

# Non solo lombate: scegliere le carni è una questione di gusto e sostenibilità

Spesso non si fa troppo caso alla scelta dei tagli carnei da mettere sulle nostre tavole. Si sceglie per abitudine, in base ai tagli più conosciuti (di prima categoria) e che tradizionalmente vengono preparati con determinate parti dell'animale.

«In realtà un poco di conoscenza a riguardo può permettere la scoperta di parti sconosciute ai più, – racconta il macellaio Danilo Cazzamali, una vera istituzione nel mondo delle carni, che ha fortemente stimolato la ricerca della qualità nell'allevamento e la valorizzazione della razza Piemontese e nella lavorazione delle sue carni- con le relative preparazioni». Conoscere l'animale e le caratteristiche dei tagli specifici può portare vantaggi di diverso tipo. «In primis quelli economici, importanti sia nella cucina di casa che, soprattutto, in una cucina professionale: – sostiene ancora Danilo – è possibile ottimizzare al meglio il food cost non solo del piatto specifico, ma più in generale della carta stessa. L'altro vantaggio è legato alla sostenibilità del consumo di carne, alla sua produzione e al suo allevamento». Ormai è risaputo che è necessario porre molta attenzione all'argomento. Consumando tutte le parti, è naturale che il costo ambientale legato all'allevamento e all'accrescimento non si riduca di certo, ma venga ottimizzato in modo migliore. Ecco che quindi non esistono solo lombate, fiorentine e filetti. Molti sono i tagli spesso poco conosciuti, da utilizzare in modo alternativo.

Oltre al quinto quarto, composto prevalentemente da frattaglie, ci sono parti poco valorizzate che meritano davvero tanto. Uscire un poco dalle convinzioni comuni può anche dare la possibilità di sperimentare e stupire i propri

ospiti e la propria famiglia, senza dover necessariamente sostenere grandi spese. Partendo dal presupposto che i muscoli meno soggetti al movimento sono quelli più teneri, è facile capire il motivo per cui tagli come lombate, costate e filetto siano i più teneri in assoluto, mentre i tagli della parte anteriore e posteriore, dediti al maggiore movimento, siano più tenaci e ricchi di tessuto connettivo. In linea generale, si tende ad utilizzare sempre tagli di prima o massimo seconda categoria, dimenticando e non valorizzando tutto il resto.

### **Classificazione dei tagli di carne di manzo**

In base alle caratteristiche, esistono tagli di prima, seconda e terza categoria. La classificazione non riguarda necessariamente il modo in cui vengono poi utilizzate, infatti tra i tagli di prima categoria ci sono i pregiati filetto, controfiletto, lo scamone, la noce, la fesa e la sotto fesa, il girello di coscia e gli altri che comunemente si utilizzano per preparare bistecche, ma anche arrostiti: carni tenere e in genere magre. Poi ci sono i tagli di seconda e terza scelta, in genere provenienti dall'anteriore (i tagli della coscia sono più pregiati) e dalla pancia, come il cappello del prete, il reale, la pancia (o biancostato), il diaframma, ma anche il muscolo di spalla, il petto, il fesone di spalla, il geretto (in genere conosciuto come ossobuco) o la bavetta. Tutti tagli che di norma sono utilizzati per i bolliti, per stufati, brasati oppure tritati e ridotti ad hamburger, polpette o macinata per sugo. Questi tagli hanno anche un prezzo inferiore rispetto ai pregiati, con caratteristiche uniche che, se ben cucinate e trattate, danno grandi soddisfazioni.



### **Per le lunghe cotture: tagli perfetti, ma poco utilizzati**

Ecco che pensando di assecondare familiari o ospiti, spesso si scelgono carni pregiate anche per le preparazioni che prevedono una medio-lunga cottura, come arrosti, spezzatini o brasati. Spesso le carni vengono cotte meno, con il risultato di proporre un piatto eccessivamente asciutto, magro e poco saporito. Questa è purtroppo ciò che succede spesso, troppo spesso. Ma Danilo Cazzamali consiglia un'altra soluzione: «per preparare brasati, ma anche gustosi spezzatini come il gulash, l'ideale è quello di scegliere tagli di seconda o terza scelta ricchi di tessuto connettivo e grasso di marezzatura. Dal costo inferiore, ma dalla tenerezza e bontà infinita». Unica prerogativa, il tempo: si devono cuocere lentamente e con tanta pazienza. «Per un brasato è perfetto il cappello del prete, ma anche il muscolo, la gallinella o il fesone di spalla oppure il reale sezionato nelle sue aree. Per preparare un gulash perfetto invece è consigliato l'utilizzo del geretto disossato o del muscolo: dopo qualche ora di cottura proporrete un piatto indimenticabile. Oppure, perché non utilizzare la punta di petto (in Italia destinata al bollito)

per un perfetto arrosto al forno?» consiglia il macellaio. Nella tradizione del barbecue americano è utilizzata per il famoso brisket, una lunga cottura a bassa temperatura del pezzo intero, che permette lo scioglimento del poco connettivo e grasso, per un risultato da leccarsi i baffi. Anche la coda, cotta lentamente è perfetta per essere mangiata tal quale o come base per dei sughi da far girare la testa.

