Solo la metà di noi consuma la quantità di pesce raccomandata: uno studio del Norwegian Seafood Council lo rivela

Un recente studio – il più grande al mondo dedicato al consumo di pesce – realizzato dal Norwegian Seafood Council (NSC) ha rivelato come la popolazione assuma una quantità di prodotti ittici molto inferiore rispetto a quella consigliata. La ricerca, che ha preso in considerazione 30.000 intervistati in 21 diversi mercati, ha svelato inoltre che solo il 51% delle persone mangia pesce due o più volte alla settimana.

Sempre per rimanere in questo ambito, uno studio pubblicato dalla Commissione EAT-Lancet per l'alimentazione, il pianeta e la salute ha esortato i consumatori di tutto il mondo ad adottare una dieta varia e ricca di frutta e verdura, in grado di proteggere la salute umana e quella del Pianeta. Lo studio suggerisce inoltre una sensibile riduzione del consumo di carne rossa, anche fino al 90%, e consiglia di aumentare quello di pesce fino a 200 g a settimana, una quantità in linea con la maggior parte delle linee guida alimentari nazionali di tutto il mondo. In Italia, ad esempio, il peso per una porzione piccola di pesce si attesta sui 100 g*.

Il dato fornito dal Norwegian Seafood Council risulta ancora più preoccupante se si considerano coloro che consumano pesce solo una volta alla settimana: in questo caso la percentuale sale al 70%, dato allarmante sia da un punto di vista di salute pubblica sia ambientale. La situazione non migliora tra i giovani di età compresa tra i 18 e i 34 anni: solo il 49% di loro dichiara, infatti, di mangiare pesce due o più volte la

settimana – un’abitudine molto evidente soprattutto in alcuni mercati tra cui Italia (43%), Portogallo (70%) e Giappone (53%).

«Parallelamente ai consigli offerti da questa nuova dieta “universale”, il nostro studio ha dimostrato come l’aumento del consumo di prodotti ittici potrebbe offrire benefici a ciascuno di noi, sia per la propria salute sia per la salvaguardia dell’ambiente» afferma Trym Eidem Gundersen, Direttore Italia del Norwegian Seafood Council.

Lo studio EAT-Lancet ha sottolineato inoltre l’importanza di una gestione rigorosa dei prodotti ittici non allevati e di pratiche di acquacoltura sostenibili e ha evidenziato come, in futuro, la crescita di questa tipologia di prodotto dovrebbe derivare dall’acquacoltura, uno dei sistemi di produzione alimentare in più rapido sviluppo a livello mondiale.

«Il modello norvegese per la gestione del pesce pescato e il nostro metodo di acquacoltura moderna sono spesso considerati come il migliore esempio per gli altri Paesi basati su un’economia ittica», sottolinea Trym Eidem Gundersen, Direttore Italia del Norwegian Seafood Council,«i consumatori di tutto il mondo sono sempre più attenti e interessati a conoscere la provenienza e il metodo di produzione del cibo. Questo scenario è quindi un punto fondamentale per l’industria dei prodotti ittici norvegesi».

Premio Excellent 2019 a Enrico Cerea

Cerea: un nome sinonimo di eccellenza. Lo stile culinario inconfondibile della famiglia Cerea delizia da anni i palati più esigenti, comunicando la cultura gastronomica con prodotti di altissimo livello qualitativo, integrando la tradizione con le tecniche più moderne.

A Enrico Cerea, lo chef stellato di Ristorante Da Vittorio di Bergamo e dimora Relais & Chateaux, viene assegnato il Premio Excellent 2019 per la sua passione incondizionata e il suo contributo alla valorizzazione e alla promozione del brand Italia nel mondo.

«Un nome: Vittorio, ma soprattutto una famiglia, simbolo di eccellenza nel mondo della ristorazione e dell'accoglienza. Da oltre 50 anni Da Vittorio è un luogo speciale, nel quale si respira tutta l'armonia e la professionale sintonia che unisce la famiglia Cerea e i suoi collaboratori. Un modello ristorativo familiare simbolo del miglior made in Italy, la cui cucina si caratterizza per una "raffinata opulenza" che abbraccia l'innovazione e privilegia i migliori prodotti nazionali», spiegano del premio.

Il premio, ideato da Mario Mancini (Master Meeting) e dalla senatrice Ombretta Fumagalli Carulli, che presiede la giuria, è riservato a imprenditori e manager del turismo e dell'ospitalità, vero asset strategico dell'economia italiana, ma anche a personalità di primissimo piano del mondo della politica, dell'economia, della cultura, dello sport e della solidarietà che si distinguono per il loro contributo alla valorizzazione e alla promozione del brand Italia nel mondo.
La premiazione si terrà a Milano, lunedì 11 febbraio 2019.

Un bicchiere dedicato per il Moscato di Scanzo

Un bicchiere made in Italy distribuito da un’azienda bergamasca, Ro.s. Srl, leader nella ricerca, innovazione e design nelle forniture ad alberghi e pubblici esercizi. Dopo due anni di ricerche è stato presentato il bicchiere studiato per apprezzare al meglio un prodotto unico della nostra terra, come il Moscato di Scanzo.

