



22-23

settembre

BIKE UP MILANO

Durante la settimana europea della mobilità, dopo Lecco, tocca ora a

Milano ospitare Bike Up, il festival europeo della bicicletta elettrica. Il 22 e il 23 settembre la città meneghina ospita, in piazza Castello, oltre 30 espositori e produttori di ebike, con tanto di esibizioni acrobatiche, prove gratuite e tour guidati. **Per informazioni: www.bikeup.eu.**

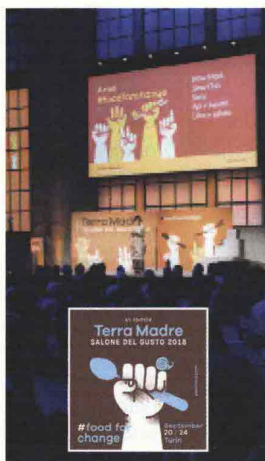
20-24

settembre

TERRA MADRE SALONE DEL GUSTO TORINO

Con eventi a Torino e in tutto il Piemonte, dedicati al cibo buono, sano e giusto, torna Terra Madre Salone del Gusto. Dal 20 al 24 settembre gli ospiti possono scoprire, anche grazie a Slow Food, i prodotti più significativi della regione.

Per informazioni:



30

settembre

FESTIVAL DELLA CULTURA DELLA POLENTA STORO (TRENTO)



Giunto alla sua quarta edizione, il Festival della polenta di Storo, tra le Dolomiti Trentine e il lago di Ledro, riconferma il borgo prealpino capitale italiana dell'oro giallo, la farina di granoturco dall'alto valore nutritivo, perfetta per polenta e gallette. Grandi cuochi si cimentano in antiche ricette e tra assaggi e bancarelle verrà infine premiata "la polenta dell'anno".

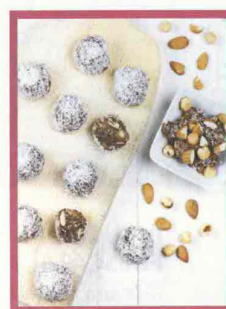
Per informazioni: www.visitchiese.it

NEWS

A cura di Erika Riggi

Il mondo nel guscio

Piccoli e preziosi. Sono i segni particolari della frutta secca e della frutta essiccata. «Quella secca ha grassi buoni, senza colesterolo, e proprietà benefiche per il cuore. Quella disidratata è zuccherina e può essere mangiata a colazione, al posto dello zucchero nel caffè, come spezzafame o come spuntino prima dell'attività fisica», dice Elena Dogliotti, Biologa nutrizionista della Fondazione Umberto Veronesi. Certo, noci, nocciole, mandorle e compagnia hanno tante calorie, ma in una dieta equilibrata 30 grammi al giorno sono consigliati. «Le vendite hanno raggiunto una crescita a due cifre, con il 10-12% negli ultimi anni», sottolinea Davide Sacchi, responsabile Marketing di Life, azienda piemontese nata negli Anni 40 che produce e distribuisce frutta secca e collabora con Slow Food, a testimonianza della riscoperta di questo alimento. E ricette a base di frutta secca sono al centro del libro *Dentro al guscio*, che Marco Bianchi, divulgatore scientifico della Fondazione Umberto Veronesi, cuoco e autore di molti libri dedicati all'alimentazione, ha realizzato con la Fondazione Umberto Veronesi e Life (il ricettario si scarica gratis dal sito di Life www.lifeitalia.com/dentroaluguscio). M. G. B.



A tutta birra

Non solo con la pizza: la birra abbinata ai piatti della cucina mediterranea piace sempre più agli italiani. È quanto risulta da una ricerca Doxa per l'Osservatorio Birra Moretti. Se 8 italiani su 10 bevono birra (nel 2008 erano 6 su 10), il 70% dei connazionali è curioso, oltre che della bionda, delle birre speciali - Bianche, Bock, Ale, ecc. - le più adatte a degustazioni e abbinamenti, come la bianca con un antipasto di pesce, la doppio malto con una tagliata di manzo, la rossa, persino con il gelato.