

# A Lovere ritorna lo shopping superscontato

Domenica 1 settembre a Lovere ritorna lo "Sbaracco in Piazza", l'appuntamento con le occasioni di fine stagione promosso dall'associazione commercianti locale Asarco.

Per l'occasione dalle 10 alle 19.30 numerosi negozianti saranno in Piazza Tredici Martiri un'ampia scelta dei capi di abbigliamento e di calzature della primavera estate per adulti e bambini a prezzi supeconvenienti, ma anche occhiali e altri articoli. All'iniziativa aderiscono i negozi Mirko Botta, Largo, VisionOttica Alberti, Piruetas, La Primavera, Schiavi Cachemire, Silini, Spazzi Calzature, Paola Volpi e Zanetta. In caso di maltempo l'iniziativa sarà rinviata a domenica 15 settembre. Per info: [asarcolovere@gmail.com](mailto:asarcolovere@gmail.com).

EVENTO  
ORGANIZZATO DA



EVENTO  
PATROCINATO DA



# SBARACCO IN PIAZZA



## LOVERE

PIAZZA 13 MARTIRI

# DOMENICA 01.09.2019

DALLE 10:00 ALLE 19:30

IN CASO DI PIOGGIA LA MANIFESTAZIONE SI SVOLGERÀ DOMENICA 15 SETTEMBRE 2019

INFO: As.Ar.Co Lovere - Associazione Artigiani Commercianti e Terziario  
e-mail: [asarcolovere@gmail.com](mailto:asarcolovere@gmail.com) • seguici su Facebook Asarco Lovere

ATTIVITÀ COMMERCIALI ADERENTI ALL'INIZIATIVA

**BOTTA**  
ABBIGLIAMENTO  
UOMO DONNA  
via Tadini, 18  
tel. 035 960323

**L'iniziativa si  
svolgerà in negozio**

via Cavallotti, 14  
tel. 035 983138

**Vision Ottica  
Alberti**  
piazza 13 Martiri, 12  
tel. 035 962002

**PIRUETAS**  
ABBIGLIAMENTO 0-16  
via Tadini, 20  
tel. 388 5683711

**LA  
PRIMAVERA**  
ABBIGLIAMENTO  
INTIMO  
MODA MARE  
via Gregorini, 23  
tel. 035 960029

**Schiavi**  
CASHMERE  
piazza 13 Martiri, 22

**L'iniziativa si  
svolgerà in negozio**

**SILINI & CO.**  
LOVERE  
via Gregorini, 13  
tel. 035 962790

**SPATTI**  
CALZATURE  
piazza 13 Martiri, 23  
tel. 035 961560

**Volpi**  
LOVERE  
piazza 13 Martiri, 25  
tel. 035 0387393

**ZANETTA**  
piazza 13 Martiri, 30  
tel. 035 962590

# SCONTIAMO GLI SCONTI!

---

# Forza Atalanta, il sogno continua!

Una calda giornata soleggiata ha decretato le sfidanti dell'Atalanta nella prossima Champions League.

I nerazzurri sono stati inseriti nel gruppo C insieme a Manchester City, Shakhtar Donetsk e Dinamo Zagabria.

Sfide avvincenti ma alla portata dei bergamaschi, che scriveranno sicuramente pagine di storia.

La cerimonia dell'Uefa con l'estrazione dei gironi al Grimaldi Forum di Montecarlo è stata tutto sommato benevola per i nerazzurri che si possono giocare sia la permanenza in Champions League, sia l'accesso all'Europa League come terzi classificati.

Ne sono convinti anche il presidente atalantino Antonio Percassi e l'ad Luca Percassi. "Voto 7 +, poteva andare peggio e fortunatamente siamo ancora vivi – scherza Antonio Percassi -. È un'emozione fortissima per una società di provincia come la nostra. Ora ci dobbiamo concentrare su campionato e Champions... a San Siro spero di vedere almeno 30mila bergamaschi".

Causa la chiusura dell'aeroporto di Milano Linate fino ad ottobre, la maggior parte dei tifosi ospiti atterreranno probabilmente allo scalo di Bergamo Orio al Serio con un indotto importante per tutto il territorio bergamasco. Il brand Atalanta promuove sicuramente anche la nostra provincia in Europa.

