

Dossena omaggia il cioccolato

Domenica 24 novembre a Dossena si terrà “CioccolanDossena”, sagra dedicata al cioccolato che si potrà assaggiare in tutte le sue più svariate e golose tentazioni. Oltre a bancarelle con prodotti tipici, sono in programma laboratori per bambini, fontane di cioccolato e tanti giochi a base di cioccolato.

Il 29 ottobre trasferta “gustosa” a Eataly World di Bologna

Martedì 29 ottobre, all'interno delle proposte formative di Ascom Formazione, è in programma una “gustosa” trasferta a Fico Eataly World di Bologna, il parco del cibo più grande del mondo nato dalla passione per il patrimonio della biodiversità agroalimentare italiana. Al termine del tour visite nei laboratori di produzione e all'interno di una delle fabbriche del gusto per scoprire le eccellenze della gastronomia italiana con la possibilità di degustare quanto la ristorazione di Fico offre. Per informazioni, tel. 035 4185706.

Foraging, quando la spesa si fa nel bosco

Avete mai sentito parlare di tarassaco, silene, acetosa, crescione, borragine? Sono tutte erbe spontanee commestibili che si possono trovare – naturalmente – in natura: in montagna, in pianura, nei boschi o lungo i fiumi. Tutti ottimi ingredienti per la preparazione di minestre, salse e insalate ma anche per accostamenti insoliti, marinature, cotture a freddo, fermentazioni. Provare per credere recita il detto e che il foraging sia un trend del momento è un dato di fatto. Ma non pensiate sia una moda radical-chic, semmai è una filosofia «eco-friendly», una vera e propria frontiera di sperimentazione culinaria per proporre ricette dai contorni nuovi e piatti all'insegna della stagionalità, quella vera. La raccolta, l'utilizzo in cucina e la valorizzazione delle piante spontanee commestibili, il foraging appunto, è infatti il fenomeno gastronomico del momento che mira a contrastare l'omologazione del gusto, dei sapori e delle esperienze.

Tutto merito della nuova cucina nordica, quella del Noma di Copenhagen (più volte in cima alla classifica dei 50 migliori ristoranti del mondo) e dei suoi licheni, bacche e cortecce eletti ad alta cucina ma anche dell'effetto della crisi economica e della ricerca di nuove tendenze più sostenibili. Gli chef scandinavi hanno infatti scosso l'universo della gastronomia e se là si perlustrano le spiagge nebbiose dei mari del Nord, da noi ritornano nel piatto fiori colorati, pratoline croccanti, fiori di acacia profumati e dolci foglie di acetosella. Già perché il foraging porta con sé un approccio alla cucina che si basa su una gamma di sensazioni organolettiche e nuovi ingredienti da scoprire. Nuovi, si fa per dire. Pensiamo, infatti, alle ortiche tanto care alle nostre nonne o all'aglio orsino, versione selvatica dell'aglio comune.

«Siamo di fronte a un trend che di fatto è un ritorno alle origini – sottolinea lo chef Simone Tognetti, docente dell'Accademia del Gusto e chef giramondo guidato proprio dalla passione per il foraging -. I nostri nonni erano abituati a raccogliere erbe spontanee commestibili e la stessa fermentazione è stato il primo metodo di conservazione del cibo». Da cinque anni esperto raccoglitore di erbe e radici in tutta la Lombardia ma anche in Australia e in Portogallo, Tognetti ha ri-scoperto il foraging dopo aver assaggiato un quadrifoglio la cui esplosione organolettica simile al limone ha aperto allo chef lecchese un mondo di sapori nuovi: «Da allora ho cominciato a sperimentare in cucina riscoprendo tutto il valore del sapore primitivo che, di fatto, è quello essenziale – conferma Tognetti -. Gli ingredienti selvatici sono una parte importante della nostra identità culturale e della nostra tradizione culinaria. Per questo “ci azzeccano” in pieno con la ristorazione. Recuperare queste tecniche e questi ingredienti di origine selvatica, anche nuovi sotto il punto di vista nutrizionale, può essere una scelta contemporanea di recupero dell'identità territoriale e di valorizzazione di concetti attuali come la sostenibilità alimentare, la tutela dell'ambiente e il sapore primordiale degli ingredienti».

