

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 brulé (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

È 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.

Con la magia del Natale anche a tavola si torna bambini

Le vetrine dei negozi si colorano di bianco, rosso, verde e oro, l'atmosfera diventa più gioiosa, le melodie allegre

conquistano il cuore, si respira un'aria calda ed accogliente, i profumi delle pasticcerie ti travolgono in un viaggio sorprendente, la famiglia si riunisce e i preparativi per il pranzo portano entusiasmo... E' arrivato Natale, la festa più magica di tutte! In molti paesi del mondo si celebra la Natività con tradizioni uniche, soprattutto a tavola. Tra golosità salate, antipasti, primi e secondi, c'è davvero l'imbarazzo della scelta. Ma quali dolci si mangiano nelle nazioni europee? Scopriamo insieme le più amate prelibatezze natalizie di Germania, Francia, Spagna e Grecia e proviamo a trarre ispirazione per un Natale "international".

Germania – Stollen



"Frohe Weihnachten" dicono con allegria i bambini in Germania quando arriva la stagione più amata di tutte. Gli alberi natalizi si addobbano, le candele si accendono e si appoggiano sui bordi delle finestre creando un'immagine suggestiva, i famosi mercatini natalizi, Weihnachtsmärkte, accolgono i visitatori con decorazioni tradizionali, mentre il profumo del

glühwein (vino speziato) avvolge tutti con la sua scia calda, dolce e quasi esotica. Dalle stelline alla cannella Zimtsterne, ai bastoncini al profumo di vaniglia Vanillekipferl, ai Lebkuchen con zucchero di canna, miele e burro, al tradizionale e ricco Stollen, i dolci non mancano dalle case tedesche. Quest'ultimo è il più diffuso, si trova in molte varianti e ha una storia lunga con le radici profonde nella cultura germanica. La sua pasta dolce, ricca di burro, canditi, frutta secca (mandorle e uvetta passa), è spesso ricoperta di zucchero a velo. La prima documentazione di questo dolce risale al 1329 a Naumburg, citato solo 150 anni dopo, nel 1474, in un manoscritto rinvenuto a Dresda. Non è un caso che viene chiamato Dresdner Stollen e ha ottenuto l'Indicazione geografica protetta (Igp). Nel corso degli anni lo Stollen è cambiato molto: da un semplice pane è diventato un dolce ricco che a seconda della zona viene preparato con marzapane, ricotta, vino, mele, prugne ecc.

Stollen

500 gr farina 00 (un po di più per infarinare), 200 gr uvetta sultanina, 100 gr uva di Corinto, 100 gr canditi a pezzetti, 30 gr mandorla a lamelle, scorza di 2 limoni, $\frac{1}{2}$ cucchiaino cardamomo in polvere, $\frac{1}{2}$ noce moscata in polvere, un pizzico di pepe nero, $\frac{1}{2}$ cucchiaino di estratto di vaniglia, 3 cucchiaini di rum, 6 cucchiaini di lievito secco, 250 ml latte intero tiepido, 1 cucchiaino e $\frac{1}{2}$ di sale, 100 gr zucchero granulato, 150 gr burro non salato, zucchero a velo.

Mettete in una ciotola la frutta secca, le mandorle, la scorza di limone, le spezie, pepe, canditi, aggiungete l'estratto di vaniglia e il rum e lasciate riposare per 2 ore.

Mettete il lievito secco in una ciotola che contiene il latte tiepido. Lasciate a riposo per 5 minuti e poi mescolate per diluire il lievito.

Mescolate la farina e il sale in una grande ciotola.

Fatte un buco nel centro della farina e versate il latte con il lievito.

Con un cucchiaino portate in centro la farina per formare un impasto morbido.

Coprire con una salvietta e lasciate riposare per 20 minuti in luogo caldo.

Aggiungete lo zucchero e il burro.

Lavorare tutto per ottenere un impasto solido e morbido.

Disponete l'impasto su una superficie infarinata.

Lavorate per 10 minuti per ottenere una pasta morbida ed elastica.

Mettete la pasta in una ciotola imburrata, coprite con una pellicola e successivamente in un sacchetto di plastica.

Lasciate riposare in luogo caldo per 2-2 $\frac{1}{2}$ ore affinché si sarà raddoppiato.

Lavorate ancora un po' la pasta sulla superficie infarinata e lasciate riposare per 10 minuti.

Togliete dalla ciotola, disponete sulla superficie infarinata e con i palmi delle due mani appiattite la pasta dando una forma quasi rettangolare con spessore di 2,5 cm.

Aggiungete il composto della frutta secca nella pasta e lavorate gentilmente per amalgamare il tutto.

A questo punto create con l'impasto il classico rotolo, schiacciatelo leggermente e fatelo riposare per 1 ora. Spennellate con del burro fuso.

Infornate, in forno preriscaldato, per 30-45 minuti.

Lasciate raffreddare.

Copritelo di zucchero a velo.

Può mantenersi fresco per una settimana in contenitore ermetico (anche se sappiamo che non rimarrà neanche una fetta per il giorno dopo).

Francia – Bûche de Noël



Joyeux Noël: la Francia celebra il Natale con dolcezza e il profumo di burro regna nell'aria. I francesi si preparano per il "Réveillon", la vigilia di Natale, quando tutte le famiglie si riuniscono per gustare tutte le tipiche specialità della stagione. Il tavolo è apparecchiato con attenzione e raffinatezza, mentre gli angoli della tovaglia sono accuratamente legati a nodi per... evitare che il diavolo si ci nasconda sotto. Galette des rois, bûche de Noël, nougat, la

scelta dei dolci è più che varia e può soddisfare anche i più eclettici. Il protagonista del Natale francese non è altro, però, che quel “tronco di legno” al cioccolato che fa impazzire di gioia piccoli e grandi. Bûche de Noël con la sua curiosa forma, che simboleggia un ceppo, viene quindi considerato un portafortuna in molti paesi del Nord Europa. La sua golosa e soffice pasta e la sua copertura di ganache, lo rendono un dolce sfizioso a cui tutti dicono “oui”!

Bûche de Noël

Burro per imburrare la teglia, 1/3 tazza di farina setacciata per tutti gli usi, 1/3 tazza di cacao amaro, $\frac{1}{4}$ cucchiaino di sale fine, 4 grandi uova (separate tuorlo e albume), 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, $\frac{3}{4}$ tazza più 3 cucchiaini di zucchero a velo, 1 tazza di panna fresca liquida, 1 cucchiaino di panna acida.

Riscaldare il forno a 175° C.

Imburrare una teglia.

Mescolare in una ciotola la farina, il cacao e il sale.

Sbattere con lo sbattitore elettrico per 2-3 minuti i tuorli d'uovo, la vaniglia, e $\frac{1}{4}$ tazza di zucchero. In una ciotola diversa, montare gli albumi (con lo sbattitore pulito) a neve per 1-2 minuti. Gradualmente aggiungere $\frac{1}{2}$ tazza dello zucchero rimasto e sbattere per ancora 2-3 minuti.

Versare piano piano il composto dei tuorli in quello degli albumi.

Gradualmente aggiungere anche gli ingredienti secchi.