Si comincia il 18 settembre a Zagabria, per poi affrontare il primo ottobre lo Shakhtar Donetsk a San Siro. 22 ottobre in trasferta e 6 novembre doppia sfida con il Manchester City, 26 novembre Atalanta-Dinamo Zagabria e ultima fredda trasferta l'11 dicembre con lo Shakhtar.

---

# In Fiera torna la Festa di Sant'Alessandro

Alla Fiera di Bergamo il ritorno dopo la pausa estiva coincide con uno degli appuntamenti più amati dal grande pubblico: da venerdì 30 agosto a domenica 1 settembre 2019 torna, infatti, per la 16esima edizione al polo fieristico di via Lunga, la Fiera di Sant'Alessandro (FdSA), evento caro a tutti gli agricoltori, allevatori, produttori e appassionati della sempreverde filiera agroalimentare.

La rassegna, da anni una delle più importanti anche a livello regionale per chi si occupa di zootecnia, agricoltura, selvicoltura, equitazione, macchinari, attrezzature e prodotti enogastronomici tipici, è come sempre organizzata da Bergamo Fiera Nuova in collaborazione con Ente Fiera Promoberg, e può contare anche quest'anno su un importante gioco di squadra, grazie alla rete fatta di partner e main sponsor (Credito Bergamasco Banco BPM, Camera di Commercio, Industria, Artigianato, Agricoltura di Bergamo e UBI Banca), patrocini (Provincia e Comune di Bergamo) e supporti (Regione Lombardia, Ecaho, Anica, Fitetrec Ante, Ltp). Regione Lombardia, insieme al proprio Ersaf (Ente regionale per i servizi all'agricoltura e alle foreste) è presente con un significativo spazio sempre molto visitato dal pubblico della FdSA. Come sempre si registra una grande partecipazione di enti, istituzioni, associazioni imprenditoriali e Gruppo di azione locale (Gal), in prima linea nel sostenere il mondo rurale.

Per sostenere concretamente le imprese e il pubblico, anche quest'anno è stato confermato l'ingresso gratuito per

l'interna giornata inaugurale di venerdì. Orari di apertura: venerdì dalle 14.30 alle 22.30 (cerimonia inaugurazione ufficiale ore 15). Sabato 9.00 – 22.30; domenica 9.00 – 19.00. Ingresso sabato e domenica: 7 euro (intero), ridotto 5 euro (12-16 anni e over 65 anni). Parcheggio (venerdì, sabato e domenica) 3 euro.

La kermesse – le cui origini risalgono a dodici secoli fa, per ringraziare e festeggiare da parte della comunità, allora prevalentemente contadina, il Santo Patrono di Bergamo – è sempre stata un punto di riferimento per tutti gli operatori e appassionati del settore primario, prima a livello locale e poi, con il passare dei decenni, a livello regionale, sino ad assumere, oggi, un carattere nazionale per le imprese e dell'Italia settentrionale per quanto concerne il pubblico.

La manifestazione abbina come sempre a una ricchissima e ampia area espositiva, molti appuntamenti ed eventi collaterali in cui tecnologia, produttività e professionalità stringono la mano a folklore, cibi genuini e spettacolo. I tanti apprezzamenti raccolti ogni anno dalla fiera sono frutto della capacità degli organizzatori di intercettare nuovi trend del mercato e di coniugare le antiche tradizioni che si tramandano di generazione in generazione con le innovative tecnologie del mondo contadino 2.0; un nuovo contesto nel quale sta crescendo la quota dei giovani, spesso con una laurea attaccata alle pareti. I temi più gettonati tra gli stand restano qualità, innovazione e sicurezza.

Il notevole sforzo organizzativo è dato anche dalla presenza di centinaia di animali all'interno di un contesto che vede la partecipazione di migliaia di famiglie con bambini. Fondamentale la collaborazione delle associazioni di categoria (Coldiretti, Confagricoltura, Upag) e del Dipartimento Veterinario e sicurezza degli alimenti di origine animale e l'Unità operativa complessa (Uoc) Prevenzione e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro del Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria dell'Agenzia di Tutela della Salute

(Ats) di Bergamo.

