Forme al via, con Ascom ottobre è il mese del formaggio

Forme ma non solo. Tutto il mese ottobre è dedicato al formaggio e i prodotti caseari sono protagonisti nei menù dei ristoranti e nei negozi, con iniziative ad hoc organizzate da gastronomi, fioristi, panificatori e salumieri. Il messaggio è chiaro: il formaggio si conferma un elemento che valorizza l'attività nel suo complesso, driver dell'offerta distributiva e leva di sviluppo per il turismo, l'ospitalità alberghiera e, quindi, per tutta l'economia del territorio.
Parola di Giovanni Zambonelli, presidente di Ascom Confcommercio Bergamo, dal 2017 un «pilastro» del progetto Forme: «Forme ha una forte valenza identitaria perché aiuta a riconoscere il patrimonio e l'eccellenza di un territorio nelle sue diverse sfaccettature – conferma Zambonelli -. In un sistema commerciale sempre più globalizzato, la forza di un territorio emerge proprio dalla sua capacità non solo di produrre ma anche di trasmettere l'identità di un luogo attraverso i suoi prodotti. L'enogastronomia è dunque un comune denominatore che unisce turismo, commercio e servizi e può essere una motivazione importante di spesa del consumatore-turista. Non è un caso, infatti, che tra le medie città italiane solo quelle come Bergamo sono cresciute grazie al turismo e a una solida rete di negozi di eccellenza».

Giovanni Zambonelli

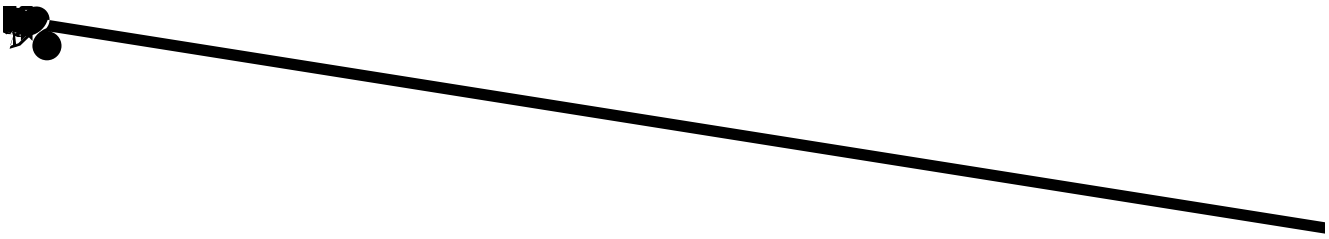
Consapevole del proprio primato caseario, Bergamo è anche chiamata a non esaurire l'impegno nei quattro giorni di Forme: «Il legame territorio-cibo abbinato alla ricerca di qualità deve contraddistinguere il modus operandi delle nostre imprese – aggiunge il direttore Oscar Fusini -. In quest'ottica Forme interpreta il cambiamento in atto e legato al fatto che i piccoli esercizi stanno puntando sulla specializzazione e sulla qualità dei prodotti. Qualità che rappresenta l'unica possibilità di competizione rispetto alla standardizzazione dell'offerta delle medie e grandi superficie di vendita».

Infine, Forme si conferma un grande volano di informazione e cultura del consumatore: «la manifestazione offre la possibilità al pubblico di apprezzare prodotti nuovi, spesso di nicchia e che normalmente si trovano solo nei loro territori di riferimento – prosegue Fusini -. Valorizzando le piccole produzioni, Forme può fare da cassa di risonanza alla rete distributiva di questi formaggi, rappresentando uno stimolo competitivo in più per le nostre imprese, chiamate a portare a Bergamo gioielli caseari che difficilmente si trovano sugli scaffali».

Oscar Fusini

Un centinaio le attività coinvolte. Dai taglieri ai centrotavola fino ai menù dedicati

Salumieri, ristoratori, panificatori e fioristi protagonisti dentro e fuori Forme. Ciascuna categoria omaggerà infatti i prodotti caseari a modo proprio, ma con lo stesso obiettivo: promuovere i formaggi bergamaschi e italiani (le attività aderenti sono riconoscibili da una vetrofania dedicata). Per tutto ottobre i gastronomi salumieri proporranno ai clienti «Il tagliere di Forme»: due diverse proposte da cinque formaggi ciascuna, una delle quali con soli prodotti bergamaschi, con la guida degli esperti Onaf. Sempre in collaborazione con Onaf, Ascom propone «Il centrotavola di Forme»: oltre a quello ad uso domestico, ci sarà un centrotavola ad uso professionale (per i ristoranti): entrambi, ovviamente richiamano il mondo dei formaggi per design, colori e profumi.
Nel «fuori salone» di Forme, infine, non potrà mancare la proposta della ristorazione e i ristoranti proporranno «Il formaggio al ristorante» arricchendo la propria carta dei formaggi o mettendo in carta un piatto a base di formaggi locali o italiani. Infine, c'è anche la «Carta del pane e dei formaggi» studiata da Aspan e che contiene alcune proposte di abbinamento di pane con una selezione di formaggi bergamaschi.



