

Bergamo, online il bando del Comune per gli spazi estivi

Sono il Parco S.Agostino, l'area antistante il parco Goisis e il parco della Trucca: dal 27 maggio al 11 settembre

Anche nel 2022 gli spazi estivi per la somministrazione di bevande e cibo all'aperto saranno luoghi dove potersi sedere a bere e mangiare qualcosa all'aperto, necessariamente e obbligatoriamente al tavolo evitando assembramenti, con un sottofondo musicale e che, soprattutto, verranno assegnati prioritariamente ai bar e ristoranti che non possono lavorare all'aperto: online dalla giornata di oggi il bando che il Comune di Bergamo ha istruito per l'assegnazione di tre diverse aree della città ad attività di ristorazione della città.

Si riduce il numero degli spazi messi a disposizione dall'Amministrazione comunale, vista l'uscita dall'emergenza pandemica e la possibilità per ristoranti e bar di tornare a lavorare in regime di normalità: Parco Sant'Agostino, l'area esterna al Parco Goisis, il Parco Martin Lutero alla Trucca sono le aree individuate dalla Giunta nella seduta di oggi e assegnabili dal 27 maggio al 11 settembre 2022.

Gli orari di apertura previsti dal bando sono: da domenica a giovedì ore 1,00 del giorno dopo per tutti gli spazi; venerdì e sabato ore 1,00 del giorno dopo per spalto e parco di Sant'Agostino e ore 2,00 del giorno dopo per parco della Trucca e area verde esterna al Parco Goisis.

Gli spazi saranno assegnati anche tenendo in considerazione "la mancanza di disponibilità di spazi pubblici esterni da parte della maggioranza degli esercizi in raggruppamento". I soggetti interessati potranno inviare la documentazione richiesta dal bando entro e non oltre le 12.30 del 9 maggio 2021 all'ufficio protocollo del Comune di Bergamo: si delinea

così un altro pezzo del piano di somministrazione all'aperto per l'estate 2021, che vede la semplificazione delle richieste per la collocazione di un dehor (fino a un massimo di 9 anni di concessione) in città fino al prossimo 30 giugno, la conferma sostanziale di quasi 200 dei dehors o dei loro ampliamenti concessi nel periodo di emergenza covid19.

Per informazioni: <https://www.comune.bergamo.it/node/500189>

Kombucha, l'elisir di lunga vita

Nata in Manciuria questa bevanda fermentata è un vero e proprio toccasana. Scopriamo come prepararla.

Lo chiamano l'elisir di lunga vita. È il kombucha, una bevanda fermentata a base di tè, frizzantina, dal gusto sia dolce sia acidulo, parente di birra, vino, kvas e tepache, ma anche di tanti altri alimenti come yogurt, kefir, kimchi, crauti e tempeh. Gustosa e fresca, è facile da preparare a casa. A illustrarne proprietà, benefici e preparazione è il libro "Kombucha, kefir e oltre" di Alex Lewin e Raquel Guajardo per Guido Tommasi Editore.

Il kombucha contiene batteri "amici", antiossidanti, polifenoli, enzimi, probiotici e un'alta concentrazione di acidi e vitamina B. Importante per il sistema nervoso e per rafforzare quello immunitario, questo "champagne" migliora la digestione e il metabolismo, purifica e disintossica, riduce i dolori articolari e agisce in modo benefico su muscoli, reni e nella cura delle malattie cardiache. Inoltre, gli acidi contenuti hanno proprietà anti-invecchiamento e

ringiovanenti sulla pelle e degli organi e favoriscono la rigenerazione cellulare.

Le dosi consigliate sono, per gli adulti, mezza tazza a stomaco vuoto due volte al giorno oppure 30 minuti prima dei pasti principali per migliorare metabolismo e digestione; per i bambini, a seconda dell'età e del peso, si va dall'80 al 20 per cento della dose raccomandata per i grandi. Per i nostri amici a quattro zampe, si suggerisce un cucchiaino al giorno nella ciotola dell'acqua; per i cani di grandi dimensioni si può raddoppiare la dose.