Spostare tutto l'impasto nella teglia e con una spatola uniformare la sua superficie.

Infornare per 8-10 minuti.

Togliere, lasciare raffreddare e appoggiarla su una pellicola trasparente.

Sbattere la panna fresca con il resto dello zucchero per 1-2 minuti.

Spargere la panna fresca montata sulla pasta lasciando 2 cm di bordo.

Arrotolate la pasta delicatamente aiutandovi con la pellicola che piano piano lasciate andare.

Mettete il tronco su un vassoio.

Preparate la crema ganache con 1/3 di tazza di panna fresca liquida e 85 gr di cioccolato semidolce tagliato a pezzetti.

Fatte bollire la panna.

Togliete il pentolino, aggiungete il cioccolato e lasciate riposare per 5 minuti.

Mescolate e lasciate raffreddare piano piano.

Versate la ganache su tutto il tronco.

Lasciate per 5 minuti.

Con una forchetta disegnate delle linee sul tronco.

Spagna – Roscón de Reyes



Appena il profumo de “los polvorones” si sente nell’aria si capisce subito che Navidad, il Natale, è arrivato in Spagna. Talmente “sbriciolosi” che si sciolgono in bocca, i

polvorones, con la loro consistenza ricca di zucchero, farina, latte, noci e il profumo di limone, cannella, vaniglia non mancano mai dalle tavole spagnole durante le festività. I migliori "tortini in polvere" provengono dall'Andalusia. Particolarmente amato dagli spagnoli, però, è anche il famoso Tortel o Roscón de Reyes che si gusta di solito il 6 gennaio. La ciambella dei Re Magi è talmente soffice, leggera e gustosa che già prima dell'assaggio il suo sapore dolce arriva in bocca. Il pan dolce con la frutta candita non è solo gustoso, ma anche pieno di sorprese: di solito chi la prepara nasconde al suo interno un fagiolo o una figurina dei Re Magi. Chi trova la figurina viene incoronato "re" o "regina" e chi invece trova il fagiolo deve pagare per il Roscón de Reyes dell'anno dopo. Prepariamo insieme questa squisita torta di grande effetto che tutti gusteranno con tanta voglia. ***iFeliz Navidad y próspero año nuevo!***

Roscón de Reyes

650 gr di farina 00, 250 ml di latte tiepido, 25-30 gr di lievito fresco, 120 gr di zucchero, 120 gr di burro, 2 uova e un tuorlo, 10 gr di sale, 2 cucchiaini e $\frac{1}{2}$ di acqua di fiori d'arancio, la scorza di un limone grande e 1 arancia. Per decorare: canditi, zucchero, 1 uovo sbattuto, 1 arancia, figurine decorative.

Mescolate un po' del latte tiepido con 2 o 3 cucchiaini di farina 00.

Aggiungete 25-30 gr di lievito fresco e mescolate.

Coprite e lasciate fermentare per 15-20 minuti in un luogo caldo.

Una volta fermentato l'impasto, mettete in una grande ciotola il resto della farina e poco a poco il resto degli ingredienti: zucchero, scorza d'arancia e di limone, sale, latte, 2 uova, zucchero.

Aggiungete l'acqua di fiori d'arancio, e alla fine il burro fuso, successivamente l'impasto con il latte, la farina e il lievito.

Lavorate l'impasto finché diventi un composto omogeneo.

Infarinate una superficie e impastate.

Se necessario aggiungete un po di farina per poter lavorare meglio l'impasto.

Formate una palla e riponetela in una ciotola coperta con la pellicola, quindi fate lievitare il tutto in un luogo tiepido e privo di correnti d'aria per circa 2 ore.

Dopo le due ore l'impasto dovrebbe essersi raddoppiato.

Toglietelo dal contenitore e su una superficie infarinata, lavoratelo piano piano dando una forma rotonda alla pasta, facendo anche un buco in mezzo con le dita (il buco diventa più piccolo quando lo si cuoce, quindi è conveniente renderlo grande).

Lasciate riposare coperto per circa un'ora in luogo caldo (potete accendere il forno a 50° C, farlo scaldare, spegnerlo e mettere il Roscón per il tempo necessario).

Di seguito, passate la superficie del Roscón con dell'uovo, decorate a vostro piacimento con i canditi e nascondete le figurine al suo interno.

Mettete il dolce in forno preriscaldato a 180° C per circa 20 minuti.

Togliete dal forno, lasciate raffreddare e spolverate con dello zucchero a velo.

Grecia – Kourabiedes



Il profumo inebriante di cannella, chiodi di garofano e scorza di arancia si diffonde in tutte le case greche durante il periodo natalizio. I dolci tipici greci variano da località a località, ma quelli che non mancano mai dalla tavola sono i melomakarona e i kourabiedes. Questi due tipi di biscotti, soddisfano il palato di ogni tipo di goloso: chi ama la versione morbida e succulenta dal gusto di miele e semolino dei primi e chi la croccantezza delle mandorle e la delicatezza dello zucchero a velo dei secondi. Ogni anno è una vera lotta tra i due protagonisti natalizi per la conquista del cuore dei greci che finisce sempre a pareggio. I dubbi svaniscono quando ci si trova di fronte alla "vassilopita", il pane dolce che accompagna tutti i Greci dopo la cena del 31 dicembre e si taglia subito dopo l'arrivo del nuovo anno. Perché è così importante? Perché all'interno del suo impasto soffice e profumato di arancia si nasconde una monetina che chi trova nella sua fetta sarà fortunato per tutto l'anno. Andiamo a vedere, però, con l'aiuto della chef pâtissier greca Ioanna Stamoulou, come si preparano i kourabiedes che sembrano

nuvole dolci, leggeri e irresistibili. **Καλά Χριστούγεννα!**

Kourabiedes

Per 50-60 biscotti: 750 gr di farina per tutti gli usi, 150 gr di zucchero, 500 gr di burro, 2 tuorli d'uovo, 1 tazzina di cognac, 1 cucchiaino di soda da cucina, 2 vanilline, 200 gr mandorle intere.

Per la copertura 50ml. acqua di fiori d'arancio o liquore di masticha, 300gr. zucchero a velo

Scaldate il forno a 180gradi e fatte tostare le mandorle per 10 minuti.

Nel frattempo montate con il mixer lo zucchero e il burro per 10 minuti.

Mentre il mixer è in funzione, versate i tuorli d'uovo.

Sciogliete la soda dentro la tazzina del cognac e versatela dentro l'impasto. Aggiungete la vanillina.

Quando l'impasto sarà omogeneo fermate il mixer e versate la farina setacciandola.

Con una spatola mescolate il tutto così la farina si unisce agli ingredienti liquidi.

Aggiungete le mandorle tostate e mescolate un'ultima volta.

La pasta o deve essere morbida come il velluto e facile da impastare.

Mettete carta da forno in due teglie non profonde.

Prendete piccole quantità di pasta assicurandosi che all'interno ci siano 2 o 3 mandorle e formate piccole palline grandi come una noce.

Disponete i kourabiedes nelle teglie lasciando poco spazio tra loro e premeteli al centro.

Cuocete in forno riscaldato per 20-25 minuti finché prendono un colore dorato.