La FdSA rappresenta per le aziende l'appuntamento nel quale stilare un bilancio dopo il duro lavoro (spesso complicato dal maltempo, che anche quest'anno ha fatto danni) e per concludere affari importanti. Per il grande pubblico di appassionati, invece, la fiera dà la possibilità di toccare con mano il meglio del mondo contadino in città: un incontro pieno di emozioni in quella che è a tutti gli effetti per tre giorni una grande e moderna azienda agricola.



## **I NUMERI DELL'EDIZIONE 2019**

Circa 55mila i metri quadrati complessivi di superficie (al coperto e in area esterna) destinati alla rassegna, suddivisi in aree specifiche per consentire al pubblico una visita armonica. Da molti anni evento a carattere regionale, la Fiera di Sant'Alessandro in realtà è andata ben oltre i confini

lombardi. Delle 200 imprese presenti quest'anno, infatti, oltre alle 153 della Lombardia (con il primato alle aziende di Bergamo, 114), 43 provengono da altre 11 regioni (dal Trentino Alto Adige alla Calabria, dal Piemonte alla Puglia, passando da Campania, Emilia Romagna, Liguria, Marche, Sardegna e Toscana) e 4 dall'estero (2 austriache, una a testa per Francia e Ecuador). Il pubblico ha così l'opportunità di compiere, in un'unica grande e comoda location, un giro d'Italia tra le cose buone e belle del mondo contadino. Delle 12 province lombarde manca all'appello solo Varese. Dietro al gruppone orobico (114 imprese), troviamo le province di Milano e Brescia (10 imprese a testa), Cremona e Lecco (4), Monza Brianza e Sondrio (3), Pavia (2), Lodi, Mantova e Como (1). A livello regionale, sul secondo gradino del podio sale il Veneto (11 imprese), terzo posto per il Piemonte (8). Poi, Emilia-Romagna (6), Puglia (4), Toscana e Marche (3 a testa), a seguire Campania, Liguria, Calabria, Sardegna e Trentino Alto Adige.

Una ventina le categorie merceologiche in esposizione. La parte del leone spetta al settore Prodotti tipici e Agro-alimentari, con il 34% delle imprese totali. Al secondo posto il settore delle Macchine agricole (comprese quelle a campo aperto) e attrezzature (17%), seguito da Prodotti per la casa (9,5%) e Zootecnia (7,5%).

Oltre a centinaia di macchinari e attrezzature varie, anche quest'anno il pubblico troverà centinaia di capi di bestiame (circa 800), tra cui spiccano 250 cavalli e 250 bovini coinvolti in esposizioni e concorsi, oltre a ovicaprini, suini e altri animali da fattoria. Una bella opportunità, amata soprattutto dai più piccoli, che, proprio alla Fiera di Sant'Alessandro hanno spesso la prima occasione di vedere da vicino e toccare con mano, sotto l'attenta vigilanza degli operatori, gli animali.

Anche quest'anno il Concorso internazionale per cavalli purosangue arabi (Show E.C.A.H.O. categoria B internazionale),

giunto alla 7a edizione, presenta dei numeri di assoluto livello. Ben 102 i purosangue iscritti, con una significativa presenza straniera. Sul totale degli splendidi esemplari che si sfideranno sul campo gara condotti dai fidati handler, una quarantina sono infatti di proprietà estere: Europa (Germania, Belgio, Grecia), Penisola Araba (Qatar, Emirati Arabi Uniti, Kuwait), Giordania, Israele e Stati Uniti d'America. Il concorso proietta Bergamo a livello mondiale, grazie anche alle migliaia di contatti da ogni angolo del pianeta per assistere alle dirette streaming di Arabian Essence WebTv ([www.arabianessence.tv](http://www.arabianessence.tv)), la tv online che trasmette le più importanti esibizioni internazionali di cavalli arabi.

La Fiera di Sant'Alessandro 2019 coincide con il debutto al polo fieristico di Giuseppe Epinati, neo Amministratore Unico di Bergamo Fiera Nuova, società per azioni proprietaria della Fiera di Bergamo, e di Fabio Sannino, neo Presidente di Ente Fiera Promoberg, società che gestisce le attività in Fiera e che raggruppa con 20 realtà tutto il mondo associativo economico di Bergamo.