Le origini tra storia e leggenda

Il kombucha è nato nella Manciuria, regione dell'Asia nord orientale. A inventarlo si narra sia stato il medico coreano Kombu che le ha dato il nome unito alla parola cinese cha (tè): secondo la leggenda, infatti, nel 415 d.C. il dottore utilizzò la "madre" (insieme di batteri e lieviti) per curare l'imperatore giapponese Inyko. Dall'Oriente, l'utilizzo del kombucha si diffuse prima in Russia e poi, attraverso la Germania Orientale, nel resto d'Europa. Altri racconti riportano, invece, che la bevanda sia stata inventata nel 220 a.C. in Cina, durante la dinastia [Qin](#), dove era conosciuta come "tè dell'immortalità". L'americana Hannah Crum, definita la mamma del kombucha, elenca 39 nomi per la preparazione. Tra questi, champagne della vita, fungo miracoloso, birra di tè, il divino tsche. È possibile che, come per molti cibi fermentati, il kombucha sia nato per caso. Forse qualcuno preparò un tè dolce, poi versò la parte rimanente in una tinozza, scoprendo che con il passare dei giorni acquisiva un odore interessante. Oppure l'inventore, nel preparare un aceto di frutta, provò ad aggiungere un po' di tè dolce e poi iniziò a usare più tè e meno frutta.

Come si prepara: tè, zucchero e "scooby"

Bevanda viva, il kombucha è preparato a partire da una base di

tè zuccherato, fermentato con una coltura di batteri e lieviti, meglio nota come scoby (symbiotic culture of bacteria and yeast, ovvero comunità di batteri e lieviti che vivono in simbiosi) o “madre” del kombucha.

Secondo il metodo di preparazione tradizionale, la coltura è fatta fermentare in tè nero, tè oolong o tè verde zuccherato per 8/12 giorni in un contenitore di vetro, per evitare eventuali reazioni con recipienti di plastica o metallo. Meglio, quindi, non usare neanche cucchiaini o arnesi in metallo e assicurarsi di maneggiare la coltura sempre con le mani ben pulite. Il barattolo deve rimanere coperto: l'ideale è un pezzo di stoffa fermato con un elastico, che faccia passare l'aria ma non insetti e polvere. Passato il tempo, il liquido può essere filtrato e consumato, conservato in barattoli chiusi. Occorre accertarsi, quando si mette lo scoby nel tè zuccherato, che la bevanda sia tiepida tendente alla temperatura ambiente. Se è calda, la coltura morirà. Per un secondo kombucha, oltre allo scoby, al tè e allo zucchero, servono nel contenitore anche 250 ml circa del vecchio kombucha che servirà come starter e faciliterà la fermentazione.

L'ultima tendenza: kombucha al caffè

Il kombucha al caffè è l'ultima moda tra gli appassionati della bevanda nera che si presta alla variante. Il caffè è, infatti, ricchissimo di tannini, fondamentali nel processo di fermentazione di questa bevanda. La moda si è diffusa facilmente e in nazioni come Stati Uniti e Australia è possibile acquistare Kombucha Coffee imbottigliato. Così come il kombucha di tè, anche quello al caffè inizia con l'infusione dell'ingrediente principale in acqua bollente per 15 minuti.

Una volta realizzato l'estratto di caffè sarà necessario dolcificarlo facendo attenzione che lo zucchero si scioglia completamente nell'infusione. Si fa raffreddare a temperatura ambiente il caffè zuccherato e si aggiunge lo scoby. Si copre

il recipiente in vetro con un pezzo di stoffa e si lascia fermentare per un periodo tra i 7 e i 10 giorni a seconda delle temperature, finché non si sarà formato un nuovo scoby di kombucha. Lo scoby non potrà più essere utilizzato per produrre kombucha di tè.



Il Jun, la variante con il miele

Il jun è una variante del kombucha fatta usando il miele come dolcificante. È pronto in minor tempo rispetto al kombucha, forse perché lo zucchero (disaccaride) usato per il kombucha ha bisogno di essere scisso nei suoi due costituenti fruttosio e glucosio, mentre il miele (per lo più monosaccaride) usato per il jun non necessita di questo passaggio. Il jun si produce a temperature inferiori rispetto al kombucha e viene meglio con il tè verde. Il kombucha può avere una forte nota di aceto, mentre il Jun acquisisce al contempo le note floreali del miele impiegato per la sua preparazione. Si bolle l'acqua in un pentolino; si toglie dalla fiamma e si mette dentro il tè, lasciando in infusione per 5 minuti. Poi

si levano le foglie e si uniscono l'acqua a temperatura ambiente, la coltura e il miele e si mescola con un cucchiaino di legno finché non si scioglierà. Poi si trasferisce il liquido in un barattolo di vetro che si coprirà con un pezzo di stoffa, fermandolo con un elastico. È possibile fare una seconda fermentazione in frigo con aggiunta di frutta fresca tagliata a pezzetti.