Toglieteli dal forno e lasciateli raffreddare.

Non muoveteli dalla teglia se non sono completamente freddi perché si scioglieranno.

Mettete l'acqua di fiori di arancia in uno vaporizzatore e spruzzate leggermente i kourabiedes.

Setacciate lo zucchero a velo in una ciotola profonda.
Immergete uno ad uno i kourabiedes nella ciotola e copriteli tutti bene.
Poi servite in un vassoio a strati e cospargete ancora con zucchero a velo tra i diversi strati.

Alla Fiera la cucina stellata con Gourmarte

Domani alla Fiera di Bergamo si apre Gourmarte, tre giorni con protagonisti i prodotti enogastronomici eccellenti interpretati dalla creatività e dalle sapienti mani dei migliori chef in circolazione. La rassegna è alla settima edizione e propone anche quest'anno l'ingresso gratuito.

Da un lato sarà possibile apprezzare, conoscere, degustare e acquistare, le migliori eccellenze del made in Italy confrontandosi direttamente con i produttori, dall'altro, al Ristorante GourmArte, si potrà comporre il proprio menù scegliendo tra i piatti di 24 blasonati chef (8 per ciascun giorno), gli "Interpreti del gusto" che nelle cucine (a vista, in stile show cooking) preparano in diretta le specialità che li hanno resi famosi.

Duecento i prodotti selezionati e messi in vendita e 24 gli chef che partecipano alla kermesse enogastronomica. Ai fornelli si alterneranno i fratelli Cerea di Vittorio, Philippe Leveillé di Miramonti l'Altro, Roberto Conti di Trussardi alla Scala di Milano, Enrico Bartolini del Mudec di Milano, Riccardo Camanini del Lido 84 del Lago di Garda, Stefano Cervenì delle Due Colombe in Franciacorta, Ilario

Vinciguerra da Gallarate e altri ancora che cucineranno ciascuno un singolo piatto che sarà servito con un calice di vino suggerito dai sommelier a scelta tra i prodotti dei consorzi Franciacorta, Arneis, Valtellina, Asti Moscato. A servire camerieri professionali e sommelier dell'Ais, l'Associazione italiana sommelier.

All'interno dello spazio espositivo ritornano anche le proposte formative dell'Accademia del Gusto, la scuola di formazione di Ascom Confcommercio Bergamo. I laboratori avranno protagonisti Francesca Marsetti, Mirko Ronzoni, Fabrizio Ferrari, Diego Bongiovanni, Tiziano Casillo, Philippe Leveillé, Gloria De Negri (info, www.ascomformazione.it).

GourmArte alla Fiera di Bergamo sabato e domenica dalle ore 10 alle 22; lunedì 3 dicembre dalle 10 alle 18. Informazioni al numero di telefono 02/28040587 (segreteria organizzativa) o sul sito www.gourmarte.it.

Spirulina, il superfood del momento è coltivato a Credaro

Nutriente, energizzante, al 100% naturale, poco calorica e con zero colesterolo, l'alga spirulina è il super food del momento e l'alga più venduta al mondo. Sempre più presente sugli scaffali dei negozi biologici, questo alimento dal colore verde-azzurro sta conquistando il mondo della pasticceria e

della ristorazione, soprattutto vegan e gourmet. Perché è ricchissimo di proprietà, insapore e dona ai piatti un coreografico colore verde. Nella sua forma in polvere (c'è anche in compresse) si può aggiungere a bevande e ricette sia dolci che salate: frullati, estratti, verdure cotte e crude, impasto di pasta fresca, pane biscotti, zuppe, vellutate e persino a creme e gelati. Secca, in filamenti, è ideale per donare croccantezza al piatto. Unita al sale marino e al sesamo dà un gomasio gustoso con cui condire verdure, primi e secondi piatti. E in commercio è sempre più facile trovare prodotti già pronti addizionati con la spirulina: pasta, biscotti, piadine, barrette energetiche.

Un aiuto prezioso per organismo e cervello

Il nome spiritoso – che deriva dalla sua caratteristica forma a spirale – non tragga in inganno: gli Atzechi la consideravano il cibo degli dei per le sue proprietà nutritive, la Fao l'ha dichiarata 'il cibo del futuro', visto anche il basso impatto ambientale della sua produzione, e l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'ha eletta l'alimento più completo dal punto di vista nutrizionale del 21esimo secolo. Non a caso, fa parte della dieta degli astronauti della Nasa e

in Africa è usata da decenni per rispondere all'emergenza malnutrizione. Per dire: ha tre volte le proteine della carne, quarantacinque volte il ferro degli spinaci, nove volte il calcio del latte, inoltre è un concentrato di vitamine (soprattutto la C e quelle del gruppo B), acidi grassi essenziali, sali minerali, Omega 3 e 6 e antiossidanti. È quindi di grande aiuto per gli sportivi e per chi segue diete vegetariane e vegane. Secondo Ulrich Arndt autore del libro 'Le alghe della salute', questo straordinario integratore, privo di effetti collaterali, ci disintossica dai metalli pesanti e dai veleni, rinforza le difese immunitarie e rende tutto il nostro organismo (cervello compreso) più vitale e reattivo". Inoltre previene l'insorgenza di patologie

cardiovascolari, riduce il colesterolo cattivo, regola gli zuccheri nel sangue e velocizza il metabolismo dando un senso di sazietà. Basta assumerla regolarmente, magari mettendone pochi grammi nei piatti di tutti i giorni o utilizzarla per impacchi curativi e depurativi.

La prima produttrice in Italia è di Credaro

La spirulina che troviamo sui banchi di negozi e supermercati arriva principalmente da Cina (che è il più grande produttore al mondo), India e America Latina. Ma anche in Europa stanno nascendo coltivazioni. In Italia la prima (e anche più giovane) produttrice è bergamasca. Anna Valli, 23 anni e un diploma di agraria, a Credaro in Val Calepio, è la punta di diamante di una realtà di nicchia che conta meno di 20 aziende, la maggior parte nate nel Mantovano e in Emilia Romagna che si stanno organizzando in consorzio. Alla sua azienda agricola Prato della Voja, in mezzo ai boschi della Valcalepio, coltiva la spirulina shadow in vasche che ricreano il microclima tropicale. Appassionata di agricoltura e cresciuta in una famiglia dedita alla coltivazione, Anna ha restaurato e adattato le serre dove la mamma coltivava le erbe aromatiche, vicine alla casa dove vive con la famiglia, e ci ha installato dieci vasche da 24mila litri ciascuna. Ora ne sono attive quattro ma per il prossimo anno saranno tutte e dieci in funzione. Nel progetto è affiancata da un giovane chimico di Mantova, Alessandro Algeri (anche lui 23enne) che si occupa di tutte le analisi di laboratorio a Mantova in un laboratorio mobile e da questa estate la aiuta un coetaneo della zona, Gabriele Lochis. "Produciamo Spirulina pura e 100% italiana, secondo metodo biologico e seguiamo la stagionalità, quindi nel periodo invernale fermiamo la produzione – spiega – Utilizziamo acqua di fonte che è naturalmente ricca di calcio e magnesio, sostanze indispensabili per garantire la piena qualità alle nostre coltivazioni". La sua giornata inizia alle 7.30 con la raccolta: «Con due filtri separiamo l'alga dall'acqua di scarto che poi ributtiamo nella vasca. Poi in