Ma fare foraging non è un hobby: bisogna conoscere bene il territorio e qualcuno che ne capisca. Insomma serve un “know how”: sapere cosa raccogliere è ovviamente il punto di partenza e ben vengano corsi, libri, figure professionali come l'etnobotanico e, addirittura, un laboratorio di ricerca e sperimentazione, il Wild Food-Lab di Wood*ing. Cosa serve per il foraging? «Bastano una cassetta, una forbicetta e qualcosa per scavare le radici – conclude Tognetti -. Il foraging vero non vuol dire infatti acquistare germogli in serra ma andare sul territorio: in questi anni sono riuscito a catalogare oltre 700 erbe spontanee e il mio obiettivo è proseguire ancora».



I formaggi del mondo si danno appuntamento a Bergamo

Si è aperta ieri la quarta edizione di FORME la manifestazione dedicata all'arte casearia italiana d'eccellenza che fino a domenica torna a Bergamo con un calendario ricco di iniziative e attività che soddisfa tutti i palati, professionali e non. Quattro giorni di degustazioni, mostre-mercato, laboratori e incontri con appuntamenti dedicati agli addetti ai lavori e a chi vuole unire l'amore per il formaggio a un'esperienza unica fatta di turismo, gastronomia e cultura. Dalla vacca alla bufala, dalla pecora alla capra, con infinite varianti di lavorazioni e stagionature, la manifestazione ospiterà formaggi di ogni latitudine ed estrazione.

Un appuntamento irrinunciabile ospitato a Bergamo non

casualmente. Sono infatti attese decine di migliaia di persone, un bel numero per la capitale europea dei Formaggi con 9 DOP su 50 italiane, le cui mura sono patrimonio Unesco e candidata nel 2019 a diventare Città Creativa Unesco per la Gastronomia. Progetto FORME è patrocinato dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari, Forestali e del Turismo e organizzato dall'Associazione Promozione del Territorio in collaborazione con la Regione Lombardia, il Comune di Bergamo, la Camera di Commercio di Bergamo e le più importanti associazioni di categoria.

Inaugurato oggi il primo appuntamento dedicato agli operatori del settore che fino a domani in fiera potranno visitare la prima edizione di B2Cheese, l'inedito format fieristico B2B che unisce business, formazione e cultura. Due giorni interamente dedicati alla promozione dell'industria casearia italiana, con attività di matching tra produttori, buyers, importatori, distributori, tecnici, giornalisti e opinion leader del settore caseario. Un programma dedicato accompagnerà i 450 buyer nazionali e internazionali già accreditati, tra cui i numerosi convegni e workshop, organizzati da oggi fino a domenica, da associazioni, aziende e istituzioni tra le più importanti del comparto e che ospiteranno relatori da tutta Italia.

Domani mattina invece inizia il countdown ufficiale per eleggere il formaggio campione del mondo con la competizione dei World Cheese Awards, le "Olimpiadi dei formaggi" che per la prima volta arrivano in Italia. Organizzati da The Guild of Fine Food, i World Cheese Awards da 31 anni premiano i migliori produttori del pianeta, dai piccoli artigiani ai grandi brand. La 32esima edizione segna già i primi record con ben 3.804 candidati totali (+10% del 2018) provenienti da 6 continenti e un primato di 42 paesi partecipanti. Record anche per l'Italia, che al suo debutto come paese ospitante è in gara con ben 845 candidati (+102% rispetto all'anno scorso) e per la giuria che quest'anno conta 260 membri provenienti da

35 paesi. Ma dovremo attendere fino al tardo pomeriggio di domani per conoscere il campione assoluto della competizione.

