Protocolli e delle Linee guida concernenti il settore di riferimento, nelle c.d. "zone bianche", cessano di applicarsi le misure di cui al Capo III relative alla sospensione o al divieto di esercizio delle attività ivi stabilite. Dunque, è ragionevole ritenere che vengano meno le limitazioni previste per le attività dei servizi di ristorazione di cui all'art. 27, ivi incluso il limite di 4 persone al tavolo.

**Il mio locale si trova in zona gialla, dal 1° giugno i clienti possono consumare al bancone?**

Ai sensi dell'art. 2 del D.L. "Riaperture-bis", a partire dal

1° giugno 2021, in zona gialla, le attività dei servizi di ristorazione, svolte da qualsiasi esercizio, sono consentite anche al chiuso, nel rispetto dei limiti orari agli spostamenti. Rispetto alla disciplina previgente – dettata dall'art. 4, comma 2, del D.L. "Riaperture", di fatto abrogata – la norma non fa più riferimento al necessario consumo al tavolo, ragion per cui si ritiene che dal 1° giugno sarà consentito anche il consumo al banco all'interno dei locali. Tale ricostruzione è stata anche confermata dal Ministero dell'Interno, con circolare dello scorso 19 maggio.

**Esiste ancora l'obbligo di esporre il cartello con l'indicazione massima di capienza? Ed è riferito solo agli spazi interni o anche a quelli esterni?**

Sì, permane in vigore la disciplina dell'art. 11, comma 2 del DPCM dello scorso 2 marzo, secondo cui, fino al prossimo 31 luglio, in zona gialla, è obbligatorio per tutti gli esercizi commerciali e tutti i locali pubblici e aperti al pubblico, esporre all'ingresso degli stessi un [cartello](#) che riporti il numero massimo di persone ammesse contemporaneamente nel locale medesimo, sulla base dei Protocolli e delle Linee guida vigenti. Stando al tenore letterale della disposizione, sembra ragionevole ritenere che nel cartello vada inserito il riferimento della capienza massima relativa agli spazi interni e non anche a quella dell'esterno. Inoltre, è possibile mantenere il cartello anche nelle zone c.d. "bianche" in quanto in grado di agevolare gli eventuali controlli, considerato altresì che le Linee guida della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome, approvate con [Ordinanza del Ministero della Salute dello scorso 29 maggio](#), hanno previsto che il numero massimo di presenze contemporanee debba essere calcolato in relazione ai volumi di spazio e ai ricambi d'aria e alla possibilità di creare aggregazioni in tutto il percorso di entrata, presenza e uscita.

**Ho un ristorante che si trova in zona gialla, che distanza devo mantenere tra i tavoli?**

La nuova versione delle Linee guida della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome, approvate con Ordinanza del Ministero della Salute dello scorso 29 maggio, confermano la previgente disposizione secondo cui i tavoli devono essere disposti in modo da assicurare il mantenimento di almeno 1 metro di separazione tra i clienti di tavoli diversi negli ambienti al chiuso (estendibile ad almeno 2 metri in base allo scenario epidemiologico di rischio) e di almeno 1 metro di separazione negli ambienti all'aperto (giardini, terrazze, plateatici, dehors), con eccezione delle persone che in base alle disposizioni vigenti non siano soggette al distanziamento interpersonale (tale aspetto afferisce alla responsabilità individuale dei clienti). Tali distanze possono essere ridotte solo con barriere fisiche di separazione, per saperne di più scarica la [check list](#) Fipe.

**Ho un bar, quali sono i limiti di orario che dovrò applicare a partire dal 1° giugno?**

In zona bianca, ai sensi dell'art. 1, comma 5 del D.L. "Riaperture -bis" e delle "[indicazioni della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome sulle zone bianche](#)" dello scorso 26 maggio, espressamente recepite dal Ministero della Salute con Ordinanza del 28 maggio viene meno ogni limitazione oraria alla circolazione e alle attività. Pertanto, anche i bar, e in generale tutte le attività dei servizi di ristorazione, possono esser svolte senza alcuna restrizione oraria.

Invece, in zona gialla, ai sensi dell'art. 2 del D.L. "[Riaperture-bis](#)", le attività dei servizi di ristorazione, svolte da qualsiasi esercizio, sono consentite anche al chiuso, nel rispetto dei limiti orari agli spostamenti. In sintesi: dal 1° al 6 giugno il servizio sarà possibile dalle 5.00 alle 23.00; dal 7 al 20 giugno dalle 5.00 alle 24.00; dal 21 giugno non vi saranno limitazioni orarie.