Debutta “Ottober Crest”, la

festa dedicata alle Creste Scalvine

Debutta “Ottober Crest”, la festa dedicata alle Creste Scalvine, il nuovo raviolo che omaggia la Presolana e piatto recentemente insignito del marchio Bergamo Città dei Mille Sapori. L’iniziativa si svolgerà da venerdì 11 a domenica 13 ottobre con un programma ricco di appuntamenti che coinvolge tutti e quattro i comuni della Val di Scalve, Schilpario, Vilminore di Scalve, Colere e Azzone, fra buon cibo, sapori del territorio e spettacoli, laboratori per bambini, gite per tutti, tavole imbandite e alberghi per sostare anche più giorni e godere dei colori dell’autunno.

Per la cena di venerdì 11 e nelle giornate di sabato 12 e domenica 13 ottobre le Creste Scalvine saranno protagoniste nei piatti dei ristoranti della valle, dove verranno servite con grande varietà di condimenti, dai licheni alla verza, dalla selvaggina al burro locale, o ancora guarnite da sfoglie di formaggio o stese su un letto di morbida zucca.

Momento ufficiale della manifestazione sarà quello di sabato 12 ottobre, quando, durante una cerimonia che si svolgerà nel Palazzo Pretorio di Vilminore, avverrà la consegna ufficiale del marchio Creste Scalvine alla Comunità Montana di Scalve, ad opera dell’Associazione VisitScalve che ne vanta la paternità; saranno presenti la Dottoressa Raffaella Castagnini della Camera di Commercio di Bergamo e Silvia Tropea Montagnosi, giornalista ed esperta di cucina, in particolare di quella della tradizione bergamasca

Gli eventi in programma

In un laboratorio che si svolgerà presso il Palazzo Pretorio a Vilminore nel pomeriggio di sabato, inoltre, i bambini

potranno incontrare gli animali e conoscere la filiera di produzione delle Creste Scalvine, confezionarle con le proprie mani e gustarle durante un evento di show cooking.

Nel pomeriggio di sabato saranno organizzate visite al vicino campanile della Chiesa di Vilminore: il meraviglioso panorama che si gode dalla sua sommità mostrerà ai visitatori le creste rocciose che hanno ispirato con la loro forma frastagliata l'originale plissettatura con cui la pasta del raviolo viene chiusa intorno alla deliziosa fonduta di formaggella, nonché il nome di questa pasta ripiena, la terza bergamasca dopo Casoncelli e Scarpinòcc.

La domenica sarà dedicata alle gite con accompagnatore verso quattro diverse mete: la Valle del Vò, con la sua cascata d'acqua che scende dall'alto con un salto di 25 metri, la Diga del Gleno, i boschi del Giovetto che ospitano la Formica rufa e infine il Rifugio Albani dove sarà possibile pranzare all'arrivo assaggiando in alta quota le Creste Scalvine. In programma anche la visita guidata -gratuita per chi assaggerà le Creste o soggiornerà in uno degli hotel della Val di Scalve- al Parco Minerario Andrea Bonicelli e all'Arboreto Alpino Gleno di Vilminore. Accesso gratuito anche a tutti gli altri musei del territorio.

Musica e teatro

Due gli appuntamenti con lo spettacolo: venerdì 11 ottobre alle 21,15, al Cinema Teatro Prealpi di Schilpario, il concerto di Bandabardò, band combat-folk con oltre 1500 concerti all'attivo che ha di recente compiuto venticinque anni. Sabato 12 ottobre alle 21,15, presso Ecomuseo Zanalbert di Colere, "Gli invincibili", rappresentazione teatrale di Enzo Valeri Peruta con musiche dal vivo di Pierangelo Frugnoli, storie di uomini e donne che hanno vinto senza arrivare primi, hanno trasceso la sfida sportiva e varcato un

confine. A loro modo, invincibili.

Durante la manifestazione ristoranti e alberghi offriranno ospitalità e Creste Scalvine a condizioni di favore: sul sito www.valdiscalve.it le proposte promozionali.

Il biglietto per il concerto di venerdì 11 ottobre (prezzo 20 euro) è disponibile presso Disco Story di Darfo Boario Terme, tel.0364 533207 (+ diritti)- Musica Ribelle di Clusone, tel.0346 25251 (+ diritti) e presso Pro Loco Colere, tel. 0346 54061 e Atiesse Associazione Turistica di Schilpario, tel. 0346 55059.

È inoltre possibile prenotare il biglietto con email a schilpario@valdiscalve.it Altre informazioni su www.valdiscalve.it e al numero di Atiesse 034 655059.