Domani pomeriggio alle 14.30, nello stesso padiglione dei World Cheese Awards, verrà inaugurato ufficialmente al pubblico il **Cheese Festival**, il grande spettacolo di arte casearia aperto a tutti con un ricco programma di degustazioni, abbinamenti e corsi, che ospiterà anche stand gastronomici e divulgativi degli sponsor di FORME. Ma non solo, durante il festival i visitatori più golosi potranno deliziare il palato anche con i **Cheese Table**, un vero e proprio tavolo di benvenuto in collaborazione con i Consorzi e le Aziende presenti in fiera dove a rotazione verranno proposti assaggi di numerosi formaggi nazionali e non. Invece il sabato e la domenica il pubblico potrà accedere all'arena dei World Cheese Awards e partecipare ai **Cheese Tour** guidati per andare alla scoperta della produzione casearia internazionale.

Sabato mattina invece, per ripercorrere la storia dei WCA, alle ore 10 verrà inaugurata nel cuore della Città Alta, in Piazza Vecchia, la mostra museale a ingresso gratuito "**And the winner is...**" che riunirà per la prima volta, nella suggestiva cornice del Palazzo della Ragione, i vincitori di tutte le scorse edizioni di World Cheese Awards.

Sempre in Piazza Vecchia, sabato e domenica sarà possibile visitare "**The Cheese Valleys**", con le specialità casearie delle province di Bergamo, Lecco e Sondrio coinvolte nel progetto della candidatura di Bergamo come Città Creativa UNESCO per la Gastronomia. L'iniziativa, annunciata durante l'edizione 2018, porta i gioielli lattiero-caseari delle Cheese Valleys orobiche a incontrare la rete mondiale dell'Onu creata nel 2004 per promuovere la cooperazione tra le città che hanno identificato la creatività come elemento strategico per lo sviluppo sostenibile.

E INOLTRE ...

FORME 2019 non è solo gusto, vista e olfatto, che in questa celebrazione dell'arte casearia verranno stimolati a 360°, ma una vera e propria esperienza multisensoriale. Da oggi a domenica all'interno della manifestazione verrà data particolare attenzione anche all'ascolto, fondamentale per un casaro doc durante la battitura, l'operazione che serve per giudicare la struttura interna e la qualità del prodotto. Con le installazioni "**Paesaggi sonori**" dell'autore *Carlo Giordani*, sarà possibile immergersi totalmente nell'atmosfera di un alpeggio e seguire il formaggio nel suo viaggio dal pascolo alle scalere della stagionatura, ascoltando le sonorità che la natura regala, come per esempio il fruscio del vento tra le montagne e l'erba o il tonfo del latte durante la mungitura. L'arte casearia a FORME diventa anche cinematografica grazie alla collaborazione con **FOOD FILM FEST** per la proiezione di "**Ritratti in malga**", il documentario del regista *Michele Trentini* che racconta il lavoro quotidiano della produzione casearia, il pascolo, la mungitura, la realizzazione dei formaggi da un punto di vista esclusivo, quello dei malghesi.

FORME 2019 mette in mostra tutto il suo lato buono e non solo in termini gastronomici. Durante la manifestazione i formaggi con un grado eccellente di conservazione, dopo le diverse attività, verranno consegnati alla **Fondazione Banco Alimentare Onlus**, che provvederà a redistribuirli attraverso la propria rete. Banco Alimentare rappresenta una delle realtà più importanti nell'orizzonte della solidarietà e che raccoglie eccedenze alimentari ancora ottime destinate allo smaltimento distribuendole attraverso una rete di 21 organizzazioni a milioni di bisognosi.

Il supporto di FORME alla Fondazione nasce nel segno della responsabilità e del rispetto, all'interno di una visione che prevede uno sviluppo sostenibile del mondo alimentare. Durante B2Cheese anche buyer e produttori avranno l'opportunità di fare propria la missione di Banco Alimentare nel workshop "*Niente sprechi: una responsabilità da*

condividere” di domani pomeriggio, un’occasione per riflettere sui modelli di sviluppo possibile in campo agroalimentare, alla ricerca di percorsi a sostegno della povertà ed esclusione sociale, attraverso gesti concreti ed efficaci.