## **La bistecca che non ti aspetti**

Sono ancora molti quelli che pensano che una buona bistecca al sangue a si possa preparare esclusivamente con i tagli pregiati e teneri come la lombata (fiorentine e costate) o i filetti. Vero che questi tagli, se ben cotti e frollati, sanno regalare grandi emozioni gustative. Ma ci sono anche altri tagli che non godono di successo nella Penisola, ma che potrebbero sostituire di diritto i più conosciuti. Ad esempio, il diaframma di manzo, considerato di terza scelta, è il pezzo ideale per gli amanti della carne rossa al sangue. Basta scottarlo sulla griglia da entrambi i lati e servirlo come una tagliata, magari accompagnata da una buona salsa chimichurri, una goduria. E' conosciuta anche come skirt steak. E ancora, il codone di manzo, famoso in sud America per la picanha cotta sulla famosa spada. Ebbene, è possibile utilizzare questo taglio sia intero che a fette spesse avendo cura di cuocere bene lo strato di grasso che lo ricopre in superficie: un concentrato di sapore e succulenza. E ancora, sempre da oltre oceano, l'Asado, preparato con il biancostato, che si utilizza comunemente per la preparazione dei brodi. Invece di tagliare i pezzi parallelamente all'osso, si tagliano fette perpendicolarmente alle ossa. Pochi minuti sulla brace ed è perfetto per essere gustato. Oppure, la flank steak preparata con la bavetta, un taglio poco pregiato, ma tra i più gustosi e saporiti del manzo. Infine, la flat iron steak, preparata con il cappello del prete, privato della grande striscia di tessuto connettivo e cotto al sangue. In questo caso, il

consiglio è quello di fare un reverse searing prima della cottura sulla brace, che consiste nel mettere in forno il taglio intero a bassissima temperatura, fino a quando raggiunge i 50°C interni. A questo punto, lo si griglia bene da entrambi i lati e lo si serve a tagliata: rosa e tenero, dall'aroma "ferroso": una bistecca perfetta per chi soffre di anemia.



### **La tartare: non solo filetto di manzo**

Il presupposto è uno: cosa si cerca quando si sceglie una tartare? La consistenza? Il colore? Il gusto? In relazione all'obiettivo, Danilo ci svela alcuni segreti per preparare una tartare perfetta, in relazione alle aspettative. «Per quanto riguarda la consistenza, dipende sì dal taglio utilizzato, ma anche dalla dimensione del cubetto: più il cubetto è piccolo e più la consistenza del taglio originale viene meno, più il cubetto è grande e più si esalta la

tenerezza o la croccantezza del taglio scelto». Tralasciando i tagli più conosciuti come filetto o controfiletto, per tartare croccanti meglio scegliere la bavetta, la punta di codone o il fusello di spalla; mentre per tartare morbide il fesone di spalla, la sottofesa o la fesa. E poi, il colore: «per aver un bel colore rosso, il muscolo utilizzato deve aver *lavorato* quindi deve essere stato utilizzato durante la vita dell'animale. Il filetto serve per far alzare l'animale su due zampe e... non mi sembra di aver visto tanti bovini in giro eretti sulle zampe posteriori». Per tartare più rosse quindi, meglio scegliere la bavetta, la punta di codone oppure la parte esterna della sottofesa. Mentre per tartare più chiare, la parte interna della sottofesa, il magatello o il cuore di fesa. Quanto al sapore, tutto dipende soprattutto da cosa ha mangiato l'animale. Ogni tipo di alimentazione dona sfumature diverse alle carni. Per gusti più intensi, meglio scegliere il fesone di spalla, il fusello o il fiocco di punta, mentre per sapori più delicati, la parte interna della sottofesa, il magatello o il cuore di fesa.

### **I tagli poveri da utilizzare**

per brasati: muscolo, gallinella, musone di spalla, fesone, reale

per Gulash: geretto disossato, muscolo,

per arrosti: punta di petto,

per bistecche: diaframma di manzo, codone di manzo, bavetta

per asado: biancostato

per tartare: bavetta, punta di codone, fusello di spalla, fesone di spalla, sottofesa, fesa

---

# Quando il pecorino è made in Bergamo

Nonostante non sia tra le produzioni casearie tipiche e locali, anche a Bergamo c'è qualcuno che ha creduto in questo prodotto e ha provato ad allevare pecore da latte nella nostra provincia, scegliendo razze sicuramente non locali, ma di assoluto pregio. Negli alpeggi bergamaschi era uso avere anche le pecore, ma nonostante ne venisse utilizzato il latte, queste erano prevalentemente atte alla produzione di carne, come la Pecora Gigante Bergamasca, comunemente allevata in provincia. Sono ancora pochi gli allevatori che hanno scelto la pecora da latte, anche perché il clima umido e spesso piovoso soprattutto delle zone alpine non è l'habitat ideale per questi animali, abituati a un clima molto secco e caldo. Ma si può fare e lo testimoniano gli autentici gioielli caseari prodotti da Luigi Bianchessi di Gromo, dall'azienda agricola Bianchessi e dal caseificio Via Lattea, che utilizza sempre il latte prodotto da Davide Bianchessi e dalla moglie Simona nella loro azienda agricola.