Tutte le attività, escluso soltanto il concerto di venerdì sera per il quale c'è un biglietto d'ingresso, sono gratuite. Per consentire una migliore organizzazione, è gradita l'iscrizione per le gite di domenica.

Ian Spampatti premiato dal Gambero Rosso

Ian Spampatti della Lanterna a Dorga di Castione della Presolana è stato premiato dal Gambero Rosso come 'pizzaiolo emergente' nell'edizione 2020 (la settima) della guida alle pizzerie d'Italia. La premiazione è avvenuta lunedì 23 settembre a Napoli Lunedì durante la presentazione della guida svoltasi al Circolo dei Canottieri.
Per Spampatti, giovane e talentuoso pizzaiolo (classe 98), è un'ulteriore conferma. Il pizzaiolo bergamasco ha infatti già nel palmares la vittoria nel 2016 a Pizza MasterChef, talent show dedicato

all’arte bianca nel 2016.

Torna la licenza per la vendita di alcolici

È stato reintrodotto l’obbligo di denuncia fiscale per la vendita di prodotti alcolici per le attività che dal 2017 ne erano state esentate. L’obbligo riguarda anche pubblici esercizi, esercizi di intrattenimento pubblico, attività ricettive e rifugi alpini che esercitano la vendita di prodotti alcolici. Per informazioni e assistenza: ufficio Ata Ascom tel. 035.4120340, mail: ata@ascombg.it.

Osterie d’Italia Slow Food: “Miglior carta dei vini” alla Trattoria Visconti di Ambivere

La Trattoria Visconti di Ambivere, presente nella guida Osterie d’Italia Slow Food dal 2003 e uno dei pochi locali a livello nazionale a potersi fregiare anche nell’edizione 2020 del triplice premio chiocciola-bottiglia-formaggio, è l’unica trattoria in assoluto a vedere riconosciuta la propria cantina come la più significativa tra tutte. Inoltre, è una dei sette locali della provincia di Bergamo recensiti in una guida che ne conta 1656 in tutta Italia.

“È motivo di straordinaria gioia meritare una segnalazione di questo calibro che dà senso al lavoro appassionato che quotidianamente svolgiamo insieme ai nostri collaboratori, ai nostri produttori di fiducia e che già trova riscontro nell’entusiasmo dei tanti clienti curiosi di esplorare la nostra carta dei vini in continua evoluzione ma con tante etichette frutto di ricerca personale esplorando di persona cantine in tutta Italia, Europa e addirittura oltreoceano – dice il titolare Daniele Caccia . Una cantina che abbiamo costruito nel tempo con la convinzione che ogni piatto riesca esaltato da un calice con il vino capace di incontrare il gusto dei nostri ospiti e di valorizzare ingredienti e ricetta. Circa 900 le etichette presenti, suddivise in 200 bollicine, 100 vini bianchi, 500 vini rossi, 50 vini da dessert e 50 formati speciali”.

Punti forti della carta vini sono sicuramente i vini del territorio bergamasco, con predilezione per i produttori che rispettano la naturalità delle colture. Punte d’eccellenza in lista nella produzione di nicchia del Moscato di Scanzo Docg, dei Nebbioli della vicina Valtellina, bollicine di Franciacorta e vini da tutto il panorama nazionale con focus su piccole cantine di langa e toscana. Circa 120 gli Champagne in carta di cui più della metà importati direttamente e proposti in carta a meno di 50€ a bottiglia, inoltre è presente un’accurata selezione di Riesling della Mosella, bianchi e rossi francesi.

TRATTORIA VISCONTI: LA STORIA

La presenza di un locale con mescita di vino e giochi di bocce risale agli ultimi anni dell'Ottocento. I primi documenti in nostro possesso che attestano l'esistenza della trattoria risalgono al 1932. Leone Visconti, nato nel 1893 nella frazione Genestraro di Ambivere, sposato e padre di 5 figli, viene a conoscenza della messa in vendita dello stabile in via Umberto I, in centro al paese: lo acquista con il terreno annesso con il "diritto a subingredire nella licenza di trattoria, per il prezzo di lire trentottomila" (come da trascrizione del Regio ufficio delle ipoteche di Bergamo in data 25 aprile 1932 X).

Leone Visconti e la moglie Adelina Locatelli gestiscono la trattoria fino al 1969: Leone si occupa della cantina oltre che della coltivazione dei vigneti e dei terreni circostanti; Adelina cucina gli animali da cortile allevati personalmente e le tante altre pietanze proposte agli avventori di ogni giorno così come pranzi più elaborati in occasione delle feste di paese.

Nel 1969 Leone lascia in eredità casa, terreni e licenza di trattoria ad uno dei figli, Alfredo. Dal 1992 la licenza viene trasferita a Maria Fiorella che opta per una ristrutturazione completa dei locali pur mantenendo inalterato l'aspetto esterno.