laboratorio la pressiamo – viene una pasta tipo pongo verde – e la lasciamo essiccare fino alla mattina dopo a basse temperature. Una volta pronta, la mettiamo nei sacchi e nel momento in cui ho richieste la confezioniamo“. Oggi produce sei chili di spirulina al giorno “La resa è bassa – spiega – per questo i prezzi sono importanti (Ndr conti alla mano, circa 360 euro al chilo), ma offre moltissimi benefici. Io stessa la consumo ogni giorno, è più un cibo che un integratore, ti dà un sacco di energia. La dose che consiglio è di 5 grammi al giorno per persone adulte“. La sua spirulina viene venduta, in buste o vasetti da 50 e 100 grammi, in loco o on line sul sito www.pratodellavoja.it, ma si può acquistare anche in occasione di fiere e mercatini (segnalati sulla pagina facebook). “Abbiamo molte richieste on line e stiamo prendendo dei contatti con la grande distribuzione. Vendiamo agli sportivi, ai ristoranti. Stiamo iniziando a fare le creme e presto avremo le barrette per gli sportivi“. Da ottobre a marzo-aprile, quando la produzione è ferma, Anna si dedica alle fiere – la si può incontrare alle rassegne sul benessere e mangiar sano in tutta Lombardi e in Veneto – e a far crescere il suo sogno, creare una fattoria didattica: “Oggi abbiamo sei asini, pecore e un maialino da compagnia, nei prossimi mesi metterò l’orto e 10 galline per uova biologiche. Lo spazio qui c’è. Non riesco a immaginare un futuro diverso“.



Prodotti tipici e eventi per il primo Festival delle Pro Loco

Prende il via sabato 20 ottobre alle ore 9.30 il primo grande evento dedicato alle Pro Loco e alla ricchezza del territorio bergamasco. Un weekend organizzato da UNPLI Lombardia e Provincia di Bergamo con l'intento di dare vita a una manifestazione pensata per celebrare le bellezze ambientali, paesaggistiche, culturali e rurali della nostra terra. Presentazioni di piatti tipici, degustazioni, dimostrazioni di artigianato, esibizioni folkloristiche e tanto altro animeranno il fine settimana grazie alla vivacità delle Pro Loco bergamasche.

Una realtà quella delle Pro Loco che, a livello nazionale, conta oltre 6.300 mila realtà aderenti all'UNPLI, Unione Nazionale delle Pro Loco

d'Italia. In particolare, all'UNPLI LOMBARDIA aderiscono 620 Pro Loco che, con i loro circa 60 mila soci, operano in modo capillare in tutta la regione. Tra queste, 75 sono della bergamasca. *“Il Festival delle Pro Loco della provincia di Bergamo”* dichiara il Presidente del Comitato Regionale UNPLI Pro Loco LOMBARDIA Pietro Segalini *“rappresenta un'occasione unica per mostrare al pubblico le grandi bellezze del nostro territorio, anche quelle più inattese e sconosciute, come accade per esempio per piccoli borghi di montagna o luoghi sconfinati e lontani dai grandi centri, dove la storia e le tradizioni hanno lasciato un'impronta indelebile che oggi le Pro Loco fanno rivivere con la loro attività”*.

Durante le due giornate saranno oltre 20 le Pro Loco della bergamasca presenti che ricreeranno nel prestigioso Palazzo della Provincia alcune delle eccellenze culturali del nostro territorio, dalla pianura alla montagna, dalla collina ai laghi.

“Il Palazzo della Provincia apre le porte alle bellezze e alle tipicità del suo territorio, così variegato e pieno di vitalità – spiega il presidente della Provincia Matteo Rossi –. Sarà una grande vetrina per chi ci vede dall'esterno ma anche un'occasione per noi bergamaschi di riscoprire noi stessi, le nostre radici, le nostre potenzialità: per questo ho tenuto ad organizzare la mattina del 20 ottobre qui in via Tasso anche l'ultima Assemblea dei Sindaci del mio mandato, in modo che tutti i primi cittadini abbiano l'opportunità di visitare questo grande evento”.

Uno dei protagonisti della grande festa sarà il CIBO che, attraverso le sue svariate rappresentazioni, manifesterà la ricca tradizione rurale ed enogastronomica della bergamasca, con le sue produzioni agricole di qualità e le tante tradizioni popolari e culturali connesse con la vita di ieri e di oggi.

Durante l'evento saranno quindi tanti i prodotti tipici locali che il pubblico potrà conoscere e degustare nelle diverse occasioni di presentazione da parte delle Pro Loco: dai formaggi tipici di montagna a quelli di pianura, dalle ricchezze di lago ai piatti caratteristici delle cucine locali. *“Non mancheranno i grandi protagonisti della nostra cultura, ovvero le eccellenze dell'enogastronomia locale che con i loro*

sapori inconfondibili, sono in grado di raccontare tanto della nostra storia e delle nostre tradizioni", annuncia Lorenzo Bellini, Consigliere Regionale UNPLI Lombardia delegato della Provincia di Bergamo.

E a questi si aggiungeranno assaggi di prodotti provenienti da altre province lombarde che hanno partecipato al progetto *EAST LOMBARDY European Region of Gastronomy*, che valorizza i migliori territori della gastronomia della Lombardia Orientale e di cui troviamo descrizione nel volume di recente pubblicazione dal titolo *"L'alta cucina popolare. Pro Loco e cultura gastronomica della Lombardia orientale"* realizzato da UNPLI Lombardia con il contributo della Provincia di Bergamo (ed. Franco Angeli). Tra le varie degustazioni e showcooking, saranno presenti, oltre al Casoncello e ai formaggi tipici della nostra tradizione, altri piatti da degustare e scoprire come il Pestom alla Vigolese preparato dalla Pro Loco di Vigolo e la Polenta con Sardine proposta dalla Pro Loco di Tavernola Bergamasca. Non mancheranno alcuni assaggi e presentazioni di alcuni piatti preparati dalle Pro Loco delle province lombarde coinvolte con Bergamo nel sopracitato progetto. Tra questi il Malfatto di Carpenedolo, il Tortello Amaro di Mantova e il Risotto alla Villimpentese.

Manifestazioni culturali e riscoperta di antichi mestieri e tradizioni sono le parole d'ordine del ricco programma di intrattenimento delle due giornate, dedicato a celebrare il patrimonio immateriale della bergamasca attraverso le usanze e i rituali di un tempo che ancora oggi rivivono grazie alle Pro Loco. Tante saranno le occasioni per ammirare la bellezza delle tradizioni folcloristiche bergamasche grazie alla presenza di gruppi di danze popolari, musicisti, compagnie teatrali dialettali, cantastorie, rievocazioni storiche e molto altro ancora pensato per far rivivere le emozioni di un tempo e continuare a conservarle nel presente. In particolare, saranno ben 3 le sfilate di gruppi storici e folkloristici che, partendo da Piazza Pontida, raggiungeranno il cortile del Palazzo della Provincia dove pulsa il cuore della grande festa.