“Ringrazio i soci di BFN per l'importante incarico affidatomi – sottolinea **Giuseppe Epinati**, nominato lo scorso 29 aprile -: la Camera di Commercio Industria, Artigianato e Agricoltura di Bergamo, il Comune di Bergamo, la Provincia di Bergamo, Ubi Banca, Banco Bpm, Promoberg, Cassa Rurale Banca di Credito Cooperativo di Treviglio e Comune di Seriate. La mia prima azione è stata quella di convocare i vari tecnici che hanno operato costantemente sulla struttura, per avere una relazione dettagliata sullo stato di conservazione degli immobili. In seconda battuta, nei limiti delle risorse in bilancio, ho dato il via ad alcuni interventi per garantire la maggiore sicurezza possibile per gli utenti. Il tema della sicurezza e il rispetto delle normative saranno i punti cardine del mio mandato. Per ottenere ciò è indispensabile monitorare adeguatamente la struttura, realizzando costanti interventi di manutenzione ordinaria e straordinaria: solo in tal modo

possiamo garantire la funzionalità degli edifici e la sicurezza per le persone che vi entrano. La Fiera è un'eccellenza della Città di Bergamo – prosegue Epinati -, un patrimonio importante per tutta la Bergamasca. Sono convinto che il nostro polo fieristico abbia tutte le potenzialità per un maggiore sviluppo al fine di aumentare la propria offerta. Collocata in una zona strategica dell'area urbana di Bergamo, è facilmente raggiungibile con ogni mezzo. Il vicino aeroporto internazionale "Il Caravaggio", terzo in Italia per numero di passeggeri, collega Bergamo con 135 destinazioni in 37 Paesi stranieri e ha già dato un importante apporto a diverse manifestazioni: è il caso di Industrial Valve Summit, manifestazione organizzata da Promoberg e Confindustria Bergamo, che vede arrivare operatori da tutto il mondo. E' questa la strada che dobbiamo intraprendere con decisione e tanta nuova progettualità – evidenzia Epinati – valorizzando al meglio le opportunità di internazionalizzazione che l'aeroporto ci consente. Il tanto agognato collegamento ferroviario dell'aeroporto, che interesserà direttamente anche le nostre aree, ora non è più un miraggio e la progettazione è in fase avanzata. Anche quest'opera sarà l'ulteriore importante tassello per completare la rete trasportistica. Tornando alla Fiera di Sant'Alessandro – conclude Epinati -, gli operatori del settore avranno modo di fare business, mentre il pubblico potrà confrontarsi e acquistare direttamente dai produttori. Sarà anche una bella festa per le famiglie, che potranno accompagnare i propri figli a toccare con mano e conoscere le bellezze del mondo rurale".

---

**Settimana**

**della**

# **stracciatella: nelle gelaterie bergamasche arriva il concorso “Straccia e vinci”**

Nelle gelaterie bergamasche dal 2 all'8 settembre arriva il concorso “Straccia e vinci”. Aderiscono oltre 50 punti vendita. In premio per i clienti 100 kg di gelato alla stracciatella. Info: [www.lastracciatellailgelatodibergamo.it](http://www.lastracciatellailgelatodibergamo.it).

---

# **Prove di taglio con i macellai Ascom alla Fiera di Sant'Alessandro**

Alla Fiera di Sant'Alessandro, domenica 1 settembre, va in scena l'arte dei macellai nella preparazione delle carni. Anche quest'anno il Gruppo Macellai di Ascom ha scelto la storica Fiera di Sant'Alessandro per presentare al pubblico l'arte di selezione e preparazione che sta dietro ad ogni grande ricetta a base di carne. Domenica 1 settembre dalle 16 alle 18 i macellai bergamaschi terranno una dimostrazione di disossatura e sezionamento di manzo, vitello e maiale, illustrando le caratteristiche di ogni singolo taglio e i segreti per riconoscerne a vista d'occhio qualità e freschezza. «L'iniziativa mostra al pubblico il lavoro che sta dietro al bancone, dalla selezione degli animali alla lavorazione delle carni- sottolinea il presidente del Gruppo Macellai Ascom, Ettore Coffetti-. Con la nostra

professionalità sappiamo sempre consigliare al meglio i nostri clienti in base al piatto che intendono preparare. In macelleria non si acquistano solo prodotti di qualità, controllati e con indubbi valori nutrizionali, ma si portano a casa anche consigli preziosi per l'ottimale cottura e presentazione dei piatti».