Fantasia e creatività nell'estate dei bartender

Dalla rivisitazione dei grandi classici anni '80 ai mocktail alla frutta e agli elevated cocktail: ecco i trend della bella stagione

Osare, osare e osare. E quest'anno ancora di più. Tra rielaborazioni di grandi classici anni Ottanta, drink analcolici alla frutta ed elevated cocktail, i trend dell'estate 2021 strizzano l'occhio alla fantasia dietro al bancone come conferma Andrea Villa, bartender di M10café (Lesmo), campione italiano nella categoria "Coffee in good spirits" e docente dell'Accademia del Gusto di Ascom Confcommercio Bergamo: «Quest'anno la tendenza va su tre linee principali a cominciare dai cocktail Iba anni 80, mai usciti di moda e anzi tornati alla ribalta in questi mesi in cui le chiusure anticipate hanno spinto i barman a concentrarsi sugli aperitivi. La voglia di sperimentare ha così portato ai remake dei grandi classici rivisti con prodotti di nicchia e più ricercati. Penso ad esempio al Negroni con gin, vermouth e bitter particolari o al Daiquiri con rum differenti, succo di limone fresco e sciroppo di

zucchero home made».

La ricerca del salutare che ha contraddistinto questo anno di pandemia si riflette invece in mocktail poco alcolici e drink a base di frutta bio o spremute e con estratti di frutta fresca e dalla gradazione alcolica contenuta. «Sono di facile preparazione, l'importante è giocare con la fantasia e scegliere i giusti abbinamenti frutta-verdura con le sode – conclude Villa -. Per chi ama invece le sfide a colpi di creatività e abilità tecnica si può osare con gli elevated cocktail, drink con preparazioni home made per ottenere gusti più complessi e articolati e con tecniche all'avanguardia prese in prestito dal mondo della ristorazione, dalle riduzioni al fat washed e milk washed. Con la chiarificazione, ad esempio, si può proporre un Bloody Mary trasparente dall'effetto wow garantito».

Il negroni & il mare



Ingredienti:

3 cl vermouth Cocchi

3 cl gin mare

3 cl gajardo bitter radicale

2 cl acqua di mare

Garnish:

Crustas di sale maldon

Scorza di arancia candita e rosmarino bruciato

Mockfruit



Ingredienti:

5 cl di succo di melograno

15 cl di acqua frizzante

5 cl spremuta di pompelmo rosa

1 cl sciroppo d'agave

Garnish:

Arancia disidratata e crustas di zucchero

Old crispy fashioned



Ingredienti:

4.5 ml Rye whisky bacon fat washed

2/3 gocce di Angostura

1 zolletta di zucchero (o 2 cucchiaini di zucchero) soda

Garnish:

Scorza di arancia

Ciliegina al maraschino

Bacon croccante

Ogni pesce ha la sua stagione: dall'aguglia al grongo ecco gli "sconosciuti" dell'estate

Andiamo alla scoperta delle specie meno note da portare in tavola o da inserire nella carta

Esistono davvero tantissime specie ittiche nei nostri mari, ma abitualmente ne scegliamo e utilizziamo solo una piccolissima parte. Come per la frutta e per la verdura, anche il pesce ha una sua stagionalità che varia in relazione al proprio ciclo riproduttivo e alle condizioni ambientali. Sono molti i motivi che sostengono la tesi per cui è importante tener ben presente la sua stagionalità; in primis ne va della sostenibilità stessa dell'attività di pesca, poi la salvaguardia della biodiversità. Scegliere un pesce di stagione non solo permette di portare in tavola un prodotto fresco, possibilmente pescato nei nostri mari, ma garantisce anche un rispetto maggiore per le specie ittiche e l'ecosistema.