---

# Panettone Day, ultima chiamata per il concorso dedicato al migliore lievitato

*Iscrizioni entro il 5 giugno. Finale il 14 settembre a Milano. Quest'anno in giuria con Iginio Massari anche due new entry: lo chef stellato Carlo Cracco e il pastry chef Marco Pedron*

Anche i dati di mercato non lasciano dubbi: come certifica Nielsen sempre più famiglie italiane scelgono il panettone artigianale. Secondo quanto emerge dalla ricerca commissionata da CSM Ingredients e che analizza la recente campagna di Natale 2020, il settore del panettone di produzione artigianale continua la sua crescita e tra i criteri usati dai consumatori per orientarsi in un'offerta sempre più ampia, la qualità viene prima di tutto. È in questo scenario che si rinnova, per il nono anno consecutivo, il concorso nazionale Panettone Day, ideato per celebrare gli artigiani italiani della pasticceria, pronti a sfidarsi nella miglior interpretazione del panettone. A giudicarli una giuria di esperti, capitanata dal maestro Iginio Massari, che quest'anno vede l'ingresso di due nomi eccellenti: lo chef stellato Carlo Cracco e Marco Pedron, pastry chef di Cracco Bistro. In gara, a sfidarsi, le proposte di lievitati che spaziano all'interno di tre differenti categorie: tradizionale, creativa dolce e al cioccolato Ruby.

Il crescente consolidamento dell'offerta artigianale viene evidenziata in modo dettagliato dalla ricerca Nielsen che mostra come, in mercato che vale 26.8 mila tonnellate e 216.9 milioni di euro, i prodotti artigianali proseguano

l'incremento iniziato nel 2019, arrivando a coprire il 55% del valore del comparto (+8,7% vs 2019) e assestandosi a 118.5 milioni di euro rispetto all'industrial, che arretra al 45% per un valore di 98.3 milioni.

Un concorso che offre una grande opportunità di crescita personale e professionale, sia a pasticceri che svolgono questo lavoro da anni e vogliono trovare nuovi stimoli per continuare a migliorarsi; sia a talenti emergenti della pasticceria che vogliono mettersi in sfida con se stessi e provare a conquistare il palato del maestro Iginio Massari: l'edizione 2020 ha visto trionfare sul podio un pasticcere under 25, Gianluca Prete della Pasticceria Fumagalli a Lurago D'Erba (CO), e due giovani pasticcere, Magda Fasciglione della pasticceria Asselle a Bra (CN) e Barbara Veronica Braghero della pasticceria "Storie di un chicco di grano" a Fiumefreddo (CT).

"Panettone Day è l'unico concorso in grado di coinvolgere un numero così alto di pasticceri, provenienti da tutta Italia, ed offre una grande opportunità ai partecipanti che potranno misurarsi con altri colleghi e cogliere questa iniziativa per crescere nel proprio lavoro: solo confrontandosi e mettendosi in discussione è possibile raggiungere nuove vette." racconta Iginio Massari. "Inoltre in questo concorso non c'è solo un vincitore, perché tutti i 25 finalisti potranno vendere il proprio panettone per un mese nel Temporary Store di Milano e farsi conoscere grazie alle attività di comunicazione e agli eventi, che daranno visibilità a questo importante momento."

### **Iscrizioni entro il 5 giugno**

Il concorso Panettone Day è aperto a tutti i pasticceri d'Italia che potranno iscriversi entro il 5 giugno seguendo le istruzioni disponibili sul sito [www.panettone-day.it](http://www.panettone-day.it).

La prima fase di selezione si svolgerà il 17 giugno in CAST Alimenti, dove una giuria tecnica coordinata dal maestro

Iginio Massari valuterà, tra tutti i panettoni iscritti e pervenuti, i lievitati scegliendo i 15 migliori panettoni tradizionali, i 5 migliori panettoni creativi dolci e i 5 migliori panettoni al Cioccolato Ruby.

La finale si svolgerà il 14 settembre presso la Sala Mengoni del Ristorante Cracco, un'esclusiva location simbolo di Milano, la città dove il panettone affonda le sue radici in un passato lontanissimo e continua ancora oggi a rappresentare il dolce caratteristico per antonomasia.

Qui i finalisti verranno giudicati da una giuria d'eccezione della quale, oltre a Iginio Massari, fanno parte anche il vincitore dell'edizione 2020, Gianluca Prete, la pasticcera e membro AMPI Debora Massari, lo chef stellato Carlo Cracco e Marco Pedron, Pastry Chef di Cracco Bistro.

