

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.

Barbecue “estremo”, in gara anche due team bergamaschi

In alto Adige, dal 15 al 17 gennaio, la seconda edizione di West, contest europeo per le cotture in stile americano. Un'arte che sta conquistando appassionati anche nella nostra provincia

Erbe officinali, a Solto Collina crescono anche quelle degli Inca e degli Indiani d'America

All'azienda agricola L'Asino del Lago si coltivano una sessantina di varietà, utilizzate anche per la cosmetica e l'aromatizzazione delle birre. Stefania Savardi: «Stanno incuriosendo quelle originarie d'Oltreoceano»

Due corsi per un Natale goloso



Per uno dei momenti più golosi dell'anno, l'Accademia del Gusto di Osio Sotto offre due corsi che permettono di sbizzarrirsi ai fornelli e fare bella figura.

Lunedì 14 dicembre si tiene **“A Natale sorprendili con stile”**, un corso con lo chef di talento e di stile Mirko Ronzoni, reduce dalla vittoria di Hell's Kitchen. In tre ore, dalle ore 20 alle 23, si potranno avere consigli per rendere i piatti di Natale tanto belli quanto gustosi. Il laboratorio spiegherà come preparare il menù di Natale, quali portate servire, quali ingredienti usare, le preparazioni da fare i giorni prima, lo stile dei piatti e, ovviamente, le ricette, pensate per chi vuole stupire i propri cari con un menù raffinato ma accessibile. Il corso si svolge nel laboratorio pratico dove ogni partecipante ha a disposizione una postazione attrezzata per realizzare direttamente i piatti. Si realizzeranno almeno tre ricette che poi verranno degustate insieme allo chef.

Mercoledì 16 dicembre, invece, c'è il laboratorio **“A Natale regala i tuoi biscotti”** condotto dal maestro Diego Mei (ore 20 – 22.30). Si imparerà a realizzare ricette semplici, gustose e

friabili, come i diamanti alla vaniglia, i viennesi al burro e sale, gli ovis mollis e l'omino di pan di zenzero. Un'occasione per apprendere l'arte di fare i biscotti e trovare un modo originale ed economico per realizzare i doni natalizi.

[Info: www.ascomformazione.it](http://www.ascomformazione.it)

Accademia del Gusto, in fiera corsi d'autore

Dall'intaglio di frutta all'abbinamento cocktail e polpette, passando per la cucina stilosa di Mirko Ronzoni e i piatti veloci ma d'effetto di Fabio Potenzano. Sono solo alcune delle proposte per appassionati e professionisti della scuola di cucina dell'Ascom nel corso di GourmArte, dal 28 al 30 novembre

Cavoli e dintorni, a Bergamo vince la tradizione

Un giro all'ortomercato dice che il consumo è in aumento e che i bergamaschi preferiscono il classico cavolfiore. Piacciono anche il romanesco e i broccoletti e, complice la tv, si fa largo il cavolo nero. I produttori si adeguano ma c'è anche chi salva l'autoctono cavolfiore dei Colli

Insetti in tavola, «sono gli chef che possono fare la differenza»

Due miliardi di persone nel mondo li mangiano ed ora sono prodotti e commercializzati anche in alcuni Stati occidentali. Da poco, inoltre, l'Europa ha detto sì ad una semplificazione delle procedure di autorizzazione. Ce li ritroveremo davvero nel piatto? Ecco cosa ne pensa un esperto, pioniere del novel food

Sfida tra cuochi in Fiera, il migliore è di Osio Sopra

Al Trofeo Baroni successo di Simone Cadei del Simagò, reduce dal podio a Host. «Adesso alle competizioni ci sto prendendo gusto». Dodici i concorrenti provenienti da tutto il nord Italia e pure dal Giappone

Gusto e sostenibilità, ecco i

12 chef che si sfidano in Fiera

Domenica primo novembre alla Campionaria il Trofeo Baroni promosso dall'Associazione cuochi bergamaschi. In giuria ci siamo anche noi con Affari di Gola