Si è partiti con decine di modelli, per scendere a 5 bicchieri che sono stati messi a disposizione dei produttori, in modo che li provassero. La scrematura è proseguita fino ad arrivare al modello vincente, prodotto dall’azienda Luigi Bormioli di Parma, un’eccellenza del made in Italy, che ha personalizzato il contenitore della preziosa DOCG bergamasca, incidendo alla base il nome Moscato di Scanzo. Il bicchiere ufficiale del Consorzio è cristallino, con una forma moderna ed elegante, ideato e studiato nei minimi dettagli per non far salire al naso la parte alcolica del vino, in modo da far emergere i profumi e le note aromatiche.

Alla serata sono intervenuti, presentati da Fabrizio Pirola, il sindaco di Scanzorosciate, Davide Casati, il presidente del Consorzio del Moscato di Scanzo, Paolo Russo, i fondatori di Ro.s. Srl, Sergio Pezzotta e Antonella Giupponi, il parlamentare Marzo Zanni e il consigliere regionale Dario Violi. Tutti hanno tessuto le lodi per il risultato ottenuto, che punta a valorizzare ancora di più un prodotto come il Moscato di Scanzo, apprezzato ed esportato in tutto il mondo.

Per informazioni: www.consorziomoscatodiscanzo.it

Sport e solidarietà per la Strastezzano

Torna per il sesto anno consecutivo la Strastezzano, la manifestazione sportiva che unisce sport e solidarietà e che è diventata un appuntamento tra i più importanti della provincia. All’ultima edizione hanno preso parte più di 4mila

persone che alle 7 del mattino, nonostante il freddo, si sono presentate davanti allo shopping center “Le Due Torri” per prendere parte alla corsa non competitiva.

Il ricavato delle iscrizioni sarà donato come sempre ad alcune associazioni di Stezzano. Quest’anno per la prima volta compare anche il logo di Telethon, l’osservatorio per le malattie rare, al quale verrà devoluto parte del ricavato, insieme all’istituto di ricerca farmacologica Mario Negri e all’associazione Eos – La casa di Leo di Treviolo. Nel corso di questi sei anni sono stati raccolti all’incirca 30.000, tra quote d’iscrizione dei partecipanti e generi alimentari, che generalmente vengono donati ai Patronati e alla Caritas.

L’organizzazione è in mano agli esperti dell’Atletica Stezzano che, grazie all’aiuto dei volontari di varie associazioni del territorio, si assicurano che tutto funzioni per il meglio, garantendo supporto e sicurezza ai partecipanti.

Alla marcia potranno prendere parte sia singole persone che gruppi composti da almeno venti corridori.

Il ritrovo è alle 7, nel parcheggio antistante l‘ingresso principale de “Le Due Torri” shopping center, che sarà anche il punto di arrivo della marcia. Le partenze invece sono libere, dalle 7,30 alle 9. Quattro i percorsi previsti, studiati per runners esperti ma anche per principianti: il più breve è di 7 km ed è adatto anche per le mamme con passeggino; il secondo è di 9 km, il terzo di 13,5 km e il quarto, quello più impegnativo, è lungo 18 km.

Lo scenario è suggestivo: i tragitti si snodano tra la campagna attorno a Stezzano e l’antica dimora di Villa Zanchi, per proseguire poi nel parco scientifico tecnologico del Kilometro Rosso. La marcia è anche un’occasione per poter accedere a luoghi che normalmente non sono aperti al pubblico e poterne così apprezzare la bellezza. Uno degli intenti della Strastezzano, infatti, è anche quello di valorizzare il

territorio.

Lungo il percorso funzioneranno come sempre un servizio di Pronto Soccorso e punti ristoro dedicati (anche con prodotti gluten free) che permetteranno ai partecipanti di dissetarsi e rifocillarsi. Quest'anno ci sono delle new entry anche per quanto riguarda i viveri offerti: il caffè preparato al momento con le capsule, il vin brulè e i ravioli in brodo.

All'arrivo saranno premiati i primi 20 gruppi partecipanti e il gruppo più numeroso di Stezzano.

Vladimir Maffeo dell'Atletica Stezzano dichiara: "*Siamo tutti entusiasti che il progetto "Oggi corriamo per loro" stia riscuotendo un successo al di là di ogni più rosea aspettativa. Con poco riusciamo ad aiutare chi ne ha bisogno e questa per noi è una grande soddisfazione. Quest'anno abbiamo il privilegio di poter sostenere, oltre alle realtà strettamente locali, anche Telethon., che ci ha concesso il logo. Un grazie come sempre va a tutte le associazioni che ci aiutano in questo progetto e a tutti gli sponsor che ci sostengono, senza di loro questo non sarebbe possibile*".