Luigi Pietrogalli photo©  
Gourmarte.it

## **Luigi Pietrogalli, le sarde e La Fiaschetteria**

Luigi Pietrogalli, 45 anni, ha fatto una scelta di coraggio. A Gromo, zona storicamente dedita alla produzione di formaggelle e stracchini, decide di iniziare con l'allevamento di pecore Sarde. "Non avrei mai pensato di intraprendere questa professione – racconta Luigi – io facevo il panettiere e avevo un panificio di famiglia con i miei fratelli. Ma la pecora mi è sempre piaciuta, un animale che mi ha appassionato fin da bambino, ma che per molto tempo è stata solo una passione avendo alcuni capi di pecora Gigante Bergamasca. A queste poi avevo aggiunto alcuni bovini, ma continuavo per professione a fare il pane". Luigi è una persona con molta voglia di fare e inventiva "fare il formaggio – racconta ancora – era una cosa che mi mancava, che sentivo mia, mi è sempre piaciuto produrre il formaggio. Grazie ad alcuni amici in Toscana, ho venduto le mie vacche pezzate rosse e le pecore da carne per acquistare una quarantina di pecore Sarde". Ecco che circa 8 anni fa Luigi inizia a caseificare e produrre il suo formaggio, una rarità. In estate le porta in alpeggio, "anche se non è semplicissimo, non è una pecora gestibile facilmente come quelle che avevo, anche per le piogge e il clima molto umido e fresco" racconta ancora Luigi. Il suo formaggio è uno solo, prodotto con una cagliata semi-cotta rotta fino alla dimensione di chicchi di riso; dopo la formatura viene salata a secco e stagionata per almeno un mese e mezzo. La stagionatura può anche proseguire, secondo la disponibilità di formaggio. Una pasta morbida, dal sapore dolce predominante, con gli aromi burrosi e che ricordano il fieno. Un dolce ricordo di montagna. E poi c'è la ricotta, sia fresca che stagionata. Il formaggio in città è possibile assaggiarlo a La Fiaschetteria in Borgo Santa Caterina abbinato nel piatto al prosciutto crudo Cà del Botto, per un inusuale punto di vista della valle Seriana gastronomica.

## **Azienda Agricola Bianchessi a Quintano (Cr)**

A pochi chilometri a sud dalla fine della provincia di



Bergamo, il sogno di una giovane coppia è diventato realtà. Davide e Simona hanno dato un taglio alle loro “precedenti vite” per dare uno



Azienda Bianchessi  
Simona Bianchessi

sbocco alla loro grande passione per le pecore. “La nostra è una passione che abbiamo condiviso da subito – racconta Simona, classe 1986 e con un passato da impiegata – infatti il nostro viaggio di nozze l’abbiamo passato nel sud della Francia, tra allevamenti ovini e caseifici. Abbiamo sempre avuto le pecore da carne, era il nostro hobby e quando abbiamo avuto la terza bambina, abbiamo deciso di fare qualcosa che fosse nostro e che ci permettesse di seguire la nostra passione con tutta la famiglia”. Ecco che nel 2018 il sogno diventa realtà e partiti da zero ora hanno una stalla e stanno finendo l’annesso caseificio e il futuro laboratorio dedicato alla lavorazione delle carni. Allevano pecore di razza Lacaune francese che vengono nutrite a fieno e erba di prato stabile, non lavorati o concimati. In lattazione hanno 120 animali, per un gregge che conta circa 300 pecore. “Il nostro latte in parte lo vendiamo e in parte lo lavoriamo utilizzando ricette e lavorazioni che ci identificano, che richiamano al territorio (dove in genere si utilizza latte vaccino), ma riprodotte con il nostro latte di pecora”. Dallo yogurt, che si presenta cremosissimo grazie alla marcata presenza del grasso nel latte, fino a una ricotta spalmabile. E poi lo stracchino e il classico pecorino da stagionare. Infine, producono un formaggio simile al quartiolo, sia nella

versione fresca che stagionata, robioline, croste fiorite e l'erborinato. Per quanto riguarda la carne di agnello, propongono preparazioni facili e veloci da cucinare, come le polpette o gli hamburger a partire da carne trita, ma anche le classiche costolette o gli arrosticini di pecora. I loro prodotti si trovano in azienda oppure ai diversi mercatini a cui partecipano. Sempre meglio prenotare la propria spesa.

## **Caseificio La Via Lattea e Paganì Antichi Sapori**



### **Bombolone pecora bergamasco**

A Brignano Gera d'Adda esiste ormai da molti anni un caseificio artigianale che lavora latte di capra per la produzione di golosità casearie uniche. Da un po' di tempo, grazie alla collaborazione con l'Azienda Agricola Bianchessi nella fornitura del latte, produce due perle casearie di pecora: il Quintano e il Bombolone di pecora. Entrambi si possono acquistare Da Paganì, sia online che in negozio a Serina, un progetto di Daniele Cavagna che si propone di valorizzare e commercializzare prodotti caseari unici e locali, ma anche alcuni prodotti tipici selezionati. Il Bombolone di pecora è un formaggio prodotto a partire da latte crudo di pecora, a pasta semi-cotta. Dopo la sua produzione e formatura, viene semi-stagionato o stagionato. Un formaggio che all'assaggio regala un grande equilibrio gustativo, che

parte dal dolce e arriva al salato e poi acido. Cilindrico, con la pasta compatta e poca occhiatura ben distribuita. Il Quintano è invece un formaggio a crosta lavata, come il Taleggio, prodotto a partire da latte crudo intero di pecora. La pasta è cruda ed è molto simile allo stracchino: forma parallelepipedica e una crosta di colore arancio simile al mattone. Una pasta morbida da godere, soprattutto grazie alla proteolisi che rende cremosa la pasta sotto crosta. Aromi lattici, accompagnati dal sottobosco e da note vegetali. La pecora si sente, ma regala sentori piacevoli e mai fastidiosi. Questo formaggio è arrivato sesto su oltre 1000 formaggi al World Cheese Award di Bergamo a ottobre 2019.