Per celebrare la filosofia della Fondazione, sabato 19 ottobre FORME organizzerà una serata di beneficenza su invito dal titolo **“Buono come il formaggio”**. L’evento, organizzato nella suggestiva Sala delle Capriate del Palazzo della Ragione, avrà come ospite l’artista Cinzia Tedesco che interpreterà le opere di Verdi in chiave jazz nel concerto *Verdi’s Mood* e l’intero ricavato verrà devoluto a Banco Alimentare.

A supportare il progetto FORME e tutti gli appuntamenti dei quattro giorni della manifestazione, tante grandi realtà che da sempre si dedicano alla promozione della cultura enogastronomica nazionale e territoriale, presenti in fiera con uno stand dedicato e che saranno promotori e organizzatori di eventi, convegni e incontri dal forte valore culturale e formativo.

Tra questi **Regione Lombardia** che presenterà la *“Carta dei Formaggi”*, un progetto in collaborazione con l’Associazione Unione Cuochi Regione Lombardia che coinvolgerà i ristoratori con lo scopo di promuovere all’interno delle loro attività un’offerta gastronomica specifica che valorizzi i prodotti caseari della bergamasca: una vera e propria carta dei formaggi disponibile on-line che condurrà i clienti in un viaggio tra i sapori delle DOP lombarde con immagini e video.

Tra le iniziative della Regione che verranno presentate in fiera anche il corso **“IL formaggio s’impara”**, per diventare malgaro secondo la tradizione lombarda e le sue 14 dop.

Per assaporare la città orobica e la sua terra a 360° [Visit Bergamo](#), il marchio dell’Agenzia per lo Sviluppo e la Promozione Turistica della Provincia di Bergamo, per l’occasione ha organizzato diversi pacchetti turistici per

godere a pieno delle bellezze del territorio. Grazie a *“Enjoy Your Stay”* chi sarà a Bergamo in occasione di FORME potrà arricchire il soggiorno partecipando a delle vere e proprie *experience* in città e in provincia alla scoperta dell'arte, della cultura, del paesaggio e dell'architettura.

Anche l'**Accademia del Panino Italiano**, la Fondazione Culturale nata con l'obiettivo di definire l'identità, individuare i valori e promuovere l'unicità del panino italiano per renderlo un'icona distintiva del Made in Italy, sarà per la prima volta ospite a FORME con un ricco palinsesto di incontri dedicati al dialogo tra i formaggi e i pani italiani. Gli appuntamenti dell'Accademia del Panino Italiano sono pensati sia in un'ottica B2B, dedicata a produttori e mondo food retail, sia ai consumatori, per arricchire la loro consapevolezza sull'abbinamento ideale tra due ingredienti cardine della cultura italiana del cibo. Tra questi il *“Racconto dell'autentico Panino Italiano”*, che ogni giorno attraverso la voce degli imprenditori gastronomici racconterà quanto sia decisiva la scelta di un formaggio in un panino creativo, e il workshop *“Quale pane per quale formaggio”*, un excursus sul patrimonio di biodiversità italiana rappresentato sia dai formaggi che dai grani locali per trovare l'abbinamento perfetto tra pane e formaggio secondo diverse prospettive: storica, geografica, organolettica, estetica con qualche sconfinamento più audace.

Un altro ruolo chiave della manifestazione è ricoperto da **ONAF**, l'**Organizzazione Nazionale Assaggiatori di Formaggio**. Principale collaboratore sin dalla prima edizione del Progetto FORME, ONAF entra a far parte del Comitato Tecnico Scientifico istituito quest'anno da FORME e si conferma il coordinatore ufficiale dei convegni, delle tavole rotonde e dei workshop che si svolgeranno nelle giornate della manifestazione nonché organizzatore dei diversi **Cheese Lab**, le esclusive degustazioni guidate di alcuni dei formaggi più pregiati della produzione casearia italiana e internazionale.