LA TRATTORIA VISCONTI OGGI

La Trattoria Visconti è una dimora dall'atmosfera raccolta e familiare, nel centro storico di Ambivere, un piccolo paese a pochi chilometri da Bergamo. La famiglia Visconti ne segue direttamente la gestione da quattro generazioni, attenta alle evoluzioni del gusto e alle esigenze di una clientela di cui cerca di stimolare la curiosità con iniziative speciali come serate a tema, incontri con produttori, osti, amici e vignaioli. La famiglia tutta impegnata nella gestione è composta da mamma Fiorella in sala con qualche salto in cucina, papà Giorgio che si occupa di orto, giardino e accoglienza, Daniele in sala e in cantina, Roberto ai fornelli.

Punti di forza della cucina sono l'utilizzo delle materie prime di territorio unite al rispetto delle preparazioni di tradizione bergamasca, accompagnate da scelte ben precise nell'utilizzo di farine non raffinate, lievito madre per la preparazione del pane fatto in casa, uova e carni del pollaio o di agricoltura biologica al fine di portar in tavola agli avventori preparazioni fresche e salutari.

LA GUIDA OSTERIE D’ITALIA 2020

La buona cucina mantiene giovani. Il 17 settembre arriva in libreria Osterie d’Italia 2020, l’iconica guida dello star bene a tavola firmata Slow Food Editore che quest’anno entra nella quarta decade di vita ed è in forma come non mai: più ricca, più comoda, più di servizio. Per celebrare l’importante anniversario, Osterie d’Italia 2020 si presenta con una rinnovata veste grafica e un formato leggermente ridotto, ideale da portare in valigia, in borsa oppure nel portaoggetti dell’auto.

Anche nei contenuti ci sono delle novità: sempre nell’ottica di rendere Osterie d’Italia una perfetta compagna di viaggio, oltre alla tradizionale “chiocciolina” che segnala le eccellenze e alla “bottiglia” che premia le selezioni dei vini più interessanti e rappresentative del territorio, i curatori Marco Bolasco ed Eugenio Signoroni hanno pensato a nuove icone di servizio e a indicazioni per identificare le osterie vicine ai caselli autostradali e alle stazioni ferroviarie. Sono 1656

le osterie recensite dall'edizione 2020, con un incremento di 184 rispetto all'anno scorso e un ricambio del 20% circa. L'ambita Chiocciola è stata assegnata a 268 locali, mentre sono 399 quelli che si sono meritati la Bottiglia per l'offerta enoica. Per garantire l'attualità del giudizio e delle informazioni, ogni locale recensito è stato visitato – in forma rigorosamente anonima – negli scorsi 10 mesi. Sono state quasi 400 le potenziali nuove osterie provate, per un totale che supera i 2000 locali visitati dagli oltre 300 collaboratori della guida.

La regione più rappresentata è il Piemonte con 143 osterie, mentre quella con il maggior numero di nuovi ingressi è la Campania con 37.

Da trent'anni Osterie d'Italia racchiude meglio di ogni altra pubblicazione i valori fondanti di Slow Food ed è non a caso una delle guide più vendute d'Europa. Osterie d'Italia non è soltanto una guida gastronomica ma piuttosto il racconto di un'Italia che a tavola coltiva le proprie tradizioni sapendole però declinare in chiave contemporanea. Proprio come le sue osterie che dopo il declino degli anni Novanta sono oggi – anche grazie all'opera di tutela e promozione di Slow Food – luoghi dell'innovazione e non della nostalgia, della qualità appassionata e non della "cucina alla buona".

Le osterie selezionate da Slow Food sono in tutto e per tutto luoghi moderni, capaci di proporre un nuovo modello di ristorazione contrapposto alla moda dei consumi globali e fondato prima di tutto sul fattore umano: sul piacere di stare bene a tavola, scoprendo i sapori della tradizione locale più genuina senza rinunciare alla qualità del servizio e dell'ambiente. Ogni locale è una finestra su un microcosmo economico, sociale e culturale dove si pratica quella cultura del territorio che proprio Slow Food da sempre applica e diffonde. Una cultura nella quale il giusto valore torna a prevalere sul prezzo imposto, anche nel listino. Osterie d'Italia 2020 è stata presentata il 16 settembre al Piccolo

Teatro di Milano. Nel corso dell'evento sono stati presentati gli osti che si sono meritati la Chiocciola e sono stati attribuiti sei premi speciali: miglior novità, miglior giovane, miglior carta dei vini, miglior interpretazione della cucina regionale, miglior dispensa, miglior oste.

Forme, anche ristoranti, gastronomi e fioristi in primo piano

Ciascuna categoria omaggerà i prodotti caseari a modo proprio, ma con lo stesso obiettivo: esaltare e promuovere per un intero mese i formaggi bergamaschi, lombardi e italiani. Tutte le attività aderenti saranno pubblicate sul sito www.progettoforme.eu e contrassegnate da una vetrofania.