Siamo spesso ingannati dal fatto che le specie più utilizzate

in cucina siano sempre a nostra disposizione sui banchi del mercato. Se è vero che ci sono pesci disponibili tutto l'anno, è però altrettanto vero che non è così per tutti. Iniziamo con lo sfatare il primo luogo comune: la maggiore disponibilità e variabilità del pesce l'abbiamo nel periodo invernale e non, come molti pensano, nel periodo estivo. Ad esempio una falsa credenza riguarda un mollusco che tutti conosciamo: il polpo. Ebbene è una specie invernale. Questa è una prospettiva diversa per osservare e percepire il mondo ittico e che può essere una valida guida nella scelta dei piatti da portare in tavola o da inserire nella nostra carta.

Altra regola generale da seguire consiste nel preferire specie a ciclo vitale breve, in altri termini, che non abbiano bisogno di anni per il loro accrescimento. Ad esempio il merluzzo, pesce che troviamo ovunque, necessita di molti anni per il suo accrescimento (sviluppo/crescita). La notevole richiesta del mercato lo sta predisponendo al rischio estinzione. A prescindere dalla stagionalità, sono molte le attenzioni necessarie al fine di rendere il consumo di pesce sempre più sostenibile.

In inverno il pesce abbonda...ma in estate?

La stagione invernale, come suggerito prima, è il periodo dell'anno durante la quale la disponibilità di pesce (anche di molluschi e crostacei), in termini di varietà, è maggiore. È il periodo perfetto per il polpo, per le saporite canocchie, la seppia, le vongole veraci, totani, ma anche il rombo chiodato o la triglia.

Mentre d'estate spopolano gallinelle, lampughe, orate, ricciole, sogliole o spigola. Poi, ci sono pesci disponibili tutto l'anno, o quasi, come l'acciuga, la sardina, la pescatrice, il nasello, gli sgombri, lo scorfano o il rombo. Ecco, questi solo alcuni dei pesci che comunemente troviamo sul mercato, ma ne esistono anche di meno conosciuti o, utilizzati meno, perché considerati pesci poveri di bassa

qualità gustativa. Pesci spesso molto interessanti da proporre al ristorante o anche sulla tavola di casa. Pesci nostrani, dal costo minore, che potrebbero essere valorizzati meglio, al fine di ampliare la proposta ed educare anche il consumatore del piatto finale.



Alla scoperta dei meno conosciuti

Vista l'enorme biodiversità che caratterizza le specie ittiche, viene abbastanza difficile parlare dei pesci nostrani poco conosciuti e farne un elenco preciso. Sono davvero tantissimi e, per ognuno, potremmo dire di tutto e di più. Sicuramente non sono pesci facilissimi da trovare, ma per l'estate il consiglio è quello di provare ad aprirci un poco a questo mondo, utilizzando anche pesci poveri, nostrani, che spesso non valorizziamo. Tra i più facili da trovare, sicuramente c'è lo sgombrò, un pesce azzurro dalle qualità nutritive eccezionali. Le sue carni sono molto saporite e il suo costo è davvero contenuto. Se ne può facilmente trovare di

fresco tutto l'anno, pescato in Italia. E poi c'è l'aguglia, un pesce pescato nel Mar Mediterraneo tutto l'anno; dalla forma affusolata, è un pesce azzurro dalle carni molto saporite.

Anche la Lampuga è un pesce molto interessante e poco conosciuto di origine tropicale, ma a causa dell'innalzamento delle temperature, ormai popola le acque del mediterraneo. La particolarità di questo pesce è la sua ostilità alla cattura, tanto che alcuni pescatori siciliani mettono delle foglie di palma sulla superficie dell'acqua per favorirne la pesca (il pesce si ripara all'ombra delle foglie). E poi, ancora, il pesce sciabola, molto utilizzato nella cucina messinese: il nome deriva dalla sua forma ed è perfetto preparato gratinato, ma anche fritto o a beccafico. Tra gli anguilliformi, grongo e murena hanno carni grasse, molto buone, anche se ricche di spine. Sono molto utilizzate nei sughi, nei brodetti, ma anche fritte.

Altro pesce economico e facilissimo invece da pulire è il sugarello: è un pesce che si pesca nel periodo estivo, perfetto da utilizzare in cucina, ma come gli altri pesci nostrani, davvero poco conosciuto. In generale, anche le sardine, ma anche lo zerro, il pesce castagna e molti altri specie ittiche che vivono bene nei nostri mari e sono pescate quasi tutto l'anno. Sono specie che hanno una velocità di accrescimento molto rapida e un ciclo riproduttivo breve. Non solo, le loro carni hanno spesso caratteristiche nutritive eccezionali a fronte del loro basso costo.