---

## **La stracciatella il gelato di Bergamo. Nascono le “Gelaterie Scelte”**

La Stracciatella il gelato di Bergamo saluta il 2019 con una preziosa novità che va ulteriormente ad arricchire il percorso di valorizzazione lanciato nel 2017. Nascono infatti le “Gelaterie Scelte”, eccellenze del territorio nazionale Italiano – ma non solo – garanti di una qualità alimentare superiore e portavoce riconosciute e riconoscibili di una cultura artigianale autentica, tipica della tradizione gelatiera italiana. Le Gelaterie Scelte saranno da oggi, insieme alle gelaterie aderenti di Bergamo e Provincia, le principali e indiscusse ambasciatrici del progetto e del brand.

L’obiettivo del progetto, promosso da Ascom Bergamo e Gelatieri Bergamaschi, con il sostegno di CCIAA Bergamo e il

patrocinio del Comune di Bergamo, oltre al supporto delle aziende bergamasche del mondo del gelato Astori Group, Frigogelo, Ostificio Prealpino, Puntogel e Lactis, e di un marchio di assoluto prestigio come Lindt, si conferma ancora una volta quello di diffondere storia, valori e finalità di una delle eccellenze made in Italy riconosciute e universalmente apprezzate. Eccellenza che deve a Bergamo un contributo speciale: l'invenzione del gusto stracciatella nel 1961, ad opera di Enrico Panattoni della gelateria La Marianna, che da qualche tempo è diventato ufficialmente marchio del territorio, depositato e legato ad un disciplinare per la sua produzione autentica e originale.

Stracciatella il gelato di Bergamo: un gusto da raccontare. Arrivederci al 2020 per altre novità!

Tutte le info, e l'elenco completo delle Gelaterie Scelte, sul sito [www.lastracciatellailgelatodibergamo.it](http://www.lastracciatellailgelatodibergamo.it)

---

## **Il panettone creativo? Il più buono è made in Bergamo**

Il panettone più buono d'Italia è prodotto da Matteo Frigeni della pasticceria Capriccio 84 di Presezzo. La delizia per il palato ha vinto la settima edizione del "Panettone day", lo scorso settembre, nella categoria miglior panettone creativo che vantava solo cinque finalisti (le altre due erano tradizionale e cioccolato Ruby con 15 e 5) nell'esclusivo ristorante di Carlo Cracco in galleria Vittorio Emanuele, a Milano. Il contest ha

accolto 240 professionisti provenienti da 17 regioni della Penisola, per un totale di 508 dolci artigianali in gara. La giuria era capitanata dal guru della pasticceria nazionale, Iginio Massari, e comprendeva i *pastry chef* Salvatore de Riso e Davide Comaschi, il vincitore dell'edizione 2018 Raffaele Romano e la speaker radiofonica esperta gourmet Marisa Passera.

«Avevo inventato un panettone alla mela e cannella che aveva un buon riscontro, quando lo cuocevo emanava un meraviglioso profumo di strudel – racconta Frigeni, 40 anni -. Così ho voluto provare a mettere tutti gli ingredienti, iniziando a provare lo scorso Natale e, poi, a Pasqua, ho tenuto da parte un paio di chili d'impasto che aggiustavo e riaggiustavo, finché ho trovato la formula perfetta».

Gli ingredienti della dolce creazione sono la mela semicandita lasciata in infusione con la cannella, uvetta messa a bagno nel Marsala, pinoli, noci e, sopra, una mandorla amara. Il tutto è ben bilanciato con una giusta quantità di umidità che, unita al burro, fa sì che Panstrudel si sciolga in bocca. Il riscontro tra i clienti è stato immediato: 600 panettoni venduti in un mese al temporary store del concorso allestito in corso Garibaldi, 800 chili prodotti in due mesi dalla vittoria fino a metà novembre, mentre quattromila usciranno dal forno della Capriccio 84 per Natale. (Il prezzo va di pari passo con la qualità: 35 euro al chilo, 32 per il classico).

A emozionare il vincitore è stato anche l'incontro con Iginio Massari. «Si è mostrato affabile e disponibile – tiene a precisare il pasticciere bergamasco -. Alla finale ha fatto un discorso sulla

percentuale di sale, quasi da chimico, all'inizio non avevo dato una grande importanza, ma una volta tornato a casa ho fatto qualche prova e aveva ragione, il risultato cambiava». Frigeni è cresciuto imparando l'arte da papà Gianfranco, alla guida della pasticceria insieme alla mamma Raffaella, appassionati di dolci e cucina. Oggi il testimone sta passando a Matteo e alle sorelle Francesca e Erica. Il locale, familiare nell'atmosfera, oltre che moderno e confortevole, propone anche pranzi, cene, aperitivi, ed è gelateria caffetteria e wine bar. La pasticceria offre, oltre a torte classiche e da forno, semifreddi, mignon, biscotti artigianali, anche prodotti vegan, fatti con farine speciali o impasti senza glutine. E, grazie ai cake designer, si può personalizzare il dolce scelto.

