

# **Da Gandino a Montalcino. Le gallette di mais Spinato accompagnano l'anteprima del Brunello**

Saranno a disposizione durante le degustazioni di Benvenuto Brunello, l'appuntamento organizzato dal Consorzio per presentare a stampa ed esperti di tutto il mondo l'annata che sta per essere lanciata sul mercato. Servalli: «Si sono aperti scenari impensabili»

---

## **Regioni "gastro-alimentari", la Lombardia tra i fondatori della rete europea**

L'iter avviato a Bilbao, insieme a Baesi Baschi e Aquitania, per riunire i territori che offrono tradizioni e tipicità coniugati con innovazione e sviluppo

---

## **Milano, alla prima del**

# **“Salon” persino gli abiti sono di cioccolato**

Al lavoro per la sfilata anche il pasticciere bergamasco Giancarlo Cortinovis

---

# **Musica, massaggi, docce: la dolce vita delle mucche della cascina Guardiola**

Antonio Ciocca e la moglie Antonella Viola gestiscono l'azienda di Treviglio con una cura particolare dei bovini da latte. Che dormono su materassini di gomma e vengono alimentati con cibi naturali. I formaggi, va da sé, ne risentono al meglio

---

# **La giornata del mais, lunedì il punto su coltivazione e mercato**



Lunedì 8 febbraio, dalle 9.30, alla Sala Mosaico della Camera di commercio di Bergamo si terrà la Giornata del Mais organizzata dal Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria CREA – Unità di ricerca per la

maiscoltura di Bergamo, diretta da Carlotta Balconi, con la collaborazione della Regione Lombardia. Quest'anno il tema affrontato è "Il mais: opportunità di mercato, coltivazione e reddito". Durante il convegno si tratteranno anche i seguenti argomenti: il mercato del mais: prospettive per il 2016 (Dario Friso), linee guida per il controllo delle micotossine (Amedeo Reyneri), le nuove vie del miglioramento genetico (Gianni Barcaccia), monitoraggio dell'areale maidicolo mediante telerilevamento (Alberto Crema). A seguire una tavola rotonda moderata da Lorenzo Andreotti dal titolo "Mais italiano: che mercato ci aspetta?". Interverranno Coldiretti Bergamo, Confagricoltura Bergamo, MiPAAF, Associazione Granaria di Milano, Assosementi, Ami, Aires, Assalzo, Confai, Roquette Group.

Nella sessione pomeridiana saranno presentati i risultati delle attività di sperimentazione agronomica realizzate nel corso della campagna maidicola 2015 da CREA, Unità di Ricerca per la Maiscoltura di Bergamo, in collaborazione con altre istituzioni di ricerca. Gli interventi saranno dedicati alle reti nazionali di sperimentazione agronomica (Gianfranco Mazzinelli), alla performance agronomico-qualitativa degli ibridi da trinciato (Michela Alfieri), all'attività di sperimentazione del Registro nazionale delle varietà (Anna Giulini, Giovanni Corsi) e all'attività di miglioramento genetico (Fabio Introzzi, Luigi Degano). Un contributo sarà dedicato alle micotossine e al livello di contaminazione nelle produzioni maidicole italiane, rilevato tramite la rete di monitoraggio nell'ambito del Progetto Rete Qualità Mais

finanziato dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali (Sabrina Locatelli). Infine una prospettiva di valorizzazione nutrizionale del mais per l'alimentazione umana (Elisabetta Lupotto).

---

## **Biligòcc, a Casale di Albino è tempo di sagra**

Una giornata dedicata alla tipica castagna affumicata e bollita, accompagnata da intrattenimento e piatti tipici

---

## **Gelati, al Sigep c'è anche quello al caprino bergamasco**

Creazione di Candida Pelizzoli (Fara Gera d'Adda) tra le iniziative dei Maestri della Gelateria Italiana. Con il cacao del Brasile, invece, Ronald Tellini (Almé) ha realizzato il gusto Campos. Entrambi sono attenti alla salute e all'apporto calorico

---

# **Claudia, la regina delle formaggelle col computer in stalla**

La casara di Gromo, vincitrice di molti premi, ha saputo integrare tradizione e innovazione in agricoltura. «Esser bravi è importante, ma lo anche saper utilizzare gli strumenti tecnologici, indispensabili per gestire un'azienda con criteri moderni ed efficienti»

---

# **Turismo enogastronomico, Marchesi firma sette itinerari in Lombardia**

Il maestro della cucina italiana testimonial di "Wonderfood (and wine) Premium" della Regione

---

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



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

per le lunghe soste a tavola.

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

Tra la frutta da non dimenticare ci sono arance, mele, pere e kiwi, mentre per quanto riguarda le verdure quelle particolarmente indicate sono spinaci, cicoria, radicchio, zucche, insalata, finocchi e carote. Tutte le insalate e le verdure vanno condite – sottolinea la Coldiretti – con olio d'oliva, ricco di tocoferolo, un antiossidante che combatte l'invecchiamento dell'organismo e favorisce l'eliminazione delle scorie metaboliche, e abbondante succo di limone che purifica l'organismo dalle tossine, fluidifica e pulisce il sangue, è un ottimo astringente e cura l'iperacidità gastrica.

Le arance – informa la Coldiretti – sono una notevole fonte di vitamina C che migliora il sistema immunitario e aiuta a fronteggiare l'influenza, favorisce la circolazione, ossigena i tessuti e combatte i radicali liberi. Le mele per il loro modesto apporto calorico e per la prevalenza del potassio sul

sodio sono capaci di svolgere un'azione antidiarroica e di regolare la colesterolemia. Ancora, le pere che oltre ad avere un buon potere saziante, contenendo zuccheri semplici come il fruttosio, fibra, molta acqua e poche calorie, sono adatte per chi soffre di intestino pigro. I kiwi ricchi di vitamina C, fosforo e potassio sono particolarmente indicati per migliorare il funzionamento dell'intestino, i semi neri in esso contenuti, infatti, ne stimolano le contrazioni.

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

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