"*La Strastezzano rappresenta un bel momento di aggregazione, sport e solidarietà ed è diventato ormai un appuntamento molto atteso e partecipato* – dichiara il direttore de "Le Due Torri" Roberto Speri –. *Siamo come sempre lieti di ospitare la partenza e l'arrivo della marcia, dato che la mission di questa manifestazione è del tutto in linea con la filosofia del nostro centro. Un plauso agli organizzatori per l'importante lavoro che svolgono nella preparazione di questa bella iniziativa, resa ancora più speciale dalla finalità benefica. Grazie agli organizzatori, al patrocinio del Comune e al nostro supporto logistico, Stezzano può vantare una manifestazione che, per numeri, è tra le prime della provincia*".

Il sindaco di Stezzano, Elena Poma, sottolinea come "*la*

Strastezzano non sia solamente un'iniziativa sportiva, ma riveste anche un importante carattere sociale e benefico. Un bell'esempio di collaborazione tra enti pubblici e privati che si traduce in una manifestazione molto apprezzata e partecipata".

Le iscrizioni alla Strastezzano (4,50 euro con riconoscimento individuale, 2,50 euro senza riconoscimento) si accettano in prevendita presso il negozio Sportland all'interno del centro commerciale.

Le iscrizioni saranno accettate inoltre nella stessa mattinata di domenica 28 gennaio presso il "Punto Iscrizioni" allestito nel parcheggio de "Le Due Torri".

La Strastezzano 2019 gode, come nelle passate edizioni, del patrocinio del comune di Stezzano – Assessorato allo sport e del CSI Bergamo.

Legge di Bilancio. Commercianti soddisfatti a metà

Soddisfatti a metà i commercianti bergamaschi per la nuova legge di Bilancio, approvata lo scorso 30 dicembre ad un soffio dall'esercizio provvisorio.
"La nuova legge è ampia ed articolata e serviranno settimane e diversi adempimenti e circolari per interpretarla – commenta Giorgio Beltrami, vicepresidente di Ascom Confcommercio Bergamo-. La stampa si sta focalizzando su quota 100 e reddito di cittadinanza, ma ci sono molte altre norme che incidono profondamente sui nostri settori. Alcuni di questi

provvedimenti sono stati ottenuti grazie all'intervento delle nostre organizzazioni, quindi il Governo ha ascoltato diverse nostre istanze. Altri sono fortemente penalizzanti, mentre mancano alcuni interventi ritenuti strategici dalla nostra Associazione".

Ma andiamo per ordine. Ci sono alcuni emendamenti della nuova legge che riguardano molto da vicino il terziario, come la reintroduzione strutturale degli indennizzi per le attività commerciali in crisi, il credito d'imposta per le edicole, l'esclusione degli ambulanti dalla direttiva Bolkestein, la conferma del Bonus mobili. A questi si aggiungono due provvedimenti che incidono sul settore immobiliare: l'opzione data ai comuni di aumentare la fiscalità locale e l'introduzione della cedolare secca sulle locazioni di immobili commerciali.

"Per esempio questi due temi, che sono punti fondanti della leva immobiliare, non sappiamo se e come incideranno sulla riduzione dei canoni immobiliari, fondamentale per la sostenibilità del commercio nei centri urbani – spiega Beltrami-. Almeno per quanto riguarda il peso fiscale sarebbe stato necessario andare nella direzione della riduzione del prelievo per favorire canoni più calmierati".

Giorgio Beltrami

La nuova legge, secondo Ascom, presenta due pericoli: la reintroduzione delle clausole di salvaguardia dell'Iva che rappresenta una spada di Damocle per gli imprenditori in quanto continuerà a pesare sulla scelta degli investimenti

futuri e il possibile aumento della pressione fiscale nei prossimi tre anni, a partire dalle imposte locali: Imu, Tasi, Irap e addizionali.

I vertici di Ascom sono anche perplessi sia sul reddito di cittadinanza che su quota 100. “Sicuramente i nostri imprenditori avrebbero preferito un provvedimento che potesse aiutare le imprese a creare lavoro e a dare una possibilità di futuro stabile alle persone. Mentre quota 100 così come è stata rivista sembra scontentare le attese di molti lavoratori”.

Mentre erano altre le attese del settore: “Gli interventi sulle edicole, sugli ambulanti e sulle attività commerciali in crisi, seppur positive, sono misure tampone ma non strutturali per la ripresa del commercio” spiega il vicepresidente di Ascom. Il Governo, per rilanciare il terziario, deve rivedere in profondità il Decreto Bersani, entrato in vigore ormai da vent’anni sia attraverso una ridefinizione del commercio elettronico sia con misure nuove di programmazione per le medie superfici di vendita e i poli logistici”.

Secondo l’associazione di via Borgo Palazzo, le medie superfici di vendita devono essere sopposte, come avviene per le grandi superfici, alle conferenze di servizi e allo stanziamento di contributi a favore delle imprese più piccole che soffrono, “altrimenti assisteremo al propagarsi di insediamenti commerciali di medie e grandi dimensioni in aree extraurbane e allo spegnimento dei centri urbani” dice Beltrami.