La prossima volta che vi trovate davanti al banco del pesce, osate, assaggiateli. Prima di scegliere specie come salmone, pesce spada o altri pesci allevati (spesso in condizioni abbastanza estreme che conferiscono alle carni qualità nutrizionali e gustative opinabili), pensate all'immensa disponibilità di pesce povero nostrano che il Mar Mediterraneo ci mette a disposizione: pesce pescato, fresco e dalle caratteristiche organolettiche superlative. A tutela della

sostenibilità ambientale della pesca, ma anche della sua economia.

Le zone di pesca

Leggere l'etichetta è importante tanto quanto saper comprendere ciò che ci viene comunicato attraverso essa. Considerando il pescato e non il pesce proveniente da allevamento, è sempre indicata la zona di pesca attraverso l'utilizzo di alcune sigle. Questo è importante per aver maggiore consapevolezza rispetto alla provenienza del pesce che metteremo sulla nostra tavola. La mappa mondiale è divisa in diverse zone di pesca contraddistinte da un numero ben preciso. Le zone più vicine all'Italia, sono il Mar Mediterraneo, caratterizzato dall'essere contraddistinto come zona FAO 37 (che comprende anche le sottozone 37.1, 37.2 e 37.3, escluso il 37.4 che corrisponde al mar Nero), e l'Atlantico Nord-Orientale, contraddistinto come zona FAO 27. Ci sono zone Fao più o meno inquinate e la buona notizia è che la 37, ovvero quella dell'area del Mar Mediterraneo, è considerata la meno inquinata. Il consiglio è inoltre di evitare di acquistare pesce che arrivi dalle zone Fao 61, 67 e 71, altamente inquinate a causa del disastro nucleare di Fukushima avvenuto l'11 marzo del 2011.

Spezie, frutta, muesli. E la giornata inizia con più sprint

Per una colazione diversa e salutare, ricca di energia e che aiuta a bruciare le calorie. Dieci ricette dal mondo per

partire con il piede giusto

È scientificamente dimostrato che saltare la colazione equivale ad avere maggiori difficoltà di concentrazione durante la mattinata. Ma non solo: la successiva abbuffata a pranzo condiziona negativamente anche il rendimento pomeridiano. È dunque importante approfittarne per arricchire la propria alimentazione con frutta fresca o secca e altri cibi salutari: ecco le nostre dieci alternative al classico cornetto e cappuccino al bar.

Il golden milk che fa bene alle ossa

Il golden milk o latte d'oro è una bevanda che appartiene alla tradizione ayurvedica, famosissima nel Sud dell'Asia, ritenuta benefica per proteggere le ossa e le articolazioni. Gli ingredienti principali per la sua preparazione sono costituiti da curcuma in polvere (dal potere antiossidante e antinfiammatorio), olio di mandorle, acqua e latte. Si può sostituire il latte vaccino con quello vegetale, di sesamo o di mandorle. Prima si prepara la pasta di curcuma: si fanno bollire insieme la curcuma in polvere il pepe nero macinato e l'acqua, fino a ottenere un impasto liscio e cremoso. Poi si fa scaldare in un pentolino, per un paio di minuti, il latte con la pasta di curcuma e l'olio, fino a ottenere un composto denso e corposo. Si toglie dal fuoco e si versa in una tazza, aggiungendo il miele a piacimento.



Sazi, ma non appesantiti, con la crema Budwig

È la colazione energetica per eccellenza, in grado di fornire un senso di sazietà che potrà durare fino all'ora di pranzo, senza appesantire e togliendo gonfiori. La sua ricetta base, ideata dalla dottoressa tedesca Johanna Budwig, prevede la preparazione di un frullato utilizzando una banana, un frutto di stagione e dello yogurt vaccino o di soia. Il tutto dovrà mantenere una consistenza cremosa ed essere versato in una scodella dove saranno aggiunti due cucchiaini di succo di limone, altrettanti di semi di lino tritati e una manciata di fiocchi di cereali naturali come avena, orzo o grano saraceno e di frutta secca a propria scelta.

In alternativa alla crema Budwig classica, si può preparare

una versione salata, sostituendo lo yogurt vaccino con quello greco o la ricotta e la frutta fresca con verdura, come pomodoro, sedano e carota, aggiungendo un pizzico di sale e spezie.

