

Tempo **LIBERO**

A cura di Maria Giuseppina Buonanno

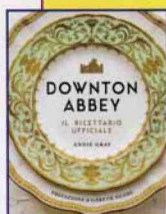
Festival, incontri, corsi, libri e molto altro  
per essere sempre aggiornati sul mondo del benessere

# Appuntamenti in agenda

## TUTTO DA LEGGERE

A cura di Lavinia Capritti

### LA CUCINA ORIGINALE DI DOWNTON ABBEY

Dopo l'immenso successo della serie  
Downton Abbey e dopo il filmomonimo, ecco qui  
il ricettario ufficiale  
della famiglia  
Crawley, con oltre  
100 ricette. E, come  
ai tempi di questa  
"saga", ci sono  
le sofisticate ricette  
per chi vive  
"al piano di sopra"e quelle popolari per "chi vive  
al piano di sotto". **Downton  
Abbey - Il ricettario ufficiale**  
di Annie Gray (Panini Comics,  
pagg. 272, € 35).

### CHE COSA C'È DAVVERO NEI NOSTRI PIATTI

Sabrina Giannini ha portato avanti  
celebri inchieste per Report  
e per Indovina chi viene a cena,  
con questo libro vuole far conoscereagli italiani  
la verità  
su additivi,  
coloranti,  
pesticidi.  
Insomma,  
su tutto ciò  
che riguarda  
l'alimentazione  
e la nostra  
tavola.Spiega anche le tattiche per non  
dare informazioni corrette  
ai consumatori. **La rivoluzione  
nel piatto** di Sabrina Giannini  
(Sperling & Kupfer,  
pagg. 208, € 17,90).

2 novembre • 8 dicembre

## Frantoi aperti

**UMBRIA** È cominciata a fine ottobre la 22ª edizione di **Frantoi Aperti**, la manifestazione dedicata all'Olio Extravergine d'Oliva dop Umbria che quest'anno si prolungherà fino all'8 dicembre con una serie molto varia di iniziative in tanti borghi, città e frantoi della regione. Nei weekend, tra le dolci colline umbre, siete invitati a testare di persona la qualità dell'olio extravergine di oliva umbro appena franto e i numerosi prodotti alimentari regionali d'eccellenza. L'edizione 2019 prevede pure iniziative su misura per i più piccoli, tra cui, in occasione di Festival a Trevi, la prima edizione di "Festival Junior", il 3 novembre: un mini festival con laboratori, letture, spettacoli e attività sul campo come la raccolta delle olive e la merenda al frantoio con pane e olio. Per i ragazzi, sono proposte serate musicali "Oiler room" con Dj set in Frantoio e avventurosi trekking tra gli ulivi. [www.frantoiaperti.net](http://www.frantoiaperti.net)



2 • 24 novembre

## Fiera del Tartufo Bianco d'Alba

**ALBA (CN)** Simbolo d'eccellenza gastronomica, in autunno il tartufo bianco d'Alba vive il suo momento di gloria: dai primi di ottobre fino al 24 novembre la città accoglie l'89ª **Fiera Internazionale del Tartufo Bianco d'Alba**, incursione nel mondo del fungo ipogeo spontaneo delle colline di Langhe Roero e Monferrato.



Fulcro della fiera è il Mercato mondiale del tartufo bianco, in cui acquistare tartufi certificati, poi sono tante le iniziative legate a gusto e folklore, show cooking, analisi sensoriali e i nuovi Atelier della pasta fresca per imparare a fare tajarin e agnolotti al plin. [www.fieradeltartufo.org](http://www.fieradeltartufo.org)

## news

A cura di Marta Pacillo

9.10 novembre

## Fungo Ferla Fest

**CALTAVUTURO (PA)** Gli autentici sapori autunnali si danno appuntamento per un weekend nelle verdi vallate di Caltavuturo. Tra degustazioni e visite guidate, potete scoprire i luoghi più intriganti del Parco delle Madonie e soprattutto assaggiare i doni del bosco, come il fungo di ferla, principe della 14ª edizione del Fungo Ferla Fest in programma domenica 10 novembre 2019. Oltre ad assaporarlo, nelle ricette tradizionali e abbinato alla degustazione di ricotta fresca, potrete anche andare nei boschi a raccogliarlo: escursioni in bici e passeggiate alla ricerca del fungo di ferla, tour nei feudi, passeggiate a cavallo, visite guidate ai monumenti, trekking, avventura e divertimento fino a sera con lo spettacolo dell'opera dei pupi siciliani e musica dal vivo. [www.siciliainfesta.com](http://www.siciliainfesta.com)



16.24 novembre

## Festa del Torrone

**CREMONA** Si apre all'insegna del genio e della creatività, la tradizionale **Festa del Torrone** di Cremona, quest'anno nel segno di Leonardo da Vinci, complice l'anniversario dei 500 anni dalla sua morte. Perché geniali sono anche gli artigiani che realizzano il pregiato torrone, protagonista da sabato 16 a domenica 24 novembre di degustazioni, eventi e incontri. Tra le vie della città, sarete circondati da insolite sculture giganti, come una fiaccola olimpica, realizzate con il torrone. Non fatevi mancare gli spettacoli in strada, come la rievocazione del matrimonio tra Francesco Sforza e Bianca Maria Visconti. [www.festadeltorrone.com](http://www.festadeltorrone.com)



## FIORI EDULI

Fiori belli da osservare e annusare ma anche buoni da mangiare e benefici per la salute. A studiare le proprietà dei fiori commestibili è Antea, un progetto di ricerca europeo al quale collabora anche l'Università di Pisa con i dipartimenti di Farmacia e di Scienze agrarie, alimentari e agroambientali. L'obiettivo è sostenere la filiera emergente dei fiori eduli nell'area compresa fra Italia e Francia. «Le proprietà nutraceutiche dei fiori sono dovute alla presenza di composti salutari per la dieta umana, come i polifenoli, i più importanti con attività antiossidante oltre alla vitamina C e gli antociani, principali responsabili della colorazione», spiega Laura Pistelli, docente dell'Ateneo pisano. «Da anni i nostri gruppi di ricerca collaborano allo studio dei fiori eduli, un filone di ricerca promettente, poiché sono una fonte alimentare da riscoprire e sempre più usata dai grandi chef. Individuando le loro caratteristiche nutrizionali e nutraceutiche potranno essere meglio apprezzati dal pubblico».



## SENTIMENTI SOLIDALI

Secondo l'indagine di Coldiretti "La vacanza Made in Italy nel piatto", il 19% degli italiani sceglie la meta del viaggio estivo in base all'offerta gastronomica. Ma anche finite le ferie, il cibo resta un tema clou, pure dal punto di vista etico: secondo una ricerca di Nielsen commissionata da Fairtrade Italia, infatti, sempre più italiani acquistano prodotti del commercio equo e solidale, dal 23% del 2014 al 29% dell'inizio 2018, in un trend crescente, ritenendoli coerenti con i propri valori.

## APPUNTAMENTO AL 2020

FoodNova, fiera incentrata sulle nuove esigenze alimentari, in programma a Rimini nel mese di novembre 2019 è stata rinviata al prossimo anno.