Diversi Maestri Assaggiatori parteciperanno attivamente ai *World Cheese Awards* come giudici delle giurie internazionali e altri rappresentanti ed esperti ONAF saranno presenti in tutte gli eventi organizzati in quei giorni al di fuori della fiera, come la mostra "*And the Winner is...*" al Palazzo della Ragione e alla mostra-mercato sulle Cheese Valleys che si terranno a Bergamo Alta. Inoltre sabato 19 ottobre, in occasione del **30° Anniversario** dell'associazione che ha visto impegnate le Delegazioni Italiani nelle selezioni Provinciali e Regionali dei candidati, verrà eletto il "*Miglior Assaggiatore d'Italia dell'Anno*".

Ma FORME non è solo fiera, laboratori, mercati e mostre. Grazie ad **Ascom Confcommercio Bergamo**, un altro pilastro del progetto che dal 2017 collabora attivamente e che è la realtà più rappresentativa del commercio e del turismo della provincia di Bergamo, la manifestazione abbraccia tutto il territorio orobico con iniziative organizzate ad hoc dall'anello finale della filiera lattiero casearia: commercianti e ristoratori. Per tutto il mese di ottobre infatti ciascuna categoria racconterà FORME attraverso i propri prodotti: dal "*Tagliere di FORME*" proposto dai gastronomi in collaborazione con ONAF ai ristoratori di città e provincia che arricchiscono il menù con un piatto a base di formaggi italiani, dai fioristi con il "*Centrotavola di FORME*" con design e colore che richiama il mondo caseario alla "*Carta del pane e dei formaggi*" studiata da **Aspan**, **l'Associazione Panificatori Artigiani della provincia di Bergamo**.

A ospitare alcuni dei maggiori eventi di FORME l'**Ente Fiera Promoberg**, che gestisce la fiera di Bergamo e riunisce oggi tutte le 20 associazioni imprenditoriali di categoria rappresentative del mondo economico di Bergamo. L'Ente ha come mission principale l'ideazione e l'organizzazione di fiere, anche su scala nazionale e internazionale, integrate da eventi del settore MICE come meetings, incentives, conferences and

exhibitions, e il progetto FORME, con le sue molteplici attività, incarna perfettamente il core business dell'organizzazione.

Quattro giorni di gusto e arte casearia che tutte le sere proseguirà allo *SPAZIO FASE* di Alzano Lombardo con gli eventi di **FUORI FORME** dedicati a chi non vuole rinunciare ai formaggi neanche alla sera. L'appuntamento è quindi con **The Cheese Lover's Nights**, dove gli appassionati potranno regalarsi un momento goloso e notturno in un ambiente esclusivo.

Insoliti piaceri a Nembro, un percorso di degustazione nel segno della sperimentazione

Dal 22 ottobre al 16 dicembre 2019 negli spazi del bar Dolci Sogni di Nembro, al via "Insoliti Piaceri", ciclo di incontri promossi da Calimero – cooperativa sociale parte della rete consortile Il Solco del Serio – dedicati alla scoperta dei mondi della birra, del vino e della cultura di una sana alimentazione. Durante il percorso, i partecipanti saranno accompagnati da cinque esperti del settore: Ales Marchini e Marco Seno, degustatori Unionbirrai, Rodolfo Cerati, esperto di vini, Rossana Madaschi, Nutrizionista e Salvatore Vitale, Chef.

La manifestazione prende il via con "Birra: un'esperienza straordinaria!", tre incontri (nelle serate di martedì 22 e 29 ottobre e martedì 5 novembre) dedicati alla degustazione di una vasta tipologia di birre artigianali a cui si

accompagneranno, per ognuno degli appuntamenti, diversi sfiziosi menù. A fare da guide Ales Marchini e Marco Seno, degustatori Unionbirrai. Il percorso prosegue poi con “Conoscere il vino a tavola”, tre serate (13 – 20 e 27 novembre) in compagnia di Rodolfo Cerati che proporrà una sua selezione di vini – dai bianchi ai rossi, sino ai bollicine – con accostamenti culinari insoliti e sperimentali che sapranno esaltare i profumi e i sapori di ogni vino proposto.