Miam-Ô-Fruit: dalla Francia la macedonia rinforzata

Si tratta di una colazione vegana, fresca, nutriente e rigenerante. Inventata nel 1942 a Montpellier dalla studiosa France Guillain, è adottata da atleti olimpionici e calciatori. Gli acidi grassi essenziali polinsaturi, le vitamine e le fibre contenuti nei suoi componenti contribuiscono al benessere di pelle, ossa, cartilagini, gengive e capelli, nutrendo al meglio le cellule.

Per prepararla occorre schiacciare con una forchetta mezza banana, tagliare a tocchetti una mela e altri due frutti di stagione, escludendo agrumi, melone, cocomero, frutta disidratata o sciroppata. Si incorpora la frutta alla polpa di banana, insieme al succo di mezzo limone, un cucchiaino di olio di semi di lino, uno di olio di sesamo e tre cucchiaini di frutta secca e semi tritati. Vanno considerati almeno tre tipi tra noci, nocciole, mandorle, semi di zucca o semi di lino.



Il muesli migliore è fai da te

Il muesli, o granola, è un dolce squisito per la colazione. I prodotti in vendita nei supermercati prevedono spesso una ricca aggiunta di zuccheri e dolcificanti artificiali, oltre che di conservanti. Meglio, dunque, acquistare gli ingredienti sfusi, in modo da dedicarsi a una preparazione casalinga e personalizzata. È possibile mescolare, ad esempio, fiocchi d'avena, oppure miscelarli con farro integrale, orzo o miglio soffiato; uva sultanina, fichi e albicocche secche, noci, nocciole a piacere per la parte proteica della colazione, semi oleaginosi, come quelli di girasole, lino o sesamo, senza dimenticare la frutta fresca e di stagione tagliata a pezzetti. Il muesli si tosta in padella in pochi minuti. Delizioso e profumatissimo quello che esce dal forno. Per renderlo ancora più goloso, appena dopo la cottura, quando è

ancora caldo, si possono aggiungere bacche di Goji, chips di cocco e di banana, amarene o mirtilli essiccati.

Pane e ricotta contro osteoporosi e colesterolo

La ricotta contiene il 28 per cento di calcio, minerale indispensabile per la salute delle ossa. Mangiare ricotta a colazione riduce il rischio di sviluppare l'osteoporosi, ha effetti positivi sul sistema cardiovascolare, abbassa i livelli di pressione nel sangue, è ideale per chi soffre di colesterolo alto. Il suggerimento è di tostare il pane e spalmare sopra la ricotta aggiungendo un cucchiaino di miele o di marmellata senza zucchero. Si può spolverare pane e ricotta con del cacao amaro. Per completare il piatto della colazione, si possono cospargere sopra la ricotta i semi di chia o mettere qualche mandorla. Sempre sulla fetta di pane e ricotta si possono usare come topping frutti di bosco come mirtilli, more e lamponi, avocado, fragole, banane oppure sfiziosità come le gocce di cioccolato.

Torta proteica con farina di frutta secca

Questa torta ha un quantitativo di zucchero davvero minimo e soprattutto non ci sono farine di cereali, ma solo a base di frutta secca. È una torta sfiziosa, veloce da preparare, e anche se un po' costosa (le farine di mandorla e cocco non sono a buon mercato) ne vale la pena per chi vuole evitare carboidrati e zuccheri. Occorre sbattere quattro uova con lo zucchero a velo finché non risultano montate. Quindi, aggiungere tutti gli altri ingredienti e mescolare sempre con la frusta fino a ottenere un composto omogeneo. Si versa nella tortiera e si mette in forno a 180° per mezz'ora. Una volta pronta, si fa raffreddare e riposare per qualche ora. Il

risultato è una torta dall'aspetto spugnoso, morbida e apparentemente leggera. In realtà la frutta secca e le uova, apportano le calorie necessarie per una colazione completa.