Non mancherà poi un'importante sezione dedicata agli antichi mestieri e all'artigianato locale, che sarà ampiamente mostrata nei tanti spazi espositivi aperti al pubblico.

Nello specifico, si parte il sabato mattina con le splendide creazioni dei Madonnari, che si esibiranno per l'intera giornata accompagnati dalle danze folk del gruppo Arlecchino Bergamasco.

Nelle due giornate di manifestazione anche i bambini saranno protagonisti grazie a un fitto programma di attività pensate per intrattenere i più piccoli con le loro famiglie e mostrare loro allo stesso tempo, la bellezza dei luoghi in cui vivono e la cultura che li abbraccia: laboratori didattici, attività ludiche, percorsi a tema, spettacoli di teatro e burattini e molto altro ancora.

Ed è così che il Festival delle Pro Loco della Provincia di Bergamo festeggia la bellezza della terra bergamasca e lo fa con un evento che per la prima volta si volge in uno dei più peculiari luoghi della sua città, il bellissimo cortile della sede della Provincia. L'evento vuole essere una vetrina del territorio bergamasco, la cui ricchezza ambientale, culturale ed enogastronomica rivive in queste due giornate all'insegna della ri-scoperta autentica ed emozionale e dove il clima di convivialità accompagnerà tutta la manifestazione.

Info: lombardia.prolocoitalia.org, provincia.bergamo.it

A Paratico una giornata dedicata al cioccolato

Domenica 14 ottobre Paratico ritorna, come ogni anno, la Sagra del cioccolato. L'appuntamento è a partire dalle 14.30 sulla piazza comunale saranno proposte degustazioni di prodotti di pasticceria al cacao realizzati da 7 maestri dell'arte dolce bresciani. La manifestazione è promossa da Naturalmente Paratico con il patrocinio del Comune di Paratico.



Calici di storia, si brinda alla festa del Moscato di Scanzo

Sono attese migliaia di persone alla Festa del Moscato di Scanzo e dei sapori scanzesi, in programma da giovedì 6 a domenica 9 settembre a Scanzorosciate. La 13ª edizione, presentata nei giorni scorsi al Balzer, è ricca di novità, tutte finalizzate a valorizzare e esaltare il protagonista indiscusso della manifestazione: il pregiato Moscato di Scanzo, famoso e rinomato passito a Denominazione di Origine Controllata e Garantita (l'unica della bergamasca e la più piccola d'Italia), che si presenterà ai visitatori attraverso un suggestivo percorso nel borgo storico di Rosciate, in quattro giorni ricchi di sapori, arte, cultura, folklore, laboratori, musica e illustri personaggi. I produttori

associati alla Strada del Moscato di Scanzo proporranno in degustazione il proprio passito, oltre ad altri vini, miele, olio, formaggi, gelato e prodotti da forno, tutti provenienti dalle colline scanzesi. Carattere distintivo della manifestazione sarà come ogni anno l'abbinamento del Moscato di Scanzo, eccellenza del territorio, ad altre importanti eccellenze provenienti dal mondo della gastronomia, dell'arte, dello sport e dello spettacolo. Info, tel. 035 6591425
info@stradamoscatodiscanzo.it – *Orari*: mar-sab 9.00-13.00; 14.00-18.00 (chiuso giovedì pomeriggio).

IL PROGRAMMA

Venerdì 31 agosto

Ore 11.00 – Conferenza stampa di presentazione della Festa presso il Balzer, via Portici

Sentierone, 41 – Bergamo.

Giovedì 6 settembre

- 19.00 Apertura casette e Aree Ristoro, Fattoria e Area bimbi 19.00 (Area scuole)

Dimostrazione e possibilità di prova scherma con Scherma Bergamo

- 20.00 (Oratorio – Sala Don Galizzi) proiezione film “Terra Madre”

di Ermanno Olmi e installazioni artistiche (area Oratorio) Gioco del Moscans a cura

di Davide Bassanelli

- 21.30 Brindisi in piazza con alcuni giocatori della Foppapedretti e dell'Atalanta

Ospiti musicali:

- 20.00 (Via degli Orti) Gruppo spalla – FREE FALL (Pop-Rock)
- 20.30 (Piazza Alberico) – FBA Folk Music; a seguire: DAYDREAM Tributo

U2

- 21.00 (Area scuole) Equilibra – Performance luminosa di Gustavo Ollitta (a cura di

LIVE WAY) – Matteo Franchini SOLO (Cantautorato, Folk)

- 22.00 (Via degli Orti) Invinoveritas – OTU (Cinematic hip hop, Breakbeat, Post rap)

Corsi e laboratori

- 19.00 (via Calvi) – Workshop artistico “FOODSCAPES-POSTCARD. Infinite combinazioni salutari per saluti con cui stupire”, a cura di Sotto Alt(r)a Quota,

conduce Rita Ceresoli, educatrice museale e formatrice. Luogo: postazione Polizia

Locale in via Calvi. Accesso libero e gratuito. Info: Cell. 349.5386370 mail:

saq.educativa@gmail.com

Venerdì 7 settembre

- 19.00 Apertura casette e Aree Ristoro, Fattoria e Area bimbi 19.00 (Area scuole)

Dimostrazione e possibilità di prova schermo con Scherma Bergamo

- 20.00 (Oratorio Sala Don Galizzi) proiezione film “Terra Madre” di Ermanno Olmi e

installazioni artistiche (area Oratorio) Gioco del Moscáns a cura di Davide

Bassanelli

Ospiti musicali:

- 20:00 (Via degli Orti) Gruppo spalla – REBORN (HeroinRock)
- 20.30 (Area scuole) – Falle Girare (Cabaret/ Giocoleria)
- 21.30 (Piazza Alberico) – “Non si esce vivi dagli anni 80” di OMAR FANTINI e i

Poveri Di Sodio

- 22.00 (Via degli Orti) Invinoveritas – RICH APES (Funk, Psych Rock)

Corsi e laboratori:

- 20.00 e ore 21.00 (Oratorio) – “3x3: i formaggi orobici incontrano il Moscato di

Scanzo DOCG” a cura di ONAF.

Costo 25 € a persona, durata 1 ora.

Prenotazioni: bergamo@onaf.it (pagamento in loco) oppure sul sito cantine.wine

(pagamento online)

- 20.45 (Area scuole): Workshop di sperimentazione fotografica “SCRIVERE AL

BUIO. Come usare la luce per scrivere e disegnare. Tu porta l’idea, la torcia te la

diamo noi”, a cura di Sotto Alt(r)a Quota, conduce Marco Bergamini, fotografo e

videomaker.

Luogo: parco delle scuole medie di Scanzorosciate.

Accesso libero e gratuito.