Cosi come, secondo Ascom Confcommercio Bergamo, i centri logistici devono essere sottoposti agli stessi provvedimenti che interessano i centri commerciali, “in caso contrario – continua il vicepresidente – sulle arterie dei comuni nei quali essi gravitano si creerà un movimento di furgoncini che graverà moltissimo sulla circolazione e sulle nostre strade che già soffrono”.

Infine nella programmazione regionale delle grandi superfici dovrebbero rientrare anche le attività di somministrazione " per arginare i continui ampliamenti di centri commerciali con nuove aperture di bar e ristoranti a discapito dei centri urbani. Altro capitolo è la fiscalità del commercio elettronico – conclude Beltrami -. E' stata introdotta l'imposta sui servizi digitali, ma dovremo capire se le misure sono sufficienti a riequilibrare il rapporto di forza con il commercio tradizionale più in difficoltà".

Alcuni dei principali provvedimenti contenuti nella Legge di Bilancio (box o nella foto)

- reintroduzione della rottamazione delle attività commerciali in crisi
- conferma del Bonus Mobili
- credito d'imposta per le edicole
- esclusione degli ambulanti dalla direttiva Bolkestein
- aumento della fiscalità locale
- introduzione della cedolare secca sulle locazioni di immobili commerciali.
- credito d'imposta per adeguamento tecnologico per invio corrispettivi

---

Spicchi di gusto

L'arte dei pizzaioli napoletani è entrata nel patrimonio Unesco, ma l'idea di fusione tra cucina e pizzeria è nata ben lontana dal Vesuvio. A Verona, Simone Padoan, nel 1999, ha

aperto il nuovo millennio con la sua proposta da degustazione. Da allora non si esce solo per una pizza dopo il cinema, ma si sperimentano accostamenti arditi, spicchio dopo spicchio. Chef-pizzaioli si cimentano in tecniche d'alta cucina, lievitazioni da calende greche, farine macinate a pietra e abbinamenti ricercati. Come ogni tendenza, c'è chi la sposa per business senza preparazione e chi alza i prezzi alle stelle in cerca di notorietà. Ne abbiamo parlato con il maestro Padoan e con chi è impegnato ogni giorno a portare la pizza nel mondo, Tiziano Casillo, docente dell'Accademia del Gusto. Non mancano le dritte e gli indirizzi bergamaschi per gustare un'ottima pizza.

Simone Padoan: "Non chiamatela "gourmet". Oltre i 50 euro è solo provocazione"

Simone Padoan, indiscusso maestro e fautore della pizza da degustazione (odia il termine gourmet, "E' troppo elitario"), ha scelto questa professione per caso: "L'alberghiero di Recoaro era la scuola più vicina alle piste da sci e la discesa libera era la mia vera passione" confessa. A 16 anni abbandona gli studi per lavorare in pizzeria da uno dei suoi otto fratelli. A 23 anni apre il suo locale, I tigli di San Bonifacio, tra Verona e Vicenza: è il 1994 e nel giro di qualche anno, nel 1999, nasce la pizza da degustare a spicchi, realizzata con ingredienti d'eccezione e tecniche d'alta cucina. "La nostra rivoluzione è stata inconsapevole – minimizza Padoan-. Volevamo solo creare qualcosa di diverso per dare valore al nostro mestiere e alla pizza, troppo spesso vista come alternativa al fast food". Si parte dalla lievitazione naturale: "La pasta madre va curata ogni giorno: la complessità aromatica unica ripaga da ogni fatica" spiega. Sette le tipologie di impasti diversi per oltre 25 proposte in carta: "Una base di mais si abbina a baccalà e gambero in ceviche, quella di segale e avena alle verdure, mentre il pan brioche a hamburger e foie-gras. Aggiungo semi all'impasto per burrata e crudo". Non mancano omaggi alle sue origini e alla

tradizione veneta, come la pizza con raperonzolo stufato con lardo fuso e pasta di salame: “Non posso scegliere il km zero perché le migliori mozzarelle e burrate arrivano da lontano, ma nella nostra dispensa- con le uniche eccezioni di stoccafisso e foie gras- ci sono solo prodotti italiani”. Ogni ricetta ha due, quattro ingredienti al massimo e altri tre per bilanciare e accompagnare:”La mia è una cucina di pancia: il piatto deve regalare un’emozione diretta e viscerale”. I prezzi, dato che c’è chi ha in carta pizze che superano i 150-200 euro? “Se ne sentono di ogni, è un modo di farsi pubblicità per un giorno sui giornali- dice con disappunto-. Da noi si va dai 9 ai 36 euro per la versione con i gamberi rossi. La più costosa in assoluto è quella al tartufo bianco, in carta a 50-55 euro. Otto uova di quaglia in camicia, carpaccio di manzo marinato e generose scaglie di tartufo bianco”. Simone Padoan propone anche l’abbinamento con vini naturali a fermentazione spontanea, oltre a qualche birra artigianale. **“I tigli” Via Camporosolo, 11. San Bonifacio (Vr) 045 610 2606**