Porridge inglese, una zuppa buona e light

Il porridge è una "pappa" dolce da colazione: sano, dietetico e energetico, è tipico dei Paesi anglosassoni. Si tratta di una zuppa dalla consistenza semi cremosa, a base di fiocchi d'avena, latte e acqua, dolcificata con miele e arricchita con frutta fresca e secca, semi oleosi, bacche in percentuale variabile che insaporiscono porridge e aggiungono una nota croccante alla crema. Si utilizzano i fiocchi d'avena classici, quelli macinati, oppure la crusca d'avena. Per la parte liquida, il latte vaccino, di soia o qualunque tipo di bevanda vegetale che insieme all'acqua, rende l'avena morbida e cremosa. Si può dolcificare con miele, sciroppo d'acero, zucchero di canna, anche in minime quantità. E arricchire con frutti di bosco, fragole, banane, kiwi, tutta la frutta fresca di stagione che è a disposizione. Si aggiungono nocciole, noci, mandorle, anacardi e si completa con un pugno di bacche di goji e semi oleosi a scelta come chia, sesamo, papavero.



Più energia dal toast con marmite

Chi ha vissuto in un paese anglofono probabilmente la conosce, ma nel resto del mondo è piuttosto sconosciuta: è la marmite, simile a un mix fra salsa di soia e brodo. Il suo nome deriva dal termine francese con cui si indicava un piccolo vaso di terracotta in cui il prodotto veniva venduto in origine. La crema, che è stata inventata nel 1902 come metodo per sfruttare appieno il lievito di birra, contiene anche salsa di soia e una miscela di erbe tra cui sedano e cipolla. Il colore è marrone scuro, quasi nero, è molto densa, spalmabile, dal sapore salato e deciso. Gli inglesi impazziscono per il toast condito con un velo (non assagiate di più perché ha un sapore fortissimo) di marmite e, a piacere, si possono unire pomodoro a fette o cetrioli. Una colazione originale, salata e rapida da preparare, molto energetica e salutare: la Marmite è ricca di vitamine del gruppo B.

Frittatina dolce con mela e cannella

È un piatto gustoso e ricco di nutrienti. La ricetta, tipica della tradizione austriaca e altoatesina, è conosciuta anche come Apfelschmarren o dolce dell'Imperatore: è una sorta di omelette con le mele, ricca di zucchero e cotta in padella. Si tagliano le mele a fettine sottili e si mettono a macerare per 20 minuti con il succo di limone e lo zucchero. Si sbatte leggermente l'uovo con il latte, aggiungendo la farina e successivamente le mele (anche il liquido). Si scalda il burro in un padellino e si versa il composto, prima la mela, dopo un po' si aggiungono un uovo sbattuto e, a fine cottura, una spolverata di cannella. Al posto della mela si può utilizzare qualsiasi frutto: con le uova si abbinano bene le banane, le fragole, i mirtilli, i lamponi. Altra idea è quella di cuocere la frittata e poi aggiungervi sopra la frutta tagliata a pezzette. L'abbinamento suggerito per la frittatina di mele è una marmellata di mirtilli.

Esplosione di colori con la piadapancake salata

Si prepara con farina di farro, integrale o bianca, di ceci, un uovo e latte vegetale senza zuccheri aggiunti, mezzo cucchiaino di curry o altre spezie a scelta. In una ciotola si uniscono le farine, il cremor tartaro come agente lievitante, il sale e le spezie. Si aggiungono l'uovo e il latte, mescolando fino a ottenere un composto denso. Si scalda una padella antiaderente con un goccio d'olio d'oliva e si versa sopra l'impasto, girandolo solo quando compariranno le bolle su tutta la superficie. Poi si cuoce l'altro lato per altri tre minuti. Si decora con qualche cucchiaino di semi oleosi tostati in padella, rucola, insalata e pomodorini. Con lo stesso impasto si possono creare anche tanti pancake più piccoli, da disporre ad esempio uno sopra l'altro, alternati a

strati di yogurt e verdure. Alla pastella si possono aggiungere spinaci finemente tritati, puree di verdure di stagione come zucca, carote, cavolfiori colorati. Oltre a un effetto cromatico d'impatto, l'impasto risulterà ancora più soffice.

Dal Parco della Trucca a Piazza Vecchia: l'11 giugno aprono i cinque spazi estivi all'aperto della città

Definiti i locali che gestiranno il Parco Sant'Agostino, Piazza Vecchia, Parco della Trucca, Parco di Campagnola e Parco Goisis: massima priorità alle attività senza dehors

Il Comune di Bergamo ha assegnato ieri gli spazi di somministrazione all'aperto messi a bando nelle scorse settimane: tutti definiti i nomi dei locali che gestiranno le aree del Parco Sant'Agostino, di Piazza Vecchia, del Parco della Trucca, del parco di Campagnola e del parco Goisis, messi a disposizione con priorità alle attività senza dehors e all'aggregazione di più soggetti.