Aspettando il Franciacorta al Balzer di Bergamo c'è Bolle & Sapori

Venerdì 6 settembre dalle 18, appuntamento con la seconda edizione di "Bolle e Sapori, Aspettando il Festival di Franciacorta". Intorno allo storico locale Balzer, nella zona del Quadriportico, si avrà la possibilità di degustare i vini di una 40 di cantine franciacortine, abbinati ai piatti di

importanti chef come Gustavo Vandsberg del ristorante Gu, Oscar Mazzoleni del Carroponte, Alessia Mazzola del ristorante Gigianca; Alan Foglieni e Nafije Dizdari dell'One Love; Francesca Pasinelli e Stefano Schininà del ristorante Al Castello di Cividate al Piano, Tommaso Spagnolo del N.O.I. Restaurant, Ivan Gelsomino del Ristorante Selva di Clusone, Filippo Cammarata del nuovo ristorante Bolle di Lallio, Da Cesira di Colere, La Staletta di Zogno con lo chef Claudio Rubis, Stefano Zanda del ristorante Burro di Alzano, Polisena l'altro agriturismo di Pontida con Ezio Gritti e Brosetti Trattoria di Bergamo.

Non mancherà la creatività del padrone di casa, lo chef Vittorio Fusari che nell'occasione presenterà ufficialmente il panettone Donizetti, un'evoluzione del dolce dedicato al grande Maestro.

"Siamo alla seconda edizione che registra una crescita del prestigio delle aziende e dei ristoranti – commenta lo chef Fusari -. Piazza Piave è allestita a verde in collaborazione con i Maestri del Paesaggio e abbiamo studiato percorsi sempre più coinvolgente per il territorio. Ci aspettiamo una grande festa con numerosi negozi che rimarranno aperti per l'occasione".

Per maggiori informazioni basta visitare il profilo https://www.facebook.com/events//

A qualcuno piace freddo

Per chi odia mettersi ai fornelli con il caldo c’è una bella notizia: cucinare senza fuoco non solo è possibile, ma anche di tendenza. Bastano un po’ di pratica, alcune accortezze e un pizzico di fantasia per preparare un’ottima cena a crudo, a prova di gourmet. Secondo l’ultimo rapporto Eurispes l’8% della popolazione ha abolito forni e microonde e sono addirittura nati ristoranti ad hoc dove si servono solo cibi non cotti. Questa moda salutista chiamata ‘raw food’ -in italiano ‘cibo crudo’-, negli Stati Uniti ha conquistato molte star e fa sempre più proseliti tra i vegani (ma non solo), e anche tra gli chef. Quale occasione migliore dell’estate per mettersi alla prova? In questi mesi c’è l’imbarazzo della scelta tra verdure e ortaggi, basta aggiungere un buon olio di oliva extravergine fruttato e profumato e usare le opportune erbe aromatiche e il gioco è fatto.

COSA SI PUÒ PREPARARE

Se finora vi siete limitati a panini, insalate, prosciutto e melone o pomodori e mozzarella, sappiate che le ricette che si possono preparare senza forno e fornelli sono invece moltissime. A freddo si possono ‘cucinare’ oltre a frutta e verdura anche pasta, riso, pesce, carne, riso, legumi e cereali. Con un’attenzione: i cereali e legumi si devono consumare germogliati. Dalla classica panzanella, ottima anche come piatto unico, al gazpacho spagnolo, da crudi e affumicati fino ad arrivare a meringate, tiramisù e cheesecake, le ricette dolci e salate da ‘cucinare’ in frigorifero possono conquistare tutti i gusti. Se il crudo non vi intimorisce potete spaziare dal vitellone al manzo ai

gamberi al tonno passando per tutti i pesci bianchi, il salmone, il baccalà divertendovi a combinare gli ingredienti.

PICCOLA GUIDA AGLI ABBINAMENTI

Il prosciutto crudo – È ottimo abbinato a fichi, ricotta e miele, ma anche accompagnato da bocconcini di mozzarella e sedano rapa. Si condiscono con mozzarella di bufala, basilico, olive e origano, oppure si possono riempire di tonno, o ancora, farcire con formaggio caprino e semi di papavero.
L'insalata – Avrà un tocco esotico se condita con una marinatura di agrumi fatta con arancia, pompelmo e mandarino.
I carciofi – Sono un antipasto freschissimo se tagliati a fettine sottilissime, lasciati in ammollo nella spremuta di un pompelmo, un mandarino e una spruzzata di succo di limone e conditi con olio, cipollotto, pepe, sale, aneto e una grattugiata di zenzero. Se marinati insieme a delle mazzancolle o del salmone, il piatto diventa completo.
Carne e pesce – A fettine, dadolini o a cubotti si condiscono con base di olio extravergine, olio di sesamo, limone o lime, erbe tritate dalla cipollina alla menta, pepe, paprica o peperoncino.