Gli indirizzi bergamaschi

Pizze da veri re al Castello
Fabrizio Pasinelli ha iniziato più di vent’anni fa come aiuto pizzaiolo a Palazzolo sull’Oglio, prima di aprire il suo primo locale l picari ad Antegnate. Nel 1992 ha cambiato vita e in Umbria ha fondato un’azienda di agricoltura biodinamica. Ma il richiamo della pizza è stato più forte e nel 1998 ha inaugurato a Cividate al Piano la “Pizzeria Castello”. Nel 2008, conquistato dalla rivoluzione di Simone Padoan, ha introdotto in menù pizze “gourmet”, pezzo forte del locale. Da giugno ha raddoppiato con il ristorante: ai fornelli la figlia Francesca , laurea all’Alma e esperienza stellata a La fenice di Ragusa. Lunghi tempi di lievitazione- 48 ore in cella più 16-18 ore di pre-impasto – e cottura in forno a legna (con carpine, frassino, quercia e faggio) sono i segreti della sua pizza. La carta segue la stagionalità di ingredienti

selezionati con cura, molti a presidio Slowfood. D’inverno la scarola dei Colli si abbina a sgombro in oliocottura, in primavera le fave fresche danno colore a una cacio e pepe, con guanciale croccante, d’estate la mozzarella di bufala dà il meglio di sé con San Marzano, filetti di acciuga Cantabrica, zenzero e scorza di limone e un giro di olio siciliano. La burrata si sposa a crudo di Parma Riserva, la cipolla di Tropea si abbina all’nduja per un gusto pieno e deciso.

Pizzeria Castello, Piazza Castello, 4- Cividate Al Piano. Tel. 0363 976815

La lanterna, riflettori puntati sul territorio

La pizza d’autore si spinge fino in quota: La lanterna di Dorga, a Castione della Presolana, è un indirizzo ormai di riferimento per scoprire a seconda della stagione versioni gourmet e a km zero. **Ian Spampatti,** dopo la scuola alberghiera di Clusone, dove ha studiato da chef e uno stage da Luca Brasi alla Braseria, seguito da un’esperienza da Cesira al Passo della Presolana, ha deciso di continuare la tradizione di famiglia nella ristorazione, aprendo quattro anni fa il ristorante pizzeria “La Lanterna”. Negli ultimi sei mesi la scelta di puntare esclusivamente sulla pizzeria tradizionale, da degustazione e in pala alla romana. Il campione MasterPizza omaggia il territorio, dai formaggi della Val di Scalve alla farina di mais rostrato rosso di Rovetta, proposti con salsiccia sbriciolata. Asparagi verdi, bianchi e viola cotti sottovuoto e passati in padella si abbinano a pomodoro Petrilli di lucera, fonduta di parmigiano e polvere di capperi di Pantelleria. Non mancano versioni veg, come quella con carota e ravanello marinati in aceto di lamponi e pomodoro arrostito al forno.

La lanterna, Via Fantoni, 4, Dorga- Castione della Presolana. Tel: 0346 32196

Il posto giusto dove trovare i campioni della pizza

Inevitabile per uno chef proporre la sua idea di cucina su

pizza. **Salvatore La Porta,** siciliano di Piazza Armerina, con alle spalle una lunga gestione di locali, tra cui “La Cascina dei Frati” di Brusaporto, da otto anni si è dedicato alla pizzeria, nel suo Al posto giusto di Tagliuno a Castelli Calepio, che gestisce con la figlia Valentina. Il loro ultimo riconoscimento è l’argento ai Mondiali della Pizza di Parma, con “Anteprima”: base in pala alla romana, fior di latte, caponata scomposta al profumo di fieno, petali di baccalà al finocchietto selvatico, gambero di Mazara del Vallo e guanciale croccante. In carta altre pizze d’autore, alcune dedicate alla famiglia, tra cui quella alla moglie Donatella. Il petto d’oca si abbina all’aceto balsamico e il crudo affumicato del Trentino al pomodoro pendolo del Vesuvio. Da non perdere la Fra’ Ambrogio, con gambero rosso di Sicilia, julienne di seppie e bottarga.

Al posto giusto, Via Aldo Moro, 19, Tagliuno-Castelli Calepio (Bg). Tel: 035 848411

L’esperto

Tiziano Casillo: “La pizza perfetta si fa con orologio e bilancia”

Tiziano Casillo è impegnato,tra un volo intercontinentale e l’altro, a diffondere tecniche e cultura della buona pizza nel mondo. La versione gourmet, in continua ascesa, contribuisce ad innalzare la qualità. “Ci si avvicina così alla cucina, dalla selezione delle materie prime al rispetto della stagionalità. Molti la propongono perché di moda, ma pochi la preparano a regola d’arte'”.

