

**• STREETS FOOD TRUCK
IN ARRIVO A LODI**

Street Food Truck Festival Italy Tour 2019 arriva a Lodi da oggi 10 a domenica 12 maggio. L'appuntamento con i migliori food truck che proporranno cibo di qualità per un giro del mondo goloso è in Piazza della Vittoria. E poi music live, giochi e divertimento.



**• LAKE STREET FOOD
AL VIA A ISEO (BS)**

In concomitanza col Festival dei Laghi in piazza della Repubblica a Iseo (BS), dal oggi fino al 12 maggio, si terrà Lake Street Food. Tra musica e divertimento sarà possibile fare soste gustose presso gli stand con piatti tipici accompagnati da birra e ottimi vini.

on PASTA

Bergamo: De Casoncello 2019

Dopo il successo delle scorse edizioni, dal 10 al 12 maggio a Bergamo torna *De Casoncello*, la tre giorni dedicata alla celebre pasta ripiena. Tema di quest'anno la preparazione dei casoncelli in modo classico o innovativo con ripieni realizzati con ingredienti del territorio bergamasco. L'inaugurazione della gustosa kermesse è prevista per stasera nella Città Alta dalle ore 19 alle ore 22 quando le vie del borgo si riempiranno di danze in costumi medievali e i ristoratori presenteranno il loro casoncello tradizionale. Per tutto il fine settimana sotto i Portici della Ragione di Bergamo Alta sono in programma degustazioni di casoncelli, scarpinocc e paste ripiene



(anche gluten free) per il *Casoncello della Solidarietà* e un'area di prodotti alimentari del territorio. Da non perdere, domani, sempre sotto i Portici, la gara a premi di chiusura del casoncello (aperta a tutti), mentre domenica mattina a lezione! La Nazionale Cuochi in-

segna come preparare le paste ripiene... sarà un'occasione davvero unica e ghiotta! Per concludere in bellezza, domenica pomeriggio, uno spettacolo di burattini intratterrà adulti e bambini.

www.decibo.org

RICETTA  **Polpette di pesce alla tunisina**

INGREDIENTI

- 500 gr di filetto di merluzzo
- 4 cucchiari di prezzemolo tritato
- 2 cipolle medie
- 1 uovo
- 1/2 cucchiario di paprika dolce
- 1/2 cucchiario di semi di cumino
- pepe nero qb
- farina qb
- olio per friggere qb

PROCEDIMENTO

Cuocere il merluzzo e tritare finemente la polpa. Sistemare il composto all'interno di una ciotola ed unire il prezzemolo e le cipolle tritate, l'uovo, la paprika



dolce e tutte le altre spezie. Amalgamare bene il composto e formare con le mani delle polpette leggermente appiattite. Infarinare bene e adagiare su un vassoio precedentemente infarinato. Scaldare abbondante l'olio d'oliva in una padella antiaderente e quando sarà arrivato alla temperatura tuffarvi dentro le polpette facendole dorare in maniera uniforme. Una volta pronte scolarle con una ramina e adagiarle su un foglio di carta assorbente da cucina. Servire calde, accompagnandole in tavola con una salsa alle verdure.

on TREND

Viva la frutta secca, fonte di nutrienti e alleata della dieta

Un dato emerso in occasione di NutriMI

Dieta in vista della prova costume? Mangiare frutta secca vi aiuterà a perdere peso. In occasione della XIII edizione di NutriMI, Forum di Nutrizione Pratica, che ha visto tra i protagonisti la prof. ssa Alessandra Bordoni, docente presso il Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari dell'Università di Bologna, e Nucis Italia, è emerso che la frutta oleosa a guscio ha effetti positivi sulla salute umana a partire dall'azione svolta sul nostro peso corporeo. Contrariamente a quanto si pensi, infatti, alcuni studi hanno dimostrato che l'inserimento di mandorle, noci, pistacchi e arachidi, all'interno di una dieta ipocalorica, può favorire la perdita di peso svolgendo un'azione di controllo sulla fame, dal momento che questi alimenti contribuiscono ad un maggiore senso di sazietà e i nutrienti energetici sono meno assorbibili. In più, la frutta secca, grazie ad alcune peculiari componenti nu-

Questi alimenti svolgono un'azione di controllo sulla fame e contribuiscono al maggior senso di sazietà

tritive, pur presenti in percentuali diverse a seconda della tipologia, svolge un ruolo attivo anche nella prevenzione e nella riduzione dei fattori di rischio legati ad alcune patologie specifiche, dalle malattie cardiovascolari, alla sindrome metabolica, all'ipertensione fino al metabolismo glucidico e lipidico, all'infiammazione e allo stress ossidativo. Benefici che deriverebbero dal consumo di frutta con un metodo di essiccamento tradizionale, in quanto ricca di fibre (per favorire la motilità intestinale), vitamine e sali minerali.

Frutta secca ed essiccata contribuirebbero inoltre a soddisfare le porzioni giornaliere raccomandate di frutta e verdura, evitando al contempo il ricorso a spuntini e snack decisamente poco salutari.



**BIRRE ARTIGIANALI
SENZA GLUTINE!**

GRITZ.IT