I VANTAGGI

Oltre a evitare il caldo, i piatti 'a freddo':
– sono ideali per chi è goloso ma ha poco tempo e scarsa esperienza ai fornelli
– valorizzano al massimo le materie prime e conservano le proprietà nutritive degli alimenti: vitamine, sali minerali, oligoelementi e antiossidanti
– sono a zero consumo di energia
– fanno risparmiare tempo
– sono leggeri, salutari e nutrienti
-permettono di riutilizzare al meglio ingredienti rimasti come il pane duro.

SUA MAESTÀ LA MARINATURA

Senza dubbio la marinatura è la tecnica di 'cottura' a crudo più famosa e con la storia più antica. Consiste nel lasciare

gli alimenti immersi in un liquido composto da succo di limone o aceto, olio extravergine di oliva, sale, pepe e se si desidera, aglio, spezie ed erbe aromatiche. Ma le combinazioni sono tante: si può sperimentare con il succo di arancia, il pepe rosa in grani, una salsa allo yogurt. É perfetta per gli ortaggi, tagliati in fette sottili, dalle zucchine agli asparagi e con le verdure grigliate, come melanzane e peperoni. È ottima anche per i carpacci di salmone o di spada. I tempi della marinatura variano a seconda dell'alimento: per il pesce è dai 30 minuti alle due ore, a seconda che sia intero oppure in tranci e filetti; per le verdure al massimo mezz'ora; per la carne di bovino l'ideale è metterla a marinare cinque ore. Per la carne di maiale e di pollo (che però vanno sempre, sempre cotte) dalle quattro alle sei ore.

LE REGOLE BASE

1. Scegliete alimenti freschi di prima qualità, meglio se di origine biologica. Attenzione: il pesce va sottoposto prima a procedura di abbattimento delle temperature, tenetelo, quindi a una temperatura di -20°C per almeno 24 ore.
2. I prodotti devono essere integri e privi di tagli, lacerazioni o zone di colore non uniforme e consumati nel minor tempo possibile.
3. Lavate in modo molto accurato gli alimenti, spazzolandoli bene e eliminando parti danneggiate o scure che possono nascondere batteri, senza lasciarli in ammollo. Usare taglieri diversi da quelli impiegati per carne e pesce, in modo da evitare contaminazioni.
4. Sbucciatura, taglio e divisione degli ingredienti in parti più piccole deve avvenire solo poco prima del reale utilizzo, unica eccezione, gli alimenti da marinare o lasciare insaporire nelle salse.
5. Usate un olio extravergine di oliva fruttato e profumato o un altro olio di qualità.
6. Servite creme, carpacci e marinate molto freddi. Coppette o piatti possono essere appoggiati su una base con bordi alti riempita di ghiaccio tritato.
7. Accompagnate il piatto con pani croccanti, sottili e con poca mollica. Crostini, sfoglie, bruschette o semplici grissini sono perfetti.
8. Per la carne: verificate che non sia stata interrotta la catena del freddo. Limitate l’esposizione dei cibi a temperatura ambiente prima del consumo.

Esplode la Pokemania

Colorato, fresco, salutare, magro, pratico e, soprattutto, buono. Dalle onde dei surfisti della West Coast americana, il poke ha conquistato le tavole internazionali, compresa la nostra, tanto da far dimenticare il sushi. Il piatto tipico delle Isole Hawaii è un'insalatona di pesce, ideale da consumare nella stagione estiva: in origine era il cibo povero dei pescatori, che consisteva spesso in scarti tagliuzzati a dadini e insaporiti con sale marino, spezie e alghe. La sua pronuncia è "po-kay", che significa, infatti, "tagliato a pezzi grossi". Ma non è semplicemente pesce crudo. Gli altri ingredienti che compongono la maxi ciotola che lo contiene o bowl sono altrettanto importanti. Amatissimo da Barack Obama che lo mangiava da ragazzo sulle isole dove è cresciuto, e arrivato
in Italia un paio d'anni fa, il poke è oggi tra i piatti più trendy. E anche a Bergamo si sta facendo conoscere e apprezzare.

COSA C'E' NELLA POKE BOWL
Il poke è un piatto a base di pesce crudo, in genere piovra, tonno o salmone, senza lische, con verdure, come cipolla, pomodoro e cetriolo, condito con olio di sesamo e salsa di soia. Comodo e pratico, si consuma anche a temperatura ambiente, mangiandolo come un take away, stando seduti alla scrivania dell'ufficio. La regola prevede la presenza di pesce crudo o marinato, una base che in genere è il riso, il condimento di unasalsa, più altri ingredienti che danno una sferzata di sapore. Nelle isole d'origine, si può gustare ovunque da bar a ristoranti e perfino stazioni di servizio, preparato con l'aggiunta di cipolla dolce del Maui e altri sapori che in genere sono avocado, noci Macadamia, peperoni, peperoncino, a volte alghe o uova di pesce. Immancabile, il condimento Inamona, che si ritrova anche nella cucina Thai, ricavato dalle noci tostate del kukui, albero delle Hawaii, o

noci delle Molucche.