Oltre al topping le attenzioni partono dall’impasto:”La farina a doppio zero cede il posto a integrali e semintegrali. Si allargano gli orizzonti ad altri cereali, dal farro all’avena, all’orzo e persino al riso venere”. Casillo smonta convinzioni e luoghi comuni: “Partiamo dalle lievitazioni lunghe: non sono necessariamente sinonimo di qualità. Devono essere corrette

più che lunghissime e comunque non superare le 24 ore”. Anche il lievito madre non è di per sé indice di qualità: “E’ difficile da gestire e richiede competenze che in pochi posseggono. Molti lo utilizzano con il lievito di birra a supporto della lievitazione”. Casillo fa ordine anche su pre-impasti e bighe: “Si parla spesso a sproposito di biga per definire un pre-impasto. Pochissimi hanno un “ferma-biga”, cella di lievitazione che la mantiene 16-18 gradi per 16-18 ore. Per tutti gli altri c’è il frigorifero”. Anche il forno a legna, che da sempre viene segnalato sin dall’insegna, non è una garanzia: “E’ l’elevata temperatura a fare una buona pizza e non la combustione del legno. La pizza napoletana richiede da disciplinare il forno a legna, l’unico in grado di portare la temperatura a 450 gradi. Ma ormai i forni elettrici raggiungono queste temperature infernali”. Nelle pizze gourmet si parla spesso di doppia cottura, prima al vapore e poi in forno: “La pizza, come il pane, cuoce per evaporazione della sua acqua. L’umidità dà solo la possibilità di svilupparsi di più”. L’impasto della pizza in pala alla romana, con oltre l’80 per cento di acqua, è la nuova tendenza: “Si presta molto per pizze “gourmet”. Nella classica e popolare versione allungata della pala e’ ideale al taglio, in stile street food”. Sulla farcitura le regole seguono la qualità: “Un equilibrio tra ingredienti freschi e di stagione, giuste consistenze e un contrasto tra sapidità e acidità’. L’abc? Una buona mozzarella, un buon pomodoro e un buon olio. La mozzarella deve essere fatta con il latte e non con cagliate estere. Non può costare 4 euro al chilo, per intenderci, perchè un litro di latte non costa 37 cent”. La ricetta della pizza perfetta? “E’ realizzata in modo tecnicamente corretto e segue procedure standardizzate. Servono basi certe, bilanciamenti, rispetto dei tempi e grammature. La mal gestione della mozzarella, ad esempio, può far perdere ad una pizzeria 12 mila euro”.

Gioiellerie. Convegno sulle nuove opportunità dei diamanti artificiali

Un focus sul commercio dei diamanti, tra crisi e nuove opportunità. Lunedì 14 gennaio Ascom Confcommercio Bergamo in collaborazione con l'Associazione Orafa Lombarda organizza il convegno "I diamanti sintetici opportunità e insidie". L'appuntamento è alle 9.45 per le registrazioni alla Sala Conferenze Ascom in via Borgo Palazzo 137 a Bergamo ed è a partecipazione gratuita. Il mercato dei brillanti registra, a livello globale, una diminuzione dei volumi di diamanti estratti dai giacimenti e un aumento del mercato dei diamanti artificiali. La sensibilità verso i temi etici e ambientali ha portato a studiare e creare in laboratorio l'alternativo diamante sintetico, con la stessa composizione chimica e fisica e distinguibile solo con un accurato esame gemmologico. Per questo diventa strategico informarsi e qualificarsi per usufruire di questa alternativa. Al convegno interverranno Oscar Fusini direttore Ascom Bergamo Confcommercio, Alessandro Riva presidente Gruppo gioiellieri orefici e antiquari Ascom, Loredana Prosperi responsabile del laboratorio di analisi IGI, Daniele Oldani presidente dettaglianti AOL, Maurizio Piva presidente commercio pietre AOL. Si parlerà di metodologie di produzione e di come riconoscere i diamanti artificiali, di canali di commercializzazione, vendita al consumatore finale e delle novità in tema di oro usato.
Per informazioni e iscrizioni: Ascom Bergamo Confcommercio – tel. 035.4120320 – direzione@ascombg.it

convegno diamanti 14gen19

Le spezie d’inverno

Con il freddo ritorna la voglia di cucinare zuppe, torte e biscotti e magari di preparare punch e vin brulé per riscaldarsi. Le spezie diventano allora ingredienti fondamentali da avere a disposizione. Ma quali scegliere tra l’infinita varietà che si trova sugli scaffali dei negozi? E con quali piatti abbinarle? Per aiutarvi abbiamo stilato una lista delle spezie da avere in dispensa durante l’inverno, che daranno un tocco aromatico ai vostri piatti delle feste. Svelandovi una chicca pressoché sconosciuta: la ‘spezia portafortuna’ ricavata dal melograno.