Dal 4 al 31 ottobre, inoltre, i 25 panettoni dei finalisti saranno in vendita per un mese all'interno del nuovo Temporary Store situato in Corso Garibaldi (angolo Via Palermo 21): una location più ampia e luminosa, che offrirà ai migliori pastry chef un'esclusiva vetrina in zona Moscova a Milano e consentirà ai visitatori di gustare la vera maestria artigiana posta al servizio del dolce più famoso e sperimentare inedite varianti creative.

Panettone Day è un'iniziativa, che ormai da 9 anni, desidera celebrare l'artigianalità e l'arte del saper fare legata a un prodotto iconico come il panettone, attraverso interpretazioni classiche e contemporanee, con l'obiettivo di valorizzare e far scoprire nuovi talenti e belle realtà artigianali che rendono unica la nostra Penisola. Il concorso è ideato dall'azienda Braims in partnership con Novacart ed in collaborazione con Callebaut, Vitalfood, FB e CAST Alimenti.



## L'iscrizione

Per poter partecipare al Panettone Day 2021, occorre iscriversi attraverso il sito [www.panettone-day.it](http://www.panettone-day.it) sino al 5 giugno. Le selezioni si svolgeranno il 17 giugno sotto la supervisione del Maestro Iginio Massari.

Per iscriversi e partecipare alla selezione occorre:

- Accedere al sito internet Panettone Day ([www.panettone-day.it](http://www.panettone-day.it)). Leggere, scaricare ed accettare il regolamento del concorso. Compilare la scheda di iscrizione in tutte le sue parti. E' necessario caricare online anche una fotografia recente (in formato digitale ed in alta risoluzione) del pasticciere che parteciperà al concorso, ritratto a mezzo busto, su fondo bianco, con la giacca da pasticciere (senza il cappello). Tale fotografia verrà poi messa sul sito internet del Panettone DAY, in un'apposita sezione creata per dare visibilità a tutti gli iscritti.
- Realizzare 2 Panettoni Tradizionali da 1 kg e/o 2 Panettoni Creativi Dolci da 1 kg e/o 2 Panettoni al Cioccolato Ruby da 1 kg e spedirli presso "CAST

ALIMENTI- Selezione Panettone Day 2021” c/o CAST ALIMENTI corredati di breve descrizione dei prodotti realizzati e lista ingredienti, con indicazione delle percentuali utilizzate. La spedizione dovrà essere realizzata entro il 12 giugno presso il seguente indirizzo: CAST ALIMENTI, Via Serenissima, 5 – 25135 Brescia (BS) specificando sul pacco: “Att.ne: Staff Selezioni Panettone DAY 2021”.

- I finalisti selezionati, parteciperanno di diritto alla finale del 14 settembre, per la quale realizzeranno due panettoni analoghi a quelli che li hanno portati a superare la selezione.

Per maggiori informazioni consultare il sito [www.panettone-day.it](http://www.panettone-day.it)

---

## **All'Edonè c'è l'International Hamburger Day Una maratona di 10 ore tra super panini e dj set**

*Sabato dalle 11 alle 23 cucina aperta e musica live. L'obiettivo è battere il record di hamburger cucinati in un singolo giorno, ovvero 560 nell'edizione del 2018*

Sabato, all'Edonè di Redona, si celebra l'International Hamburger Day, all'undicesima edizione, ricorrenza onorata in tutto il mondo dagli appassionati dell'iconico panino americano. Per l'occasione la cucina del locale resterà aperta, in via eccezionale, per 10 ore consecutive, dalle 11

alle 23, accompagnate da altrettante ore di musica non stop, con 10 diversi deejay. L'obiettivo è battere il record di hamburger cucinati in un singolo giorno, ovvero 560 nel 2018.

Ce ne sarà per tutti i palati e gusti musicali. La cucina è curata da Pony Burger che gestisce il servizio di delivery: ogni panino sarà incartato proprio come per le consegne a casa. Tra le proposte (dal costo che varia dagli 8,50 agli 11 euro) il "Guaca bomb", burger vegetariano di melanzane, cheddar, avocado, cipolla rossa, pomodorini e guacamole, il "Tuna tartare" con tartare di tonno fresco, burrata, olio al capperi e pesto di basilico, il "Big fat Joe" con costine cotte a bassa temperatura, senape al miele e cipolle rosse caramellate e il "Wipe", vero cavallo di battaglia di Pony Burger, con la pregiata carne bovina di Black Angus, cheddar, bacon croccante, cipolle rosse grigliate, insalata, pomodori e salsa bbq. Ci sarà anche una linea per bambini con un hamburger di carne o pollo in panatura croccante. Tra gli stuzzichini, spiccano le polpette di pesce, i nuggets di pollo e le patatine Wavy Fries, ideate dalla Lambweston che ha studiato una tecnologia per creare ogni singola patatina con un taglio diverso, con poca polpa e la giusta croccantezza.