POKEMANIA IN ITALIA (E A BERGAMO)

Il boom è scoppiato agli inizi del 2018 con un'invasione di locali soprattutto a Milano e Roma. La specialità esotica sta avendo un ottimo riscontro anche a Bergamo tanto che, lo scorso novembre, in via Papa Giovanni XXIII, ha aperto il locale della catena Hawaii Poke. In via Matteotti si trova, invece, il franchising Mahalo (che in hawaiano significa grazie) Poke, inaugurato lo scorso aprile. Il cliente può sbizzarrirsi con la fantasia, creando la sua bowl come desidera, divertendosi a mettere insieme gli ingredienti. Il risultato appaga sia il palato, sia la vista, tanto che il poke è tra i piatti più "instagrammabili" del momento. Le combinazioni proposte dai due locali permettono di scegliere tra il formato: il regular (da due proteine) o il large da tre, tra salmone, tonno, branzino, tonno sott'olio, polpo, tofu e pollo. Abordabile il costo: 9,90 per il primo, 12,90 per quello più corposo. Poi viene la scelta della base, che può essere riso bianco, integrale, insalata o metà e metà. I condimenti (o marinatura) vanno dallo zenzero al mais, dall'ananas a edamame, rapanelli, alghe nori, sesamo, oltre ai classici pomodori, cipolla, carote, cetrioli, finocchio. Per le salse ci si può sbizzarrire tra soya, ponzu con aceto di riso, succo di limone e soia, teriyaki con soia, mirin (sake da cucina) e zucchero, sriracha a base di peperoncini, salsa di sesamo. Sono considerati extra sfiziosi avocado, mango, alghe wakame, mandorle, tobiko, polpa di granchio. Il più richiesto dai bergamaschi è la bowl con riso integrale e insalata, salmone e tonno, cetrioli, pomodorini, cipolle croccanti e avocado.

VARIANTI SPECIALI

L'ahi poke è il più comune, nato nel 2012 in California, composto da tonno rosso o a pinne gialle, condito con sesamo e olio di soia. L'he'e poke è a base di polipo, il lime poke ha, invece, un forte sapore di lime. E ancora si può gustare lo

shoyu poke, la versione piccante con salsa di soia e cipolle dolci. Il poke si può trovare anche marinato in salsa di zenzero, con wasabi o alghe, peperoncino fresco o essiccato e cipollotti. C'è chi usa la carne al posto del pesce e la quinoa in sostituzione del riso. Altre combinazioni sono salmone con salsa spicy, tonno al naturale o tataki, pesce spada per una versione ispirata ai sapori mediterranei. E, per completare, uova di pesce, avocado, carote, fagioli edamame, cipolle e ravanelli tagliati sottili.

IL TREND DEL PESCE CRUDO

Se negli anni '90 il sushi era ancora sconosciuto ai palati, in un decennio si è moltiplicato fino a diventare una preparazione che si trova nei banchi del supermercato. Grazie alla modagiapponese è stato rispolverato anche il crudo di mare del Sud Italia. Poi è stata la volta del ceviche peruviano servito con tanto limone, cipolla e un pizzico di peperoncino. La moda del poke è partita dalle isole paradisiache del mare incantato, sbarcando a Londra, Parigi e in Italia. In realtà, gli hawaiani sostengono che del poke si stia perdendo la vera essenza. A rivisitarlo, per prima, è stata la cucina giapponese con riso e salsa di soia. Proprio l'eccesso di contaminazione, soprattutto negli Stati Uniti, avrebbe trasformato l'esotica pietanza in un pretesto per mescolare in modo arbitrario zucchine, pomodori, quinoa, ravanelli e altri ingredienti in un insalatone svuotafrigo.

APPORTO NUTRIZIONALE

Leggero, fresco e a basso contenuto calorico, il poke è considerato un fast food salutare. Garantisce un ottimo apporto proteico, è digeribile e ricco di grassi buoni (gli omega 3), mentre il riso fornisce i carboidrati e le verdure la fibra, minerali, vitamine e antiossidanti. Una pausa pranzo a base di poke è, dunque, un toccasana per non ingrassare. Contiene nutrienti fondamentali per la salute della pelle e del metabolismo come la vitamina B1 o tiamina, B2 o riboflavina, l'acido pantotenico (vitamina B5) e il tocoferolo

(vitamina E).Tutte sostanze sensibili al calore: quando consumi un poke, quindi, assorbi una quantità maggiore di nutrienti proprio perché è crudo.