«Frequentavo la scuola di pasticceria in via Gleno, ma non ho finito – sorride Frigeni -. Era troppo forte la voglia di stare in laboratorio, imparando sul campo.» Il suo punto forte sono le preparazioni, gli impasti, le basi di ottima qualità. «Se lavori bene un buon pan di Spagna, è facile per chi è esperto assemblare, badando all'estetica con finiture e guarnizioni – è convinto Matteo -. È il bello del lavoro in team dove ognuno ha una sua competenza specifica.» Il regalo più importante, ora che il Natale si avvicina, lo fanno i clienti. «Tornano da me e chiedono due panettoni, uno per loro e uno per farlo assaggiare ad amici o parenti. Non c'è soddisfazione maggiore», conclude.





---

**Vite in libertà nell'ex  
carcere di Sant'Agata Al via**



# il 14 e 15 dicembre la terza edizione



Vite in libertà  
2019

La prima e unica fiera di vini nella città di Bergamo è un evento pensato dall'Associazione di promozione sociale Maite per dare spazio ai piccoli produttori di vino del territorio nazionale, ma non solo (quest'anno sarà presente anche un produttore francese di Barsac a sud di Bordeaux), che hanno come filo conduttore del loro lavoro quello di proporre un prodotto che nasce da un approccio alla coltivazione rispettoso dell'ambiente e al di fuori delle logiche della grande distribuzione.

Il 14 e 15 dicembre, nella suggestiva e accogliente cornice di ExSA – Ex Carcere di Sant'Agata l'appuntamento è per due giornate di convivialità e scoperta di vini e prodotti genuini, con incontri, degustazioni e chiacchierate con i produttori, in un contesto festoso e di condivisione.

La fiera cresce anche quest'anno, aumentando ulteriormente il numero di espositori presenti e le regioni rappresentate, sia per quanto riguarda la parte enologica, la principale, che per

quella agroalimentare.

Diventano 26 i produttori di vino di questa terza edizione, con 11 aziende dalla Lombardia, di cui 5 le bergamasche, 5 dal Piemonte, 2 dalle Marche, dall'Emilia Romagna e dalla Toscana, 1 dall'Alto Adige, dall'Umbria, dall'Abruzzo e dalla Francia.

L'ottima qualità delle cantine vinicole presenti è confermata da belle novità: tre cantine dal bresciano, oltre a Colle San Giuseppe (colline di Brescia) e Pian del Maggio (Franciacorta), segnaliamo in particolare Cherubini, un artigiano del vino che fa della naturalità nella coltivazione e della vinificazione il mezzo per delle bollicine vere e dirette. All'esordio nella manifestazione anche cantina Grawu, dall'Alto Adige, considerata una delle cantine emergenti della zona, piccolo produttore di vini che sorprende per la freschezza e spontaneità dei suoi vini e Longanesi che nella pianura di Bagnacavallo, Ravenna, una zona poco conosciuta dal punto di vista enologico, porta a Bergamo i vini del vigneto di famiglia provenienti da una varietà di vite unica, che sono riusciti a fare riconoscere ufficialmente. Le aziende bergamasche sono rappresentate non solo da piccole realtà, tutte biologiche, del territorio, ma anche da vignaioli bergamaschi che hanno trovato fuori provincia il loro territorio di espressione: Preggio in Umbria, Tenuta Elena in Piemonte e lo stesso Grawu. Non mancano novità dalla Valtellina (Marcel Zanolari), dalla bergamasca (Nove Lune, con vini prodotti esclusivamente da vitigni piwi) e dalle Marche (Esther Hauser e La Caduta). Una menzione anche per il Piemonte rappresentato non solo dai vini delle Langhe, dove tra le novità di quest'anno spicca Claudio Alario, vincitore del Sole della Guida Oro i Vini di Veronelli 2019 con il suo Dolcetto di Diano d'Alba Superiore Sorì Pradurent 2016, ma anche da realtà piccole ed emergenti che hanno fatto della vigna e del ritorno alla campagna una scelta di vita (Il Vino e Le Rose, Colli Tortonesi). Ultima menzione per l'unico straniero presente, Chateau Pascaud, pioniere del biologico

sarà presente con le diverse annate del Sautern prodotto nei suoi vigneti.

Quindi un'edizione ricca di vini naturali o biologici ma non solo, diversi gli approcci alla lavorazione ma comune l'amore per la terra e i suoi frutti. Piccoli produttori, con pochi ettari di terreno che con impegno realizzano i loro vini.

Per l'agroalimentare invece sono 4 le aziende ospitate, tutte lombarde, con una proposta che spazia dai formaggi vaccini dei Prati Parini, ai formaggi caprini di Ca' Morone, dai salumi di AgriPiccola ai prodotti a base di cacao di Passion Cocoa.