Info: Cell. 349.5386370 mail: saq.educativa@gmail.com

Sabato 8 settembre

- 15.00 Apertura casette e Aree Ristoro, Fattoria e Area bimbi 15.00 (Area scuole) I

GIOCHI DI IERI PER OGGI E DOMANI con l'Associazione Culturale Dindoca

- 15.30 (Piazza Mons. Radici a Scanzo) Sfilata del Palio del Moscato
- 16.00 (Borgo storico di Rosciate) Palio del Moscato
- 16.00 (Oratorio – Sala Don Galizzi) proiezione film “Rupi del vino”

di Ermanno Olmi, miniature in legno di antichi luoghi e mestieri create da Graziano

Vanotti e installazioni artistiche (area Oratorio) Gioco del Moscans a cura di Davide

Bassanelli

- 16.45 (Piazza Alberico) Sfida di pigiatura dell'uva tra Sindaci
- 18.00 (Teatro di Rosciate) Show-cooking di ANDREA MAINARDI con “Mistery Box

TDV”

- 19.00 Apertura area ristoro “Oratorio” e spazio gioco bimbi presso la Terrazza di via

degli Orti

Ospiti musicali:

- 20:00 (Via degli Orti) Gruppo spalla – I VAGABONDI DEL DHARMA (Alt Rock) a

seguire GRUPPO DJ

- 21.00 (Area Scuole) – Matteo Franchini DUO (Country, Blues)
- 21.30 (Piazza Alebrico) – 2 MONDI tributo Lucio Battisti & Vent Symphony

Orchestra

- 22.00 (Via degli Orti) Invinoveritas – THE HONOLULU (Funky poliziesco all'italiana)

Corsi e laboratori:

- 16.00-18.00 (Terrazza via degli Orti) – Laboratorio creativo con materiale di

recupero (per bimbi dai 18 ai 36 mesi accompagnati da un adulto) a cura dello Staff

Educativo dell'Asilo Nido di Scanzorosciate "Il giardino dei bimbi"

- 16.30 -18.30 (Area scuole) : Workshop di danza e segno "DISEGNARE UNA DANZA. Come creare in/un movimento anche se non ti credi esperto", a cura di

Sotto Alt(r)a Quota, conduce Beatrice Pozzi, danzatrice e performer.

Accesso libero e gratuito.

Info: Cell. 349.5386370 mail: saq.educativa@gmail.com

Domenica 9 settembre

- 8.30 Camminate guidate lungo gli itinerari della Strada del Moscato (costo 10 €,

ritrovo ore 8; info e iscrizioni: iscrizioni@stradamoscato discanzo.it)

- 9.30 (Piazza Alberico) Partenza MOSCATO DI SCANZO TRAIL (gara competitiva)

- 10.00 (Parcheggio via degli Orti) MOSCATO DI SCANZO FAMILY WALK (non competitiva)

(iscrizioni dalle ore 9.00, costo: adulti 5 € incl. t-shirt – bambini gratis – no

passeggini)

- 12.00 Apertura Area Ristoro Km0

- 14.00 Apertura casette degustazioni, Aree Ristoro

(Piazza Alberico) Premiazioni Moscato di Scanzo Trail

(Area scuole) I GIOCHI DI IERI PER OGGI E DOMANI con l'Ass.Culturale Dindoca

- 15.00 (Teatro Oratorio) "Dò grime, du vèci...e ü bòcia" Compagnia Il Sottoscala di

Rosciate

(cortile di via Epis) Rievocazione antichi mestieri e canti bergamaschi con i Costòm

de Par

- 16.00 (Oratorio – Sala Don Galizzi) proiezione film "Rupi del vino"

di Ermanno Olmi, miniature in legno di antichi luoghi e mestieri create da Graziano

Vanotti e installazioni artistiche (area Oratorio) Gioco del Moscáns a cura di Davide

Bassanelli

- 16.30 (Piazza Alberico) A scuola di cucina con FRANCESCO GOTTI.

Pastificio

open air per la realizzazione di un raviolo dedicato alle Terre del Vescovado.

Per partecipare: iscrizioni@stradamoscato discanzo.it

- 17.00 (Piazza Alberico) – La grande famiglia della Commedia dell'arte con Mario

Rota

- 18.00 (Piazza degli Orti) – Dimostrazioni sportive degli atleti della Special Bergamo

Sport

- 19.00 Apertura Area Ristoro principale e spazio gioco bimbi presso l'area verde di

via degli Orti

- 22.00 – Premiazioni: concorso addobbi case, concorso vetrine, Moscat-shirt

Ospiti musicali:

- 18.00 (Area Scuole) – “Le quattro stagioni del conservatorio”, studenti del

Conservatorio di Bergamo

- 20:00 (Via degli Orti) Gruppo spalla – BLUEBERRIES (Acoustic Pop-Rock, cantautorato italiano)

- 20.30 (Area Scuole) – Massimiliano Milesi DUO (Jazz)

- 21.00 (Piazza Alberico) – NAILS tributo alle donne della musica italiana

- 22.00 (Via degli Orti) Invinoveritas – STEFANO MACCHIA ELECTRIC BLUES (Blues)

Corsi e laboratori:

- 16.00-18.00 (Terrazza via degli Orti) – Laboratorio creativo con materiale di

recupero (per bimbi dai 18 ai 36 mesi accompagnati da un adulto) a cura dello Staff

Educativo dell'Asilo Nido di Scanzorosciate "Il giardino dei bimbi"

- 16.30 (Area scuole): Workshop di pittura all'henné sul corpo "UN FILO F(r)A

CULTURE. Come provare a realizzare tatuaggi mehndi temporanei con l'henné", a

cura di Sotto Alt(r)a Quota, conduce Zzingara's henna, mehndiartist.

Accesso libero e gratuito.

Info: cell. 3495386370 mail: saq.educativa@gmail.com

- 20.00, 21.00 e 22.00 (Oratorio) – "3x3: i formaggi orobici incontrano il Moscato di

Scanzo DOCG" a cura di ONAF.

Costo 25 € a persona, durata 1 ora.

bergamo@onaf.it (pagamento in loco) oppure sul sito cantine.wine (pagamento

online)

Doggy bag, e se ci abituassimo a chiederla al ristorante?

Se chiedete a dieci persone, 9 rispondono che la doggy bag è utile per non sprecare cibo e bevande già pagate, eppure la maggior parte al ristorante non chiede di portare a casa il cibo e le bevande avanzate. Farlo provoca imbarazzo nei

confronti del cameriere, ma soprattutto verso chi ci vede portare via gli avanzi. Il problema è culturale. Crediamo sia poco elegante e di venir considerati taccagni, maleducati o addirittura rozzi. In realtà la vera vergogna è quella di gettare cibo ancora utilizzabile. Da parte loro i ristoratori obiettano che il cibo viene preparato per essere ordinato e consumato sul posto e che le porzioni sono adeguate.

Secondo gli ultimi dati, nei ristoranti italiani si sprecano ogni anno 185mila tonnellate di cibo. Un'enormità. La cosiddetta legge Gadda (L.166) contro gli sprechi alimentari, introducendo procedure semplici e chiare per la donazione di alimenti commestibili ma non più commerciabili, ha portato a un significativo miglioramento circa il quantitativo di cibo sprecato (le donazioni sono aumentate del 20%). Ma bisogna lavorare anche sull'ultimo anello della catena: la pratica della doggy bag deve diventare un'abitudine, come lo è già in molti paesi.