Cannella

È la prima spezia che viene in mente quando si pensa all’inverno. La si usa per lo più nei dolci e nelle creme (provatela nei muffin e sulla panna montata), ma questa spezia calda e fruttata, nota già agli antichi Egizi, è molto versatile: se ne può aggiungere una stecca alle carni brasate, è ideale per le ricette con il tacchino e agnello, si abbina a tutta la frutta (con la mela cotta è sublime), a carote, fagiolini, spinaci, pomodori e zucca. Inoltre, è perfetta per gli infusi: basta immergerla nell’acqua bollente. Può essere acquistata in forma di stecche oppure in polvere. Le stecche sono molto utili nella preparazione delle conserve e per gli infusi: basta immergerle nell’acqua bollente.

Anice stellato

È originario dall'Asia ed è molto apprezzato nei Paesi del Nord. Ha un sapore dolce e piccante che ricorda l'anice e la liquirizia e proprietà diuretiche e antireumatiche. È perfetto per completare il vin brulè (lo rende meno dolce) e per aromatizzare dolci, infusi e liquori. Si sposa bene nel couscous, con le carni di anatra, manzo brasato e maiale. Usato in piccole dosi nel ripieno di ravioli e tortellini li rende più personali.

Cardamomo

Nel nostro Paese è poco usato ma è un asso nella manica in cucina. Originaria dei Paesi arabi, questa spezia ha un sapore fresco e balsamico, a metà tra eucalipto e menta limone. Si può acquistare in baccelli, semi o polvere. Può essere usata per aromatizzare torte, biscotti e composte di frutta ma anche nel tè e nel caffè. È ottima con marinate e carni dal gusto deciso come maiale e anatra.

Chiodi di garofano

Diffusi in tutto l'Oriente, danno ai piatti un profumo dolce e speziato, e sono un potente antinfiammatorio e un ottimo digestivo. Si trovano interi o macinati. Insieme alla cannella e all'anice stellato, possono aromatizzare il vino per ottenere il vin brulé ma si possono usare anche nel bollito e nel brodo di carne di manzo e, con parsimonia, con le carni rosse e la selvaggina. Inoltre si sposano bene con frutta e verdura; gli abbinamenti migliori in questa stagione sono con ananas, arance, limoni, mele, mirtilli, pere, prugne, e con cipolle, fagioli, pomodori, rape e zucca. Da provare con la frutta cotta e con la torta di mele. Dritta: usateli per fissare una foglia di alloro a una cipolla intera, da aggiungere a legumi, zuppe e stufati.

Curcuma

Conosciuta come lo 'zafferano d'Oriente – è originaria del Medio Oriente e del Sud Est Asiatico – è una delle spezie più

colorate. Nella cucina italiana non viene usata spesso ed è un peccato perché può essere aggiunta a qualsiasi piatto, dai legumi, alle zuppe, alle verdure, alle carni, il pesce, il riso, i dolci (è un colorante naturale). È fantastica nei risotti, aggiunta in fase di mantecatura (un pizzico su quello allo zafferano lo rende speciale), sulle patate in tegame a fine cottura, con cavoli e broccoli e con le pietanze a base di carne bianca. Ha un sapore amarognolo ma piacevolmente aspro, e proprietà antinfiammatorie e antisettiche. In commercio si trova secca tra le spezie, o fresca sotto forma di radice al reparto ortofrutta.

Noce moscata

Insieme al pepe nero e al peperoncino, è tra le spezie più diffuse e consumate nei piatti italiani. È indicata per insaporire salse, risotti, zuppe, ripieni, sughi, stufati, polpette e verdure al burro o saltate. Gli abbinamenti elettivi? ricotta e spinaci, besciamella, salse al formaggio, insaccati e dolci: con il suo sapore penetrante, dà a torte e biscotti quel tocco in più di rusticità che fa tanto Natale. Senza dimenticare che serve per preparare le bevande invernali più amate: punch e vin brûlé. Si trova in polvere oppure intera da grattugiare e ha proprietà antimicotiche e digestive. Il consiglio: grattugiata al momento mantiene tutto il suo sapore.

Anardana

É una chicca, non la conosce quasi nessuno in Italia, ma questa spezia rosso mattone che viene dall'Iran è l'aroma natalizio per vocazione dal momento che è il cuore essiccato del melograno, simbolo beneaugurale delle feste. Ha un sapore acidulo, con retrogusto fruttato e leggermente dolce e si può usare con torte e crostate, in sostituzione a fragole, visciole, ciliegie, e con carni magre, peperoni, avocado e mele; nelle ricette che prevedono utilizzo di limone, lime e agrumi; abbinata a salse di yogurt e dolci a base di latte,

anche vegetale; e alle verdure. È un potente antiossidante e ha proprietà diuretiche e antinfiammatorie. Da provare: aggiungetela alle verdure a fine cottura.

Peperoncino

È una delle spezie più utilizzate al mondo e un ingrediente immancabile sulle nostre tavole: va bene praticamente in ogni piatto. Si accompagna molto bene con con broccoli, cavolfiori, cetrioli, finocchi, melanzane, patate, peperoni, pomodori e zucca; si sposa benissimo con ananas, arance, avocado, banane, cocco, lamponi, limoni, mango e mirtilli e perdono nei dolci al cioccolato.