Nel terzo e conclusivo appuntamento con Insoliti Piaceri ci si confronta su “Mille domande per una sana alimentazione”, due serate (25 novembre – 16 dicembre) con la nutrizionista Rossana Madaschi che affronterà i temi della cultura del piatto e delle peculiarità della cucina vegetariana. Si proporranno piatti a tema.ù

Tutti i piatti proposti durante le otto serate di Insoliti Piaceri saranno a cura dello Chef Salvatore Vitale. Gli incontri avranno inizio alle 19.30 negli spazi del bar Dolci Sogni di Nembro (BG), in via Locatelli 7/A. I costi: 25 EURO a serata e a persona.

Per informazioni e iscrizioni: Dolci Sogni, Tel. 035-220035 – Salvatore Vitale, Tel. 3290784626 – dolcisogni@cooperativacalimero.it

**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».

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».

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.





Infusi e tisane, tutti i

segreti per stare bene

Gli anglosassoni lo chiamano il “wonderful time”, la pausa che permette di staccare dagli impegni sorseggiando una tazza calda della tisana preferita, magari con un sottofondo di musica o guardando la tv. Può accadere alle 17, come per il tè, in ufficio, oppure la sera prima di coricarsi. Già nota in epoca greco-romana, la preparazione di questi elisir, nel Medioevo, è diventata sofisticata, dando un apporto terapeutico. Per sfruttarne meglio le proprietà non si deve mai usare acqua bollente. “Quando si riscalda l’acqua e le prime bollicine è necessario spegnere il fuoco. Un altro fattore da non trascurare è il tempo: ogni fogliolina ha il suo corso, in generale dai 5 ai 10 minuti di infusione. Le tisane non hanno calorie, chi volesse può gustarle aggiungendo il miele”, suggerisce l’esperto Flavio Salvetti, titolare dell’azienda agricola “Il Sentiero” a Carona, in Alta Val Brembana, che coltiva a 1.100 metri erbe officinali e aromatiche. Ecco gli ingredienti principali dei toccasana per l’autunno.

ZENZERO, ALLORO E CURCUMA COME ANTI INFLUENZALI

L’abbassarsi delle temperature causa raffreddori, problemi all’apparato respiratorio e malessere. Alcune tisane possiedono proprietà balsamiche. Contengono le gemme di pino mugo, utile contro tosse e mal di gola, il timo dall’azione antibatterica, l’eucalipto che è un ottimo tonico, oltre a camomilla e malva. La cannella, considerata un antisettico naturale, si abbina bene a rosa canina e mela. Altre varianti sono con zenzero tritato e qualche goccia di limone, un cucchiaino di polvere di curcuma e un pizzico di pepe nero. Oppure basta

far bollire due foglie di alloro in 200 ml di acqua.

LA GENZIANA TONICA E DIGESTIVA

Pianta utile contro l'affaticamento e l'anemia, la genziana si utilizza per riprendersi da convalescenze e come difesa contro le infezioni. Bevuta mattina e sera, aiuta anche a depurare e drenare. Il gusto amaro, però, non la rende gradita a tutti. Si aggiungono timo, camomilla, anice stellato e l'achillea dal nome che segnala già le sue storiche virtù. Si narra, infatti, che Achille si medicasse le ferite delle battaglie con un impasto di foglie e fiori della pianta. Distende e rilassa l'apparato digerente.

ENERGIA MATTINIERA CON MENTA E ROSA CANINA

Dovete essere operativi fin dalle prime ore? Basta bere una miscela di menta, rosa canina, liquirizia e scorza di arancia. La menta è perfetta per chi si sente stanco e necessita di vigore grazie alle sue proprietà stimolanti. La scorza d'arancia è un toccasana perché contiene vitamina C.

LATTE DI COCCO E TULSI PER DORMIRE

E' preferibile aggiungere a una tazza di latte di cocco un mix di erbe calmanti come corteccia di salice che regola la produzione di sudore e aiuta a rilassarsi, tiglio, camomilla, melissa, biancospino, luppolo dall'effetto sedativo e lavanda, rimedio per alleviare l'ansia, usata anche nell'aromaterapia. Si possono unire anche foglie e fiori di scutellaria, foglie di tulsi, il basilico dell'India, tarassaco, bardana, romice crespa. Oppure c'è la classica tisana rilassante con anice, finocchio, tiglio, melissa e camomilla.