Nelle ultime settimane, sulla spinta del decreto con cui il governo ha consentito la riapertura delle sole attività di ristorazione e somministrazione che si svolgono all'aperto, la

città si è riempita di dehors con sedie e tavolini, incentivati anche dalla gratuità dell'occupazione del suolo pubblico e dalla disponibilità di spazi aggiuntivi appositamente disposta dall'amministrazione comunale. Ciò nonostante, diversi esercenti non hanno potuto riprendere l'attività perché privi di spazi idonei adiacenti ai loro locali o anche solo nelle vicinanze.

Per questo, e per distribuire il più possibile l'utenza che nei mesi caldi cercherà ristoro ai tavoli di bar e ristoranti – evitando così il rischio di assembramenti -, il Comune di Bergamo ha deciso di mettere a bando la disponibilità di aree dedicati alla ristorazione e alla somministrazione, riservandole preferibilmente proprio agli esercenti che per mancanza di spazi all'aperto ancora non hanno potuto riprendere il loro lavoro. Non i tradizionali "estivi", dunque, ma luoghi dove poter mangiare e bere all'aperto, purché rigorosamente seduti al tavolo, in numero quindi contingentato e nel rispetto delle normative anti-Covid.

Gli assegnatari degli spazi per l'estate 2021

Parco Sant'Agostino: società Mura 2020 Srl composta dall'aggregazione delle ditte: Antica Osteria del vino buono – Pozzo Bianco – Birreria Fly pub – Birreria Elav Kitchen – Ristorante da Mimmo

Piazza Vecchia, spazio antistante ex Taverna Colleoni: società Trust S.r.l. partecipante con le insegne presenti in Città Alta – Papageno -Pub dell'Angelo

Parco della Trucca: società Bar Haiti S.n.c. in aggregazione con le seguenti ditte: Bar Haiti – Il Circo Srl – Pontida Srl – Food Pontida Srl

Area esterna al parco Goisis: società Tassino Eventi S.r.l. composta dall'aggregazione delle ditte: Tassino Eventi srl – Mille Baby Srl – Caffè dei portici – Sweet Irene – La Schiaccia – Borghetto -Sturipizza – Tandem

Parco Brigade Alpine: ditta Caso Srl proprietari della pizzeria Portofino

(In tutti i casi, tranne per l'area esterna al Parco Goisis, è pervenuta un'unica domanda)

Si apre l'11 giugno. Chiusura il 30 settembre

I luoghi individuati dal Comune di Bergamo saranno disponibili per il periodo dall'11 giugno al 30 settembre 2021. Differenti gli orari di chiusura degli spazi, ovviamente al netto delle attuali e future disposizioni in materia di coprifuoco: mentre piazza Vecchia e il Parco Brigade Alpini chiuderanno i battenti a mezzanotte, il parco di Sant'Agostino rimarrà aperto fino all'una, così come lo spazio adiacente al parco Goisis e quello al parco della Trucca, con la possibilità per questi ultimi, di arrivare alle due nei fine settimana.

Estivi a Bergamo, dal 15 giugno si animerà anche piazzale Alpini

Dopo due anni in cui non è stato assegnato, lo spazio messo a disposizione dal Comune torna ad ospitare cucina ed eventi. In primo piano gli sport

Estivi a Bergamo, Trucca e parco Goisis al via già da maggio. Per tirare tardi c'è l'area esterna al parco

Entro l'11 aprile le domande al Comune per gli spazi di somministrazione e animazione. Sei le location: gli spalti di Sant'Agostino e San Michele in Città alta, la Trucca, il parco Goisis e l'area esterna e piazzale degli Alpini. Fissati orari, attività e regole di ciascuna area

Estivi 2016, ecco chi gestirà gli spazi. Resta vuoto piazzale Alpini

L'unica proposta per l'area della stazione non è stata ritenuta idonea. Si animerà invece la zona antistante il parco Goisis, con Cocolele. Alle Botteghe di Città alta il parco di Sant'Agostino, sulle mura bar Flora e Birreria di Bergamo Alta