Vaniglia

È la spezia regina in pasticceria. Grazie al suo sapore dolce si può usare per aromatizzare creme, torte, biscotti, yogurt, gelato e per bevande come tisane, latte, cioccolate e liquori. Ha effetti digestivi. È reperibile sia in baccelli interi, quindi naturali, che in polvere e liquida, la cosiddetta vanillina.

Zenzero

Originario dell'Asia, ha un sapore deciso e leggermente piccante con un forte sentore di limone ed è una delle spezie con più effetti benefici. In cucina si usa la radice, soprattutto essiccata o polverizzata. È perfetto per marinare carni e pesci, e dà un tocco gradevole e fresco a qualsiasi verdura: l'abbinamento migliore è con cipolle, carote, cavoli, champignon, melanzane, pomodori, peperoni, rape, zucchine e zucca. Inoltre è una spezia perfetta per aromatizzare zuppe, marmellate e frutta. Il meglio lo dà con arance, banane, mele, mandarini, pere, limoni, mirtilli, lamponi, mango, prugne, lime e pompelmi (d'estate si abbina a albicocche, pesche, fichi, uva, melone). Ma si può usare un po' con tutto: legumi, carni, pane, biscotti. Si trova macinato o fresco da grattugiare.

La nutrizionista Roberta Zanardini ci spiega le proprietà delle spezie, che sono alleate di bellezza e salute grazie alle loro componenti nutrizionali.

Benefici
Conosciute fino dall'antichità per la loro facoltà di conservare i cibi, le spezie possiedono in realtà interessanti proprietà digestive e le troviamo ancora oggi impiegate nella medicina galenica. Significativa è la loro capacità di migliorare l'assorbimento dei grassi, di intensificare l'attività degli enzimi pancreatici e di ridurre il tempo di transito gastrointestinale. Inoltre, sono prive di apporto calorico, promuovono la termogenesi corporea e aumentano il senso di sazietà. Da non dimenticare anche la loro natura antiossidante, antinfiammatoria, antisettica e di stimolo alle difese immunitarie.

Controindicazioni
Chi soffre di disturbi gastrici, reflusso, ulcera, patologie epatiche o coliche le deve consumare con moderazione, in particolare zenzero, cannella, curcuma, chiodi di garofano e cumino. È stato dimostrato che alcune spezie interagiscono con certi farmaci aumentandone l'effetto, attenzione a antinfiammatori e anticoagulanti.

Sapevate che…
Per debellare le tracce odorose che attirano le formiche possiamo usare foglie di menta essiccate e sbriciolate o foglie di alloro poste vicino alle provviste. Provate a spargere peperoncino in polvere, chiodi di garofano o paprika piccante oppure tracciare una linea con bastoncini di cannella nei pressi dei punti d'accesso delle formiche, e l'odore pungente di queste spezie ne impedirà il passaggio.

Saldi di fine stagione

In Lombardia prendono il via il 5 gennaio i saldi di fine stagione e si concluderanno il 5 marzo. Per il corretto acquisto degli articoli in saldo, Ascom Confcommercio Bergamo ricorda alcuni principi di base: la possibilità di cambiare il capo è generalmente lasciata alla discrezionalità del negoziante, a meno che il prodotto non sia danneggiato; non c'è l'obbligo della prova dei capi; le carte di credito devono essere accettate da parte del negoziante; i capi proposti in saldo devono avere carattere stagionale o di moda ed essere suscettibili di notevole deprezzamento se non venduti entro un certo periodo di tempo; il negoziante ha l'obbligo di indicare il prezzo normale di vendita, lo sconto e il prezzo finale.

A Vedeseta si passeggia gustando

Una passeggiata nei boschi e nei prati intorno a Vedeseta, alla scoperta di angoli, aneddoti, curiosità, storia e colori dell'autunno. Domenica 28 ottobre a Vedeseta è in programma 'Camminar gustando'.
Il ritrovo è a Vedeseta, in Piazza don Arrigoni a partire dalle 9. La giornata inizia con la colazione a base di latte appena munto e biscotti di Vedeseta, per poi partire (ore 10) con la passeggiata. Lungo il percorso ci sarà la possibilità di degustare alcuni prodotti tipici di Vedeseta, quali il formaggio Strachitunt DOP, il Taleggio e lo Stracchino all'antica delle Valli Orobiche, presidio slowfood che ha avuto il riconoscimento come formaggio dell'anno 2018 all'Italian Cheese Awards. Ma anche salumi e, perché no,

qualche ulteriore sorpresa. Il rientro è previsto per le 13 e, per chi lo desidera, c’è la possibilità di un pranzo a tema presso il Ristorante dell’Angelo (prenotare allo 0345 47073). Sono raccomandate calzature adeguate a percorsi accidentati e misti (acciottolato, terrà, erba, argilla). Il percorso non è adatto a carrozzine e passeggini.In caso di maltempo, la manifestazione sarà annullata.