NEL RESTO DEL MONDO CHIEDERE IL CIBO AVANZATO È NORMALE

In India, in Cina, Malesia, nelle Filippine e in Sudafrica la doggy bag è una pratica comune (è assolutamente normale chiedere di portare via il cibo non mangiato) anche nei ristoranti di lusso, dove si usano confezioni sofisticate. Negli Stati Uniti portare a casa il cibo avanzato è un'abitudine molto diffusa, già dagli anni '40, anzi spesso sono gli stessi camerieri a proporlo (risparmiando ai clienti l'imbarazzo di chiederlo. Addirittura esistono anche le wine-bag per le bottiglie di vino non terminate. In Francia i ristoranti con più di 180 coperti sono obbligati a mettere a disposizione la vaschetta per i propri clienti. Anche se sono più reticenti, i britannici seguono l'esempio americano. In Germania, molti ristoranti su richiesta della clientela preparano un pacchettino da asporto e non per il cane. Nel resto d'Europa, compresa l'Italia, questa pratica stenta a prendere piede.

SPRECHI ALIMENTARI: E GUERRA SIA!

UNA DOGGY BAG PER FERMARE LO SPRECO A PARTIRE DAL NOME

Per incentivare l'uso della 'sportina', nel 2015 Fipe, insieme a Comieco (il consorzio per il recupero e riciclo degli imballaggi di cellulosa) ha lanciato con successo il progetto 'Doggy bag se avanzo mangiatemi', distribuendo contenitori appositi in oltre 200 ristoranti tra Milano, Bergamo, Varese e Roma. Per vincere la reticenza, le aziende hanno realizzato scatole-cestini di design ed ecologiche (la più rispettosa dell'ambiente è in 'crush mais', un cartoncino ecologico che utilizza sottoprodotti di lavorazioni industriali, in grado di sostituire fino al 15% della cellulosa ricavata dagli alberi; quindi per cominciare non si spreca in natura). Se si vuole dare il via davvero a un percorso virtuoso il primo passo da fare è uscire da un equivoco (rinforzato anche da molti servizi in tv): il nome doggy bag è fuorviante: gli avanzi sono per noi, non per un nostro ipotetico cane!

Fipe, la federazione italiana dei pubblici esercizi, ha lanciato nei mesi scorsi un concorso per trovare un nuovo nome, tutto italiano alla sportina anti-spreco. Anche Ascom Bergamo ha partecipato proponendo il simpatico termine 'ovetto'. Ora si tratta di capire quale idea vincerà e come chiameremo in futuro la sportina.

Intanto, può essere più facile chiedere già ora una scatola da asporto invece che una doggy bag. L'invito è duplice: i ristoratori propongano ai clienti di portare via ciò che hanno ordinato e non consumato, i clienti non si vergognino di chiedere un contenitore adatto per gustare in un secondo momento ciò che non si è consumato. Un'idea per condividere davvero l'esperienza, anziché su Facebook e Instagram.

Didi Una pratica virtuosa che prenderà sempre più piede nella nostra cultura

didid Le origini romane delle doggy bag

La doggy bag ha origine antiche, la pratica è nata nel sesto

secolo. I romani avvolgevano gli avanzi in fazzoletti puliti e consideravano scortese chi non lo faceva perchè si pensava non apprezzasse il cibo

A Castelli Calepio brindisi con Calici di stelle

Castelli Calepio partecipa al circuito Le Strade del Vino e ripropone Calici di Stelle, la manifestazione promossa in tutta Italia dal Movimento turismo del Vino e dalle Città del Vino, Domenica 5 agosto il vigneto dell'antica Osteria Cantina Bellini ospita la nona edizione della manifestazione. Dalle 19 alle 24 in un'atmosfera ottocentesca si potranno degustare i migliori vini locali e cibi ambasciatori della territorialità bergamasca con l'intrattenimento musicale Libiamo ne' lieti calici. Il costo di ingresso è di 15 euro e comprende calice, tasca portacalice e assaggi. Per raggiungere il luogo della manifestazione si consiglia l'uscita autostradale Ponte Oglio A4 Milano-Venezia e di svoltare a destra per 700 metri circa in direzione di Palazzolo sull'Oglio verso i parcheggi segnalati lungo la strada provinciale. Biglietto € 15,00 con calice e tasca porta calice. INFO: tel. 3337612555 – segreteria@comune.castellicalepio.bg.it – www.comune.castellicapelio.bg.it.

Il programma dettagliato, e in continuo aggiornamento, degli eventi Calici di Stelle nelle piazze delle Città del Vino e nelle cantine del Movimento Turismo del Vino è consultabile sui siti www.cittadelvino.it e www.movimentoturismovino.it

Calici di Stelle nasce dall'idea di trasformare il periodo più poetico delle notti d'estate in un'occasione di promozione

dell'enoturismo italiano. Per questo le Città del Vino, che riunisce oltre 430 Comuni, e il Movimento Turismo del Vino, hanno unito le loro forze per regalare in tutta Italia con eventi diversi regione per regione una serie di iniziative dal 2 al 12 agosto. Nelle piazze e nelle cantine dalla Val d'Aosta alla Sicilia gli eno-appassionati sono protagonisti del brindisi più atteso dell'estate. Il cuore ideale della manifestazione è nell'incontro tra vino e cultura, declinata in eventi, design e arte.

Città del Vino, associazione dei comuni vitivinicoli italiani, nasce per aiutare i Comuni (con il diretto coinvolgimento di Ci.Vin srl, società di servizi) a sviluppare intorno al vino, ai prodotti locali ed enogastronomici, quelle attività e progetti che permettono una migliore qualità della vita, uno sviluppo sostenibile, più opportunità di lavoro. Un esempio concreto è l'impegno per lo sviluppo del turismo del vino, che coniuga qualità dei paesaggi e ambienti ben conservati, qualità del vino e dei prodotti tipici, qualità dell'offerta diffusa nel territorio a opera delle cantine e degli operatori del settore. Il turismo rurale nelle Città del Vino è in crescita costante. Con oltre 2,5 miliardi di euro di giro d'affari e 14 milioni di accessi enoturistici, secondo il XIV Osservatorio sul Turismo del Vino in Italia, a cura di Università di Salerno e Città del Vino, l'enoturismo si pone al centro delle politiche di crescita locale.

L'Associazione Movimento Turismo del Vino è invece un ente non profit e annovera circa 1000 fra le più prestigiose cantine d'Italia, selezionate sulla base di specifici requisiti, primo fra tutti quello della qualità dell'accoglienza enoturistica. Obiettivo dell'associazione è promuovere la cultura del vino attraverso le visite nei luoghi di produzione. Ai turisti del vino il Movimento vuole, da una parte, far conoscere più da vicino l'attività e i prodotti delle cantine aderenti, dall'altra, offrire un esempio di come si può fare impresa nel

rispetto delle tradizioni, della salvaguardia dell'ambiente e dell'agricoltura di qualità.