A fare da cornice alla fiera sono in programma incontri e degustazioni, iniziando sabato 14 alle 17 con l'incontro "Piwi, le varietà di vite resistenti" condotto da Alessandro Sala, presidente di Piwi Lombardia, e alle 18.30 con "Alla scoperta del vino: un assaggio di... corso d'assaggio" a cura di Seminario Permanente Luigi Veronelli e di Namasté Società Cooperativa Sociale, una degustazione guidata di tre vini che anticipa e presenta il corso di degustazione "Il vino come racconto" in programma a gennaio presso ONP Bistrò di Bergamo (su prenotazione). Si prosegue domenica 15 alle 11 con il micromaster degustativo "Italian Grape Ale" a cura di Beer Garage, esperienza degustativa delle birre prodotte con il mosto d'uva (su prenotazione), per concludere domenica alle 17 presentazione del libro "Novanta giorni: Diario di una stagione in alpeggio" di Francesco Gubert, alla presenza dell'autore, e a seguire degustazione guidata di formaggi caprini con abbinamento di vini dei produttori della fiera (su prenotazione).

Ad inaugurare la nuova edizione venerdì 13 dicembre è la cena con degustazione dei vini dell'azienda agricola Claudio Giachino, di Montelupo Albese (CN), presso Chotto Gastronomia Conviviale di via Borgo Santa Caterina (su prenotazione).

## **IL PROGRAMMA**

### **Sabato 14 dicembre**

Dalle 14 alle 22 (ExSA) Fiera dei produttori. Alle 17 (Maite) Incontro su “i Piwi, le varietà di vite resistenti” conduce Alessandro Sala presidente Piwi Lombardia. Incontro conoscitivo sulle varietà di vite resistenti alle crittograme: come nascono, cosa sono, quali caratteristiche hanno e che differenze ci sono con le varietà di vite tradizionali. Alle 18.30 (Maite) “Alla scoperta del vino: un assaggio di... corso d’assaggio” a cura di Seminario Permanente Luigi Veronelli e di Namasté Società Cooperativa Sociale, una degustazione guidata di tre vini che anticipa e presenta il corso di degustazione “Il vino come racconto” in programma a gennaio presso ONP Bistrò di Bergamo. Prenotazione obbligatoria. Prenotazione: [eventi@seminarioveronelli.com](mailto:eventi@seminarioveronelli.com) o [www.seminarioveronelli.com](http://www.seminarioveronelli.com)

### **Domenica 15 dicembre**

Dalle 10 alle 20 (ExSA) Fiera dei produttori. Alle 11 (Maite) Micromaster degustativo “Italian Grape Ale” a cura di BeerGarage – Percorso alla scoperta delle Italian Grape Ale, primo stile birrario autoctono italiano: l’aggiunta di uva o mosto d’uva al già ricco caleidoscopio di aromi e sapori che le birre possono presentare crea sinergie sorprendenti e tutte da scoprire. Iscrizione obbligatoria. whatsapp 345 948 9754 email [viteinliberta@gmail.com](mailto:viteinliberta@gmail.com), contributo 30 euro con degustazione guidata di 4 tipologie di birre e ingresso alla fiera incluso. Alle 17 (Maite) Presentazione del libro “Novanta giorni: Diario di una stagione in alpeggio” di Francesco Gubert, alla presenza dell’autore, e a seguire degustazione guidata di formaggi caprini con abbinamento di vini dei produttori della fiera. Prenotazione obbligatoria per la degustazione. Prenotazione a [viteinliberta@gmail.com](mailto:viteinliberta@gmail.com), contributo 15 euro con ingresso alla fiera incluso.

---

# **“Master Pizza Champion”: il bergamasco Federico Pavesi approda alla finalissima**

Tempo di verdetti per “Master Pizza Champion”, il contest televisivo che incoronerà il miglior pizzaiolo professionista d’Italia. Ad approdare in finale in programma lunedì 11 novembre, ore 20.15, c’è anche il bergamasco Federico Pavesi, giovane pizzaiolo 22enne di Verdello, che ha superato la quinta puntata del programma trasmesso su Canale Italia 83 del digitale terrestre o Sky 913.

Nella semifinale di lunedì 4 novembre, i 4 pizzaioli in gara (Antonio Di Tella, Francesco Marasciulo, Federico Pavesi ed Enea Savini) si sono sfidati nella preparazione della pizza in teglia composta da quattro ricette di cui una dessert. La degustazione proposta da Pavesi, “Il mio percorso”, era composta da una pizza margherita come prima portata; la seconda con baccalà cotto al vapore, foglie di capperi e olive taggiasche; la terza fichi, formaggio Blu di bufala e noci; e la quarta, il dessert, con mousse al cioccolato bianco, lamponi e pistacchi salati. Tutti e quattro i gusti sono stati apprezzati dalla giuria, composta dal campione del mondo di pizza Luciano Passeri, dal responsabile settore pizzeria di una nota azienda molitoria Tiziano Casillo e dalla chef e imprenditrice Imma Gargiulo.

Alla finalissima Pavesi dovrà vedersela con Antonio Di Tella e Francesco Marasciulo.

---

# **A      Forme      fari      accesi sull'internazionalizzazione del settore caseario**

Il successo del “made in Italy” agroalimentare in questi anni è frutto dell'azione corale di tutti gli operatori della filiera. Partendo da questa premessa, Assocaseari-Confcommercio organizza giovedì 17 ottobre, dalle ore 10.30 alle ore 13 presso la Fiera di Bergamo, un convegno sul particolare momento che il commercio internazionale sta attraversando, con il contributo dei vari rappresentanti della filiera sul futuro del settore.