NON SOLO CAMOMILLA, IL FLOWER POWER

Solo fiori interi, come recitava lo spot di una famosa camomilla. Vale anche per quelli di malva o calendula per decongestionare, di sambuco e arancio per depurarsi, biancospino e tiglio per rilassarsi, mentre i denti di leone sono contro la tosse.

LE COCCOLE IN UNA TAZZA

Non c'è nulla di più piacevole del preparato vellutato e intenso a base di vaniglia, mela e cannella per un risultato afrodisiaco. In alcune varianti, con piccoli frutti, meglio se la dolcezza della fragola. Possono essere sorseggiate anche fredde e sono adatte a chi ha bisogno di coccole.



Roberta Zanardini: "Così ci si può preparare all'inverno"



Parliamo di tisane. Possono rafforzare il sistema difensivo e prevenire i malanni di stagione?

Sì. Grazie alle sue proprietà rigeneranti, antibatteriche e antinfiammatorie lo zenzero è il re dei rimedi, ci proteggerà anche da tosse e mal di gola.

Quali proprietà antiossidanti hanno e quali vitamine e minerali contengono?

I frutti rossi sono tra i frutti più ricchi di antiossidanti, i polifenoli che contribuiscono a prevenire malattie derivanti dall'accumulo di radicali liberi. Quando serve vitamina C possiamo scegliere la rosa canina, se poi combinata al ribes nero, che è un cortisonico naturale, otteniamo una alleanza infallibile contro influenza e raffreddore. Se invece desideriamo migliorare pelle e capelli, scegliamo una tisana ricca di vitamina E, con ibisco e malva. Mentre i sali minerali li troviamo nel tè al Rooibos, ricco di magnesio, zinco, ferro, rame, potassio, fluoro e flavonoidi, ottimo per gli sportivi.

Sono davvero degli alleati di benessere o si tratta di una leggenda metropolitana?

Sì, ma usati nel modo giusto. Se vi sentite gonfi, stanchi e appesantiti non preoccupatevi è colpa delle tossine. L'uso abituale di tisane a base di betulla, tarassaco, ortica,

achillea o carciofi ci viene in aiuto se unito a un po' di movimento e ad un'alimentazione attenta al consumo di alimenti depurativi come carciofi, cavoli, broccoli, aglio, ananas, sedano, melone, cipolle e asparagi.

Ci sono delle controindicazioni e quali?

Se si esagera con le dosi usando ricette sbagliate o lasciandole invecchiare in dispensa, gli effetti negativi possono essere superiori a quelli positivi. L'equivalenza naturale/salutare non è sempre vera, esistono pochi casi, per fortuna, in cui fare attenzione. Le tisane lassative con l'aumento della velocità del transito intestinale possono produrre malassorbimento dei nutrienti e causare un assorbimento limitato dei principi attivi contenuti nei farmaci che stiamo assumendo.

Debutta "October Crest", la festa dedicata alle Creste Scalvine

Debutta "October 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 soggiorerà 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.

Formazione, al via la nuova stagione: 150 corsi a catalogo e proposte su misura

Riparte la stagione formativa di Ascom Confcommercio Bergamo organizzata dall'Area Formazione e Sviluppo (Laboratorio del Sapere e Accademia del Gusto). Suddivisa come sempre in due aree, enogastronomica e manageriale, la nuova stagione conta 150 corsi a catalogo a cui si aggiungono percorsi su misura per singole esigenze aziendali.

Affari di Gola, in edicola il numero di ottobre

È in edicola il nuovo numero di Affari di Gola. Questo numero sarà dedicato all'imminente appuntamento internazionale con Forme, al concorso World Cheese Award e alle iniziative che ristoratori, gastronomi e fioristi Ascom dedicheranno ai

prodotti caseari. Ma anche a tanto altro. Per abbonarsi:
www.larassegna.it/abbonamenti.com.