

# **Caffè perfetto e stuzzichini da chef, due corsi per dare una marcia in più ai bar**

Due proposte dell'Accademia del Gusto per migliorare e meglio caratterizzare il proprio locale. La prima è in calendario giovedì 17 marzo ed ha per titolo "Stuzzichini al bar: stupire con poco". Da lunedì 21 a giovedì 24 marzo in programma invece "La caffetteria: dalla preparazione del caffè alle decorazioni"

---

# **Il video della goliardata finisce in rete. E il ristorante perde clienti**

La vicenda della "Campagnola" di Lovere

---

# **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

---

## **Settimana della Birra Artigianale, adesioni al via**

Dal 7 al 13 marzo la sesta edizione dell'evento nazionale che coinvolge birrifici, beershop, locali, associazioni. Per partecipare basta lanciare una promozione o organizzare un evento

---

## **Porto senza "segreti" all'Avalon**



Luca Castelletti

Il "Vinho do Porto", o semplicemente Porto, è un vino

portoghese prodotto nella valle del Douro, terza regione vinicola al mondo ad essere stata oggetto di protezione. Si tratta di un vino liquoroso che viene prodotto esclusivamente con uve provenienti dalla valle che prende il nome dall'omonimo fiume. Tra i vitigni più utilizzati, il Tinta Cão, il Tinta Barroca, il Touriga Nacional, il Touriga Francesa e il Tinta Roriz (detto anche Tempranillo).



Sicuramente tra i più conosciuti e apprezzati vini da meditazione, il Porto è diffuso in svariate tipologie commerciali. Che piaccia lo si è visto anche lo scorso mercoledì, quando al circolo Avalon di via Angelo Maj, Luca Castelletti, patron dell'enoteca al Ponte di Ponte San Pietro, ha organizzato una serata di degustazione di Porto vintage, che ha fatto il pieno. Relatore, preciso nel descrivere nascita ed evoluzione del vino liquoroso, Lucio Lorusso. In miscita vini unici, di annate uniche, come, tanto per citare alcune etichette, il Sandeman del '78 e il Diez del '74 o il Feist dell'81. Gli abbinamenti? Classici, dal formaggio a pasta dura fino al cioccolato. Pubblico numeroso e coinvolto.

---

## **Dal risotto alla polenta, la cucina lombarda che piace**

# **all'estero**

La classifica dei piatti più ricorrenti nei menù dei ristoranti certificati dalle Camere di Commercio

---

## **Il cameriere è grasso? Al ristorante si mangia e beve di più**

Studio della Cornell University: se l'addetto è in sovrappeso si ordina il 17% in più di alcolici e si ha quattro volte più probabilità di optare per il dessert

---

## **Chef, a Milano di scena sette stelle internazionali**

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

---

# 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.

---

# **Panettone re delle feste. Ecco come lo interpretano in grandi pasticciieri**

Da Massari a Bisetto, da Rinaldini a Di Carlo passando per il campione mondiale del cioccolato Davide Comaschi: le dolci tendenze per le Festività fotografate dell'Osservatorio Sigep