Il convegno, dal titolo “Internazionalizzazione del settore caseario: prospettive e strategie per il successo dei nostri formaggi”, si propone di offrire una sintesi delle opportunità e delle prospettive offerte dalla legislazione europea e dalle tendenze dei mercati, tenendo conto dell'attuale contingenza, in particolare relativamente agli accordi di libero scambio già raggiunti o in via di sottoscrizione da parte della UE.

L'evento è anche un invito a tutti gli operatori del settore che, oltre ad un interesse commerciale, vogliono approfondire il tema delle opportunità offerte dalla internazionalizzazione. A chiudere i lavori sarà Donatella Prampolini, vicepresidente di Confcommercio.

## **Programma**

Moderatore: Carlo Gomez De Teran, Direttore Assocaseari

10:30 Saluti Istituzionali – Roberto Luongo, Direttore Generale ITA-ICE

10:40 “Il grande successo dei prodotti caseari: quale è il possibile contributo dei formaggi di qualità ad alto valore aggiunto nel mercato internazionale” – Christophe Lafougere, esperto internazionale del settore caseario (ricerche di mercato, strategie e consulenza) e Direttore di Girà

11:20 “Politiche dell’Unione Europea per l’Internazionalizzazione e la promozione dei prodotti di qualità” – Christian Jochum, Copa-Cogeca Presidente del Gruppo Qualità dell’Organizzazione a Bruxelles

11:50 “Il nuovo Parlamento Europeo: grandi sfide per nuovi accordi di libero scambio” – Riccardo Garosci, Vice-Presidente AICE

12:20 “Esperienze di internazionalizzazione: lo stato dell’arte degli accordi firmati dall’Unione Europea” – Paolo Zanetti, Consigliere Delegato Zanetti SpA e Vice-Presidente Federalimentare

12:50 Intervento conclusivo – Alice O’Donovan, Legal&Policy Adviser Eucolait 13:00 Chiusura dei lavori – Donatella Prampolini, Vice-Presidente Nazionale Confcommercio

---

## **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?**

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

## **Quali proprietà antiossidanti hanno e quali vitamine e minerali contengono?**

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

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

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

## **Ci sono delle controindicazioni e quali?**

Se si esagera con le dosi usando ricette sbagliate o lasciandole invecchiare in dispensa, gli effetti negativi possono essere superiori a quelli positivi. L'equivalenza naturale/salutare non è sempre vera, esistono pochi casi, per

fortuna, in cui fare attenzione. Le tisane lassative con l'aumento della velocità del transito intestinale possono produrre malassorbimento dei nutrienti e causare un assorbimento limitato dei principi attivi contenuti nei farmaci che stiamo assumendo.

---

## **Gelato, a ferragosto previsto un boom di richieste**

Il gelato è uno dei protagonisti indiscussi di questa estate e lo sarà soprattutto a ferragosto. Lo dice l'Osservatorio SIGEP di Italian Exhibition Group secondo il quale nei prossimi giorni ci sarà un aumento dei consumi del 15%. Secondo la speciale classifica Sigep in Italia ci sono 39mila gelaterie con 150mila addetti e un fatturato di 3 miliardi di euro. Il giro d'affari del gelato artigianale è di 3 miliardi per l'anno in corso con un trend di crescita, se confermato, del 10% (2,7 i miliardi di euro nel 2018). Roma si attesta come la capitale del gelato: da sola conta 1.400 gelaterie specializzate con 4.200 addetti. Bergamo nella classifica degli "italiani amanti del gelato", si piazza la settimo posto. Nella Bergamasca ci sono 280 gelaterie artigianali, che danno lavoro a 1.100 persone e garantiscono una produzione annua di 5.200 tonnellate di gelato, con un volume d'affari da 73 milioni euro. Un comparto di assoluto rilievo, che testimonia il valore del gelato nel nostro territorio.

Gli altri numeri del gelato artigianale:

– 4,48 miliardi di euro: volume d'affari della filiera del gelato artigianale made in Italy

- 481 milioni di euro: fatturato dell'industria delle macchine e degli arredi per la gelateria
  - 90%: quota di mercato mondiale detenuta dai produttori italiani di macchine per il gelato
  - 24: le aziende specializzate in macchine e arredi per la gelateria
  - 600 milioni di euro: fatturato dell'industria degli ingredienti per gelato e dei semilavorati
  - 45: le principali aziende specializzate in ingredienti e semilavorati con un fatturato aggregato da 1,6 miliardi di euro
  - 125.000 euro: export generato per l'Italia da ogni gelateria avviata all'estero.
- 

## **Frutta secca per dimagrire? Sì può**

L'estate con le sue temperature alte si sta facendo sentire e in attesa delle vacanze si teme la prova costume. Donne e uomini cominciano, se non hanno seguito un'alimentazione corretta tutto l'anno, a pensare ai chili di troppo e cercano di correre ai ripari aggiungendo più verdura, frutta, fibra e acqua nella loro dieta quotidiana. Quando però si ha davanti una bella ciotola di mandorle, noci, uvetta, pistacchi o anacardi, il primo pensiero che passa per la testa è "non lo mangio perchè fa ingrassare!".

