

Claudia, la regina delle formaggelle col computer in stalla

La casara di Gromo, vincitrice di molti premi, ha saputo integrare tradizione e innovazione in agricoltura. «Esser bravi è importante, ma lo anche saper utilizzare gli strumenti tecnologici, indispensabili per gestire un'azienda con criteri moderni ed efficienti»

Oli essenziali, Bergamo in prima fila nella ricerca scientifica

Cristian Testa e Fabrizio Gelmini, rispettivamente medico e tossicologo, hanno all'attivo pubblicazioni internazionali sul trattamento di patologie e nella sanificazione degli ambienti. E ora li producono nel Parco dei Colli

Dopo le Feste due chili in più. Ecco cosa mangiare per

tornare in forma



I banchetti ed i brindisi delle Feste hanno regalato agli italiani due chili in più secondo la Coldiretti, che rileva come ad aggravare la situazione abbiano contribuito la sospensione delle attività sportive e la maggiore sedentarietà

per le lunghe soste a tavola.

Passata l'Epifania, comincia quindi la stagione in cui si cerca di rimettersi in forma e l'associazione degli agricoltori stila quindi una lista dei prodotti le cui proprietà terapeutiche e nutrizionali sono utili per disintossicare l'organismo e per accompagnare il rientro in salute alla normalità dopo gli stress dei viaggi e delle mangiate natalizie.

Tra la frutta da non dimenticare ci sono arance, mele, pere e kiwi, mentre per quanto riguarda le verdure quelle particolarmente indicate sono spinaci, cicoria, radicchio, zucche, insalata, finocchi e carote. Tutte le insalate e le verdure vanno condite – sottolinea la Coldiretti – con olio d'oliva, ricco di tocoferolo, un antiossidante che combatte l'invecchiamento dell'organismo e favorisce l'eliminazione delle scorie metaboliche, e abbondante succo di limone che purifica l'organismo dalle tossine, fluidifica e pulisce il sangue, è un ottimo astringente e cura l'iperacidità gastrica.

Le arance – informa la Coldiretti – sono una notevole fonte di vitamina C che migliora il sistema immunitario e aiuta a

fronteggiare l'influenza, favorisce la circolazione, ossigena i tessuti e combatte i radicali liberi. Le mele per il loro modesto apporto calorico e per la prevalenza del potassio sul sodio sono capaci di svolgere un'azione antidiarroica e di regolare la colesterolemia. Ancora, le pere che oltre ad avere un buon potere saziante, contenendo zuccheri semplici come il fruttosio, fibra, molta acqua e poche calorie, sono adatte per chi soffre di intestino pigro. I kiwi ricchi di vitamina C, fosforo e potassio sono particolarmente indicati per migliorare il funzionamento dell'intestino, i semi neri in esso contenuti, infatti, ne stimolano le contrazioni.

Tutta la verdura a foglie verde scuro come spinaci e cicoria – continua la Coldiretti – contiene acido folico, vitamine del gruppo B, essenziale nella formazione dei globuli rossi del sangue per la sua azione sul midollo osseo. L'insalata conferisce volume e potere saziante con un apporto calorico estremamente limitato ed assicura anche un certo contributo di vitamine, calcio, fosforo e potassio. Le carote sono ricche di vitamina A, indispensabile per la salute degli occhi e della pelle, i finocchi risultano ottimi per combattere la nausea, la digestione difficile e la stitichezza.

Nella dieta non vanno trascurati piatti a base di legumi (fagioli, ceci, piselli e lenticchie) perché contengono ferro e sono ricchi di fibre che aiutano l'organismo a smaltire i sovraccarichi migliorando le funzionalità intestinali ma – conclude la Coldiretti – sono anche una notevole fonte di carboidrati a lento assorbimento, che forniscono energia che aiuta a combattere il freddo.

Treviglio, l'ex bancario che alleva lumache

GianPrimo Riva ha avviato "La Lumacheria del Cerreto". Dai 15mila esemplari iniziali, si è arrivati a punte di 300mila. La varietà è la Helix Aspersa

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

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

Cavoli e dintorni, a Bergamo vince la tradizione

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

chi salva l'autoctono cavolfiore dei Colli

Vino, la 4R diventa produttrice e recupera un vigneto nel centro di Rosciate

La 4R-Villa Domizia di Torre de' Roveri ha siglato un'alleanza con la Cantina Sociale Bergamasca di San Paolo d'Argon per ristrutturare e rilanciare 10 ettari di vigneto nel centro di Rosciate.