Panini a volontà ma anche tanta musica. Ad alternarsi, live sul palco saranno Brown Barcella con le sue sonorità rock'n'roll oldies, Supergattottero con l'indie italiano, BergamoReggae, Kanye Sciolte con le hits al femminile, All Blacks con miscela roots e hip hop, Franco Limone per l'elettronica, Utopia per techno e ambient, G9 e Punk Rock Raduno. Durante la giornata sono previsti gadget esclusivi dai palloncini Pony Burger per i bambini alle penne personalizzate con logo per gli adulti.

---

# **Dal Parco della Trucca a Piazza Vecchia: l'11 giugno aprono i cinque spazi estivi all'aperto della città**

*Definiti i locali che gestiranno il Parco Sant'Agostino, Piazza Vecchia, Parco della Trucca, Parco di Campagnola e Parco Goisis: massima priorità alle attività senza dehors*

Il Comune di Bergamo ha assegnato ieri gli spazi di somministrazione all'aperto messi a bando nelle scorse settimane: tutti definiti i nomi dei locali che gestiranno le aree del Parco Sant'Agostino, di Piazza Vecchia, del Parco della Trucca, del parco di Campagnola e del parco Goisis, messi a disposizione con priorità alle attività senza dehors e all'aggregazione di più soggetti.

Nelle ultime settimane, sulla spinta del decreto con cui il governo ha consentito la riapertura delle sole attività di ristorazione e somministrazione che si svolgono all'aperto, la città si è riempita di dehors con sedie e tavolini, incentivati anche dalla gratuità dell'occupazione del suolo pubblico e dalla disponibilità di spazi aggiuntivi appositamente disposta dall'amministrazione comunale. Ciò nonostante, diversi esercenti non hanno potuto riprendere l'attività perché privi di spazi idonei adiacenti ai loro locali o anche solo nelle vicinanze.

Per questo, e per distribuire il più possibile l'utenza che nei mesi caldi cercherà ristoro ai tavoli di bar e ristoranti – evitando così il rischio di assembramenti -, il Comune di Bergamo ha deciso di mettere a bando la disponibilità di aree

dedicati alla ristorazione e alla somministrazione, riservandole preferibilmente proprio agli esercenti che per mancanza di spazi all'aperto ancora non hanno potuto riprendere il loro lavoro. Non i tradizionali "estivi", dunque, ma luoghi dove poter mangiare e bere all'aperto, purché rigorosamente seduti al tavolo, in numero quindi contingentato e nel rispetto delle normative anti-Covid.

### **Gli assegnatari degli spazi per l'estate 2021**

Parco Sant'Agostino: società Mura 2020 Srl composta dall'aggregazione delle ditte: Antica Osteria del vino buono – Pozzo Bianco – Birreria Fly pub – Birreria Elav Kitchen – Ristorante da Mimmo

Piazza Vecchia, spazio antistante ex Taverna Colleoni: società Trust S.r.l. partecipante con le insegne presenti in Città Alta – Papageno -Pub dell'Angelo

Parco della Trucca: società Bar Haiti S.n.c. in aggregazione con le seguenti ditte: Bar Haiti – Il Circo Srl – Pontida Srl – Food Pontida Srl

Area esterna al parco Goisis: società Tassino Eventi S.r.l. composta dall'aggregazione delle ditte: Tassino Eventi srl – Mille Baby Srl – Caffè dei portici – Sweet Irene – La Schiaccia – Borghetto -Sturipizza – Tandem

Parco Brigade Alpine: ditta Caso Srl proprietari della pizzeria Portofino

(In tutti i casi, tranne per l'area esterna al Parco Goisis, è pervenuta un'unica domanda)

### **Si apre l'11 giugno. Chiusura il 30 settembre**

I luoghi individuati dal Comune di Bergamo saranno disponibili per il periodo dall'11 giugno al 30 settembre 2021. Differenti gli orari di chiusura degli spazi, ovviamente al netto delle attuali e future disposizioni in materia di coprifuoco: mentre

piazza Vecchia e il Parco Brigade Alpini chiuderanno i battenti a mezzanotte, il parco di Sant'Agostino rimarrà aperto fino all'una, così come lo spazio adiacente al parco Goisis e quello al parco della Trucca, con la possibilità per questi ultimi, di arrivare alle due nei fine settimana.