Sarà davvero così o si tratta di una leggenda metropolitana?

Nonostante per molti anni la frutta secca fosse considerata

alimento da evitare per l'eccessivo apporto calorico, ora le ricerche scientifiche dimostrano esattamente il contrario.

Assunta con moderazione è un ottimo alimento per ridurre la fame e non solo fa bene all'organismo, ma addirittura può aiutare ad eliminare il grasso corporeo.

Come? Basta fare attenzione alla quantità e all'orario. Gli scienziati propongono una porzione da 20 grammi al giorno di frutta oleosa che, come dimostrato, fa diminuire il colesterolo totale. Inoltre, aggiungere la frutta secca – soprattutto mandorle, noci, pistacchi, arachidi – nell'alimentazione aiuta a raggiungere il consumo giornaliero raccomandato di cinque porzioni di frutta e verdura. Senza contare che può agire come un 'stop' alla fame in quanto favorisce il senso di sazietà.

La frutta secca quindi, che è ricca di acidi grassi essenziali, è perfetta come snack di metà mattinata, per spezzare la fame ed evitare di esagerare a pranzo, ma anche a colazione con lo yogurt greco, oppure prima di andare in palestra poiché fornisce all'organismo energia e sali minerali.

Inoltre, uno studio recente dell'Università di Florida ha dimostrato che le mandorle sono una fonte eccellente di vitamina E, magnesio e calcio, mentre le fibre contenute aiutano a rafforzare i cosiddetti 'batteri buoni' dell'intestino. Per di più il consumo quotidiano di frutta secca in quantità moderata riduce di circa il 30% l'incidenza di alcune malattie cardiovascolari come ictus e infarto.



## **I top 5**

Secondo il Dipartimento dell'agricoltura degli Stati Uniti d'America (USDA) i top 5 da consumare sono: i pistacchi che apportano al nostro organismo acidi grassi benefici, proteine di origine vegetale e sali minerali; le mandorle che hanno benefici considerevoli per i pazienti diabetici; gli anacardi che sono ricchi di proprietà benefiche e contengono magnesio e selenio, ottimo per i dolori delle articolazioni; le noci che sono ricche di proteine, carboidrati, grassi buoni e omega 3 e che hanno dei benefici nell'abbassare il colesterolo e regolare la pressione sanguigna, sono inoltre consigliate anche a chi soffre di diabete; e le nocciole che secondo Journal of Clinical Lipidology possono abbassare il colesterolo.

## **Mangiare sì, ma con moderazione**

La frutta secca ha molti benefici per la salute, tuttavia c'è sempre il rischio di consumare quantità superiori a quelle che consigliano medici e nutrizionisti. Le noci sono molto

energetiche, per 100 gr di prodotto forniscono all'organismo circa 600 calorie, quindi non si deve esagerare perché c'è il pericolo che aumenti il peso corporeo. Inoltre, possono causare diarrea e altri problemi di digestione come dolori addominali e gonfiore se vengono consumate in grandi quantità. La prossima volta quindi che vi farete la domanda "mangio la frutta secca?", la risposta è "sì" ma con attenzione.

## **La nutrizionista Roberta Zanardini**

### **Un ottimo alleato per la salute**

#### **È un mito che la frutta secca fa ingrassare?**

Il contenuto calorico è elevato, ma dovrebbe sempre far parte di una corretta alimentazione, pur non esagerando nelle quantità. La combinazione naturale di fibre, proteine, carboidrati e grassi insaturi conferisce a questo alimento un basso indice glicemico e lo rende prezioso contro gli aumenti di glicemia dovuti all'assunzione di zuccheri a rapido assorbimento. Inoltre, contiene zinco, magnesio, ferro, potassio, fosforo e calcio, per non parlare poi di vitamine A, E, C e K, insomma una sana abitudine.

#### **Quanta frutta secca possiamo mangiare al giorno per mantenere la nostra linea?**

Il consumo quotidiano dovrebbe essere di circa 10g per chi segue una dieta ipocalorica e di circa 20g per chi è normopeso. Meglio scegliere frutta secca al naturale, non tostata e non salata perché permette di usufruire di tutte le sue proprietà nutrizionali limitando allo stesso tempo l'assunzione di sodio.

#### **Esiste un orario migliore per consumarla?**

Sarebbe meglio evitare di sgranocchiarla prima di coricarsi o dopo pranzo, cioè quando le calorie si sommerebbero con quelle già introdotte e perché andrebbe ad appesantire la digestione fornendo un eccesso di calorie non necessario. Come avviene per la frutta fresca, i momenti ideali in cui consumare frutta



secca o disidratata sono quindi la colazione o gli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio. In questi momenti infatti il nostro organismo ha bisogno di energia per iniziare la giornata e per arrivare ai pasti principali senza incorrere in cali energetici andando a sostituire e quindi eliminare l'uso di snack confezionati

### **COME PUÒ ESSERE ABBINATA PER FARE IL PIENO DI ENERGIA SENZA APPESANTIRCI DI CALORIE?**

Grazie alle sue caratteristiche risulta un alimento completo anche assunto da solo, ma la si può consumare in aggiunta a uno yogurt contenente frutta fresca e cereali integrali o per arricchire le insalate.