La Fiera di Sant'Alessandro si svolge dal 30 agosto al 1 settembre. Per informazioni sulla manifestazione [www.fieradisantalessandro.it](http://www.fieradisantalessandro.it)

---

## **A Romano di Lombardia è di scena la cucina di strada**

Da venerdì 6 a domenica 8 settembre a Romano di Lombardia ritorna lo Street Food Festival. Per il terzo anno, il paese ospiterà tre giorni all'insegna della musica, del divertimento e del buon cibo; una selezione dei migliori food truck animeranno la cittadina e musica, giochi e animazione completeranno il ricco weekend di iniziative.

***A Romano di Lombardia torna lo Street Food Festival***

---

# A Sovere la sagra dei pizzoccheri

Venerdì 30 e sabato 31 agosto Sovere rende omaggio ai pizzoccheri, il piatto tipico della Valtellina. L'iniziativa è promossa dalla Pro Loco e si tiene al Parco Sen. Silvestri. Programma: venerdì 30 agosto: ore 19.45: apertura stand gastronomico e bar;

ore 21.00: serata danzante con Emilio e Barbara; sabato 31 agosto: ore 19.45: apertura stand gastronomico e bar; ore 21.00: serata danzante con Nabila e Luciano.

I pizzoccheri sono una varietà di pasta preparata con farina di grano saraceno miscelata con altri sfarinati, simili alle tagliatelle. Nel 2016 il prodotto ha ottenuto dall'Unione Europea il riconoscimento di indicazione geografica protetta IGP.

---

## Notte Bianca a Zogno

Sabato 31 agosto a Zogno è in programma la Notte Bianca di fine estate. L'iniziativa è organizzata dall'Associazione esercenti locale "Punto Amico" e dal Comune. Dalle 19 in avanti il centro storico ospiterà spettacoli, performance musicali e teatrali, attrazioni particolari e sconti nei negozi che per l'occasione saranno aperti fino a mezzanotte. In programma anche street food, esposizioni di hobbisti e

smart officina pittorica, e per i bambini gonfiabili, trucca bimbi, mascotte, trampolieri, spettacoli.

Sarà anche un'occasione per visitare i luoghi di maggior interesse culturale, grazie agli ingressi gratuiti per tutta la serata nel museo della Valle e le visite guidate presso la parrocchiale, la salita del campanile di Zogno e il museo di San Lorenzo e la casa Museo del Belotti.

---

## **In Città Alta torna il “Food Film fest”**

Mercoledì 28 agosto a Bergamo si apre la VI<sup>a</sup> edizione del “Food Film Fest – Cinema & Cibo Festival, manifestazione promossa dalla Camera di Commercio di Bergamo in collaborazione con Coldiretti Bergamo e Slow Food Valli Orobianche Bassa Bergamasca, con il sostegno di Ubi Banca, ASM e Comune di Bergamo. Ad oggi è uno dei più importanti festival internazionali cinematografici dedicato al tema del cibo e che per la sua originalità richiama ogni anno molti visitatori.

La kermesse sarà inaugurata mercoledì 28 agosto alle ore 18:30 presso Ubi City in Piazza Vittorio Veneto alla presenza delle autorità locali, degli organizzatori e dei molti partner che hanno contribuito alla realizzazione di questo appuntamento.

L'obiettivo è diffondere una cultura dell'alimentazione consapevole attraverso un concorso cinematografico internazionale che anche per questa edizione ha raccolto oltre 500 film provenienti da 71 nazioni in tutto il mondo, legati al tema del gusto, dell'arte culinaria, della corretta nutrizione e della produzione di cibo, della biodiversità e della memoria gastronomica come patrimonio collettivo da preservare.

Numerosi gli appuntamenti previsti fino a domenica 1 settembre nella cornice dell'evento che interesserà nello specifico Città Alta.

Il Food Film Fest village, allestito in Piazza Mascheroni, ospiterà tutti i giorni i dibattiti, le proiezioni dei film in concorso, le degustazioni offerte da Coldiretti Bergamo in collaborazione con l'Azienda Agricola San Fermo di Calcio, l'Azienda Agricola Molino dei Frati di Trescore Balneario e l'Azienda Agricola Cascina dei Prati di Credaro ed infine i Laboratori del Gusto con Slow Food Bergamo Valli Orobiche

La Sala Curò, nell'adiacente Piazza Cittadella, sarà destinata invece per le proiezioni, le serate in lingua e i laboratori per bambini.