Un nuovo e interessante progetto si aggiunge quindi alle attività dell'azienda commerciale – tra le più vivaci nel settore della distribuzione di bevande e di vino, in primis per la zona orobica -, che da tempo ha sposato la causa del vino del territorio, diventando protagonista anche nella produzione, ormai prossima alla soglia delle 70mila bottiglie all'anno. Dal 1995, infatti, la 4R ha iniziato a dar vita a una gamma di vini in bottiglia in grado di rivalutare il territorio secondo un preciso disegno strategico e progettuale. Il tutto nella consapevolezza delle grandi opportunità offerte dai vini a denominazione di origine e con la voglia di offrire un concreto contributo alla tutela e alla promozione, tanto che il 7 marzo del 2002 la 4R è entrata a far parte del Consorzio Tutela Valcalepio, che tra l'altro uno dei quattro fratelli Rota, Enrico, presiederà dal 2011 al 2014.

«Da allora – spiega Giampietro Rota, presidente della 4R – la nostra passione e ricerca non ha più avuto tregua. E il

percorso avviato ci ha portato a concludere anche un accordo storico con il maggior produttore di uve e di vino di Bergamo: la Cantina Sociale Bergamasca. La scelta sulla Cooperativa di San Paolo d'Argon, quale partner di riferimento, è assai facile da spiegare. La Cantina Sociale Bergamasca da sempre rappresenta il fulcro dell'innovazione in Valcalepio e da tempo desiderava intraprendere la strada della produzione biologica. Se a questo sommiamo il fatto che con la dirigenza della Cantina stessa è in atto una forte e motivata collaborazione da ormai 15 anni, diventa scontato comprendere i presupposti della scelta».

«Assieme a loro – annuncia Rota – abbiamo dato vita a un progetto ventennale che comprende la ristrutturazione e la lavorazione in comune di un vigneto di quasi 10 ettari nel comune di Scanzo, proprio nel centro di Rosciate. La novità, però, riguarda la filosofia che abbiamo scelto di seguire: il vigneto sarà coltivato allo scopo di ottenere una produzione biologica, nel pieno rispetto di quello che, ad ogni effetto, può essere considerato un vero e proprio giardino in mezzo al centro abitato. Strategie chiare, quindi, sempre con una visione lungimirante per anticipare le evoluzioni del mercato, soprattutto quello estero. L'esportazione è diventata per noi parte integrante della nostra missione. I mercati in cui operiamo, dal Lussemburgo al Brasile, dalla Corea del Sud al Belgio, come d'altro canto anche gli altri, sono assai sensibili alla produzione biologica».

L'intenzione è quella di produrre vini quali Valcalepio Bianco Doc, Valcalepio Rosso Doc, Terre del Colleoni Incrocio Manzoni 6.0.13 Doc e Terre del Colleoni Incrocio Terzi Doc. Proprio questi ultimi due vitigni sono oggi ancora poco coltivati a Bergamo e il problema dell'approvvigionamento di queste uve sta diventando assai serio, motivo in più per scegliere di gestire direttamente la produzione di uva. «Senza contare un altro aspetto che ci ha spinti a questa scelta – conclude Rota -, ovvero il contributo alla riqualificazione del territorio:

abbiamo sempre insistito sull'importanza del rispetto di quella che è una grande peculiarità dell'enologia in Bergamasca, quella vicinanza ai centri abitati che fa della Valcalepio il "Giardino di Bergamo". Quella del biologico è una sfida che in pochi hanno accettato nella nostra provincia e noi, assieme alla Cantina Sociale, siamo lieti di fungere ancora una volta da volano per quello che riteniamo essere un plus produttivo importante da presentare sul mercato».

Seriate, omaggio all'agricoltura e premi a tre coltivatrici

Domenica la 65esima giornata del ringraziamento promossa dalla Coldiretti. Sfilata con mezzi d'epoca e macchine agricole e riconoscimenti a Elsa Zambelli, Lina Volpi e Rita Morella

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

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

Val Brembana, quante specialità regala lo zafferano!

L'iniziativa "Zafferano Oltre la Goggia" ha promosso la coltivazione della preziosa spezia, ma ha anche fatto nascere nuovi prodotti artigianali. Così l'economia di montagna si rilancia e si rafforzano i rapporti tra gli operatori