ATTENZIONE AI RISCHI NEL PIATTO

Il pesce crudo, proprio come nel sushi, richiede cautela perché può essere soggetto a contaminazione, ad esempio di Anisarkis, il parassita sempre più diffuso. È importante che gli esercenti facciano attenzione all'aspetto igienico sanitario e alla conservazione del pesce nel frigorifero. Come per il sushi, il poke può stancare e non essere adatto a palati che non hanno confidenza con i sapori nudi e crudi, appunto. È sempre bene chiedere informazioni sulla provenienza e la conservazione del pesce per non incorrere in pericolosi rischi per la salute.

Estate, è il cibo l’argomento più chiacchierato e fotografato in vacanza

È il food sharing il fenomeno dell’estate, che trascorre tra la fotografia di un piatto e l’altra. Di cibo si parla in spiaggia, in montagna e tra le vie delle città d’arte, ma è soprattutto sulla rete che si “scatena” la discussione. Con il selfiefood, il cibo diventa quasi un rito, con una regola fondamentale, prima di essere gustato, un piatto deve essere fotografato e postato. Anche per questo cresce sempre più l’attenzione verso il lato estetico dei piatti, i ristoratori non possono che adeguarsi ed assecondare la crescente propensione dei consumatori a pubblicare i piatti sui social attraverso foto e video, al fine di esaltarne forme e cromatismo.

Il food sharing è un fenomeno ormai globale, che riguarda tanto i piatti cucinati dagli chef quanto quelli “casalinghi” e, soprattutto se italiano, il food è un valore aggiunto, tanto da dare vita a decine di hashtag a tema, tra gli altri: #italianfood, #italianfoodlover, #italianfoodstyle.

“Anche in estate il rapporto con il cibo si dimostra un tratto distintivo della cultura degli italiani, ma non solo: il proliferare di hashtag che sintetizzano in una parola la ricchezza della nostra tradizione culinaria è l’ulteriore dimostrazione del fatto che la cucina italiana è una passione e un’ispirazione anche per milioni di turisti”, dichiara Lino Enrico Stoppani, Presidente Fipe. “Sono orgoglioso di rappresentare una categoria che ancora una volta si dimostra fondamentale per la valorizzazione della filiera agro-alimentare del Paese in quanto vetrina del Food in Italy e formidabile strumento di promozione della cultura e dei valori dell’Italia”.

I PIATTI DELLE VACANZE
Ma quali sono i piatti delle vacanze? Al primo posto il piatto unico, meglio se vegetariano, forse non tanto o non solo per esigenze salutistiche quanto piuttosto perché in vacanza il tempo dedicato alla cucina non è poi così tanto. Sul podio anche pasta e pesce, mentre si consuma meno la carne. Per le bevande, invece, tanta acqua per rimanere idratati e birra più che vino.

LA SPESA FUORICASA E L'ANDAMENTO DEI CONSUMI ESTIVI
La spesa per il cibo dei 24 milioni di italiani che andranno in vacanza quest'estate – 11 milioni solo ad agosto – è di 6,5 miliardi, tant'è che quella per pranzi e cene in locali e ristoranti è la prima voce di spesa nel budget dei turisti.

Numeri importanti che, tuttavia, non sono sufficienti a fornire un quadro positivo dei consumi estivi dei due mesi già conclusi (giugno e luglio) e neppure di quello che sta per iniziare (agosto).
Tra i ristoratori i pessimisti prevalgono nettamente sugli ottimisti, e la maggioranza pensa che l'estate 2019 sarà come l'estate 2018. I risultati di giugno sono più o meno in linea con quelli dello scorso anno, è a luglio che la valutazione diventa più negativa, con un saldo tra chi ritiene che il mese sarà migliore dell'anno scorso e chi, al contrario, ritiene che sarà peggiore pari a -21,9%. Ad agosto la situazione migliora, ma sempre con molte riserve (-15,8%).

È tuttavia sul turismo interno che i giudizi sono più cauti, mentre per gli stranieri le indicazioni risultano improntate a maggior ottimismo. Nel dettaglio, il saldo tra chi dice che sono in aumento i flussi di italiani e chi dice che sono in flessione è pari a -9,6%, mentre il saldo delle risposte sui flussi degli stranieri è positivo (+5,7%).

È già tempo di tirare le somme anche se la stagione è ancora lontana dalla chiusura. Il sentiment della ristorazione è fortemente negativo con un saldo tra chi si aspetta una

stagione migliore dell’anno scorso e chi, al contrario, se l’aspetta peggiore pari a -22%.

“Anche quest’anno la stagione estiva, complici le sempre più ricorrenti condizioni meteo sfavorevoli,ha faticato a prendere il via. – commenta Stoppani – Ma il meteo da solo non basta a spiegare un quadro di pessimismo così accentuato tra i nostri imprenditori. Il clima di incertezza che si respira nel Paese è la vera zavorra che impedisce ai consumi, anche a quelli turistici, di spiccare il volo. Ma siamo ancora nel pieno della stagione e solo alla fine tireremo le somme”.