I film finalisti, scelti dal Direttore Artistico Luca Cavadini, verranno proiettati dalle ore 18:30 alle ore 20:30 in Sala Curò e dalle 20:30 alle 23:30 in Piazza Mascheroni. Produzioni speciali, recupero delle tradizioni, sostenibilità ambientale, ossessioni e dipendenze, lo spreco alimentare, il pensiero degli chef così lontano dagli stereotipi televisivi sono solo alcuni dei temi trattati dai registi di ogni parte del mondo.

La premiazione dei film in concorso avrà luogo sabato 31 agosto dalle ore 20:00, momento in cui la Giuria decreterà i vincitori delle tre categorie: FOOD MOVIE, DOC e ANIMATION.

In Giuria Raffaella Castagnini, Responsabile Servizio Promozione e sviluppo dell'economia locale Camera di Commercio di Bergamo; Enrico Radicchi, della Condotta Slow Food Bergamo; Gabriele Ancona, vice direttore di Italia a Tavola; Ivan Bonomi, Coldiretti Bergamo; Giancarlo Rolandi, scrittore, sceneggiatore e regista cinetelevisivo. Anche quest'edizione vedrà assegnati il premio speciale Ubi Banca per il miglior film di "Valorizzazione delle persone e dei territori" ed il premio speciale della Direzione Artistica intitolato ad

Emanuele Prati.

Novità di questa edizione la proiezione di alcuni short d'autore fuori concorso realizzati da giovani registi e gli incontri, moderate da Luca Cavadini, nati dall'attivazione di diverse collaborazioni con realtà a livello locale e nazionale e pensati per approfondire importanti ambiti: CIBO E ARTE in compagnia del curatore e critico d'arte Luca Beatrice, CIBO FILOSOFIA E RELIGIONE con Don Giulio Dellavite Segretario Generale della Curia – Diocesi di Bergamo e Giacomo Petrarca responsabile scientifico del master in Filosofia del Cibo e del vino dell'Università San Raffaele. Una tematica molto cara al festival e scelta in seguito alla recente collaborazione con il Festival Film di Pesce di Latina è quella che verrà approfondita invece durante l'incontro CIBO E SALUTE che vedrà la partecipazione della Chef Laura Castoldi, dell'autrice Anna Chiara Merisio e dello specialista in cardiologia Flavio Doni in qualità di esperti. In chiusura del festival la mattina di domenica 1 settembre la tavola rotonda CIBO E FUTURO che darà modo ai cittadini di conoscere meglio 2 importanti progetti che riguardano la città e il suo futuro presentati da Roberto Amadeo consigliere comunale delegato per le attività di Food Policy, Gabriele Rinaldi direttore dell'Orto Botanico Lorenzo Rota di Bergamo e Gianfranco Drigo Direttore di Coldiretti Bergamo.

Tra gli altri appuntamenti da non perdere la serata STORIE DI CIBO, uno spettacolo di parole e musica in collaborazione con il Festival delle lettere di Milano che non mancherà di emozionarci attraverso le letture di Luca Andreini e le note del duo musicale composto da Michela Podera e Raffaele Mezzanotti.

Ai più piccoli saranno dedicati il laboratorio Facciamo RETE. Quando uniamo gli INTENTI tutto diventa POSSIBILE promosso da Moblarte e l'appuntamento Funky GAL, come sono BIO stamattina for Food Film Fest che avrà come obiettivo quello di avvicinare i bambini alla cultura del mangiare sano in modo

giocosamente e leggero con l'aiuto della mascotte del progetto, il gallo Funky.

La partecipazione alle proiezioni e a tutti gli eventi in programma è ad ingresso libero.

In caso di pioggia gli appuntamenti in programma in Piazza Mascheroni si sposteranno presso la Sala Curò in Piazza Cittadella. Per ulteriori informazioni: [www.foodfilmfestbergamo.com](http://www.foodfilmfestbergamo.com)

---

## 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. È 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.