Raul Montanari, quella volta che Marchesi inventò un piatto sulle mie parole per il Lago d'Iseo

In questi giorni è uscito il suo quindicesimo libro, si intitola *La vita finora*. Il protagonista è un professore delle medie che accetta un incarico in un paese in cima a una valle, la Val di Scalve. Non è un caso. Raul Montanari, classe '59, scrittore, autore di racconti, sceneggiature e opere teatrali, traduttore tra i migliori in circolazione in Italia, da molti anni vive a Milano ma è originario di Castro, sul Lago d'Iseo. Un legame mai venuto meno, visto che molti suoi romanzi sono ambientati sul lago e nelle valli vicine. Le sue parole dedicate alla vista del Lago d'Iseo hanno persino ispirato a Gualtiero Marchesi un piatto. L'abbiamo intervistato per conoscere le sue preferenze a tavola e abbiamo scoperto che l'arte culinaria non ha molti segreti per lui.



Che rapporto ha con il cibo?

È l'interfaccia con il mondo. Non c'è un atto più fisico che prendere un pezzo di mondo e metterlo nel proprio corpo. Da adolescente ho avuto con il cibo una relazione po' tormentata, poi si è risolta. Il mio rapporto con la tavola è anche legato al piacere di fare da mangiare: cucinare è stato per me il primo gesto di autonomia in famiglia, la preparazione ad andare a vivere da solo. Si è caricato di un valore simbolico molto forte.

È un bravo cuoco?

Da bambino ero sempre con mia mamma e mia nonna in cucina a cercare di capire come preparavano i piatti. Come molti maschi che conosco mi piace cucinare i primi, è più divertente e l'operazione ti mette in contatto con materiali più piacevoli della carne. Penso onestamente di essere bravo a fare i risotti ma so fare un po' tutto, tranne le paste ripiene, i casoncelli e i ravioli. Ho inventato anche qualche ricetta.

Ce ne dica una...

La più apprezzata sono gli spaghetti con il sugo di tonno, una ricetta che mi ha tramandato mia nonna e che io ho un po' elaborato. È un modo completamente diverso di cucinare il pesce. Faccio il soffritto con la cipolla e non con l'aglio, unisco mezzo bicchiere di vino rosso, il pomodoro e invece del prezzemolo uso la salvia e alla fine ci va sopra addirittura il parmigiano grattugiato! Ha un gusto insolito, fa impazzire tutti. Hanno provato anche a copiarmela, ma senza successo.

È goloso?

Non sono un fanatico salutista ma quando posso faccio attenzione. Controllo sempre le calorie e cerco di limitare i grassi animali. Poi magari mangio tanto ma lo so. In generale preferisco il salato. Sto riscoprendo ora i dolci: come chiusura di un pasto amo i dessert leggeri, tutte le

variazioni di gelato, i sorbetti. A merenda mi piacciono le torte tradizionali preparate con ingredienti semplici come la farina integrale e quelle molto farinose come la sbrisolona.

Gira l'Italia tenendo conferenze e reading, le capita spesso di mangiare fuori? Preferisce la trattoria o il ristorante?

Per molto tempo ho preferito mangiare nelle case. Il ristorante mi sembrava come il cinema, un ambiente che poteva mettermi a disagio e che mi obbligava a una convivenza forzata con persone che non conoscevo. Invece anche grazie allo stimolo della mia compagna ho riscoperto il piacere di cenare fuori e di condividere con gli altri l'esperienza del mangiare. Preferisco comunque ambienti piccoli con luci basse e i tavoli in un angolo. In sale grandi mi sento a disagio. La trattoria e il piccolo ristorante sono le dimensioni perfette per me.

È originario di Bergamo, quindi conosce bene la nostra cucina. Ha un ristorante preferito nella nostra provincia?

In estate mi ritiro sul Lago d'Iseo, a Castro per scrivere e per andare a pesca (ma i pesci li libero). Una tappa immancabile è il ristorante La Campagnola a Lovere. Mi siedo sempre nella stessa sala, allo stesso tavolo. Qui prevale il piacere dell'ambiente e la simpatia travolgente del patron Angelo. Se invece voglio una cucina raffinata e gustarmi il pesce di lago, il ristorante Zù di Riva di Solto, è inarrivabile.

Le piace il vino, o preferisce la birra?

Oggi sono pari come preferenze. Da ragazzo invece bevevo solo birra e non avevo nessuna preparazione sul vino. Negli ultimi anni mi sono preparato e quando esco lo bevo. Ma da ex bevitore quasi esclusivamente di birra ho uno sbilanciamento verso il bianco e i bianchi bergamaschi sono molto buoni, i

Franciacorta magnifici.

Negli ultimi anni si è affermata la formula della cena con l'autore. Che ne pensa?

In passato non mi piaceva perché è una situazione contraria al mio desiderio di rimanere appartato mentre mangio. Da un paio di anni mi è capitato di farlo in diverse parti d'Italia e ultimamente sto accettando sempre più questi inviti. In queste situazioni bisogna avere misura. I commensali per un po' ascoltano con interesse poi vogliono mangiare. A volte scherzo dicendo loro che ascoltarmi è la tassa da pagare per farlo.

Ha un ricordo particolare legato alla cucina?

Uno molto bello legato a Gualtiero Marchesi, il più innovatore e colto dei cuochi e persona dolcissima. Un giorno si è presentato durante un mio incontro col pubblico e mi ha raccontato di aver preso spunto dalla vista del Lago d'Iseo da Castro e da una mia frase che lo descrive riportata su un leggio, per creare un piatto, una tartare. È stata una delle cose che più mi ha inorgoglito.

C'è un cibo che non sopporta?

La bistecca. Amo invece molto i primi, il pesce e le verdure.

Chi inviterebbe a cena e dove lo ospiterebbe?

Forse un grande scrittore, Cormac McCarthy, scrittore western metafisico di cui ho tradotto quattro libri. Lo ospiterei a casa e in tavola servirei i miei spaghetti al tonno. Abituato com'è alle bistecche sono sicuro che lo stupirei.

Che ruolo ha il cibo nei suoi libri?

Spesso attribuisco le mie ricette ai personaggi. In diversi miei romanzi il protagonista è un giovane che vive solo e cucina. Il mio detective Velardi è un maniaco di cucina cinese; ha sempre con se una bottiglietta di salsa di soia che

tira fuori e con cui irroro involtini e riso cantonese nei momenti più inaspettati. Un vezzo gastronomico che mi ha permesso di rendere questo supereroe intelligentissimo un po' comico. Quando costruisco i miei personaggi compilo su ognuno un questionario di 24 domande. Che rapporto ha con il cibo è una delle prime domande. Poi non è detto che il lettore veda i personaggi mangiare o cucinare ma io lo so e nel ritratto si capisce.

Si riconosce con l'immagine classica dello scrittore che scrive circondato da tazze di caffè?

Il caffè non mi piace, né mi piace fumare. Bevo il tè ma non mentre scrivo. Mi piace tenere separato lo scrivere dal mangiare

Scrittore, autore teatrale, tra i migliori traduttori italiani, lo scrittore bergamasco, spesso ospite in tv, è un cuoco esperto. Chiedetegli dei suoi spaghetti con il tonno.

Un giorno Gualtiero Marchesi è passato da Castro e si è fermato per ammirare la vista sul lago e la montagna. Ha letto le mie parole incise su un leggio e l'hanno così colpito che la sera ha inventato un piatto, una tartare.

**Photo credit Raul Montanari: Studio Tarzia Lovere*