



Sentieri d'autore

EMOZIONI
SULLA
CORNA
DEL ZÜCK

Se ne sta lì, come un grande artiglio nel cielo, una torre di guardia nel cuore della Val Taleggio, unica cima interna della vallata, spartiacque tra i territori di Pizzino e Vedeseta. Dalla sua vetta, la mente può valutare quanta vastità caratterizza questo territorio, dalla profonda Valle Asinina a oriente all'intaglio occidentale del torrente Enna, l'arteria blu. Ci si inerpica verso le nuvole e si arriva al terrazzo di vetta (1458 m): lassù, dal basso dello Zuccone l'orizzonte si eleva e le alte montagne che incoronano la valle — Cancervo e Venturosa, Baciamenti e Araralta oltre all'inconfondibile Resegone in lontananza — sembra ne riconoscano il ruolo di punto cardinale speciale. La corna del Zück si raggiunge



partendo da Reggetto (962 m), seguendo il segnavia 152: una linea diretta che presto si immerge nel bosco di faggi, passa accanto alla corna dell'Acqua (1186 m) tra le spire di tante tracce che sembrano avviluppare l'artiglio proteso verso l'orizzonte, frutto del lavoro paziente della natura, enorme contenitore di suggestioni che il calcare ha reso attraenti per chi cerca emozioni purificate dagli affanni.

Davide Sapienza

© RIPRODUZIONE RISERVATA

oltre la valle il famoso formaggio che prende il nome della valle, risalendo da Avolasio di Vedeseta

Seriate

Notte di sport e danza del ventre

Dalla ginnastica ritmica alla difesa personale. Dalla danza del ventre al tango. E domani sera la Notte bianca dello sport, a Seriate. Dalle 18 alle 24 il parco, le vie, le piazze del centro si trasformano in un campo di gioco. Si parte alle 18.30 con una sfilata delle società sportive. In Galleria Italia, dalle 21.00, si balla la milonga.



Parco Marenzi

A passeggio nei giardini segreti

Alla scoperta dei giardini segreti delle antiche famiglie bergamasche Marenzi, Caprotti, Suardi. L'appuntamento è domani alle 15 all'ingresso del parco Marenzi. La visita proposta dalle Guide turistiche «Città di Bergamo» ripercorre il passato di borgo Pignolo e di Città Bassa. Non è necessario prenotare.

Al Polaresco

Carte, dadi, ruolo: giochi per tutti

Giochi di ruolo, di carte, di dadi. Vecchi, nuovi, e prototipi da sperimentare. Se ne potranno provare di tutti i tipi domani al Polaresco dalle 10 alle 21 e saranno presenti gli autori. «BerGame» è curata da «Ludiverso — Tana dei Goblin di Bergamo» ed è aperta gratuitamente a ragazzi, adulti e famiglie.

Veg food festival Domenica con chef «salutisti»: dalle lasagne al forno con besciamella a base di soia ai burger di quinoa, dalle friselle con salsa doc alle torte senza uova né latte

MILLE SAPORI VEGANI SUL SENTIERONE

I luoghi

Non lontano dalla Corna, dietro boschi e crinali, si nasconde il Culmine di San Pietro (1258 m), valico tra Valsassina e Val Taleggio. I pastori utilizzavano questo erto passaggio per vendere

I vegani sono considerati gli estremisti della tavola, capaci di nutrirsi solo di legumi e verdure. Eppure, domenica, al primo «Bergamo veg food festival», dimostreranno che è possibile mangiare in modo etico senza rinunciare al gusto. Il segreto è togliere gli alimenti di derivazione animale, inclusi miele, strutto, latte in polvere, sostituendoli con altri simili di origine vegetale. Curiosando tra bancarelle e truck food, lungo il Sentierone, si potranno scoprire lasagne al forno dalla besciamella a base di latte di soia, ingrediente anche per le melanzane alla parmigiana, pasta al ragù di seitan, ottenuto dal glutine di frumento che sostituisce la carne, proposto anche come polpettone, con la polenta, il limone, alla pizzaiola oppure come cotoletta, peperoni ripieni di tofu, prodotto dalla cagliatura dei semi di soia, oltre a kebab, hamburger, piadine e toast rigorosamente vegani.

Per i palati forti ci saranno i panini calabro-vegani curati dallo street chef Massimo Grobberio, titolare di Apeporcino: nella sua cucina su tre ruote si trovano affettati fatti con muscolo di grano e farina di lenticchie, come la 'nduja spalmabile o il prosciutto rost e la soppessata, mozzarella all'olio di cocco, pomodorini secchi, paté d'olive, confetture di cipolla rossa di Tropea o di bergamotto, maionese di soia e dragoncello e la bomba, un trito di verdure piccantissimo. Gli



Debutto Dopo i sapori della tradizione arriva sul Sentierone il primo festival vegano



La curiosità

FILOSOFIA ANCHE DA INDOSSARE

La filosofia vegana si può anche indossare. Sul Sentierone, ci sarà anche lo stand di Chiaralascara, marchio di Chiara Meloni: propone t-shirt, canotte e felpe dalle scritte ironiche come Seita-

nist, Hummus lovers club, Vegan pizza gang, Eat different, realizzate in cotone bio, bambù, eucalipto e tessuti riciclati. Divertenti le spille «Garlic breath, keep out» o «Gluten full». (r.s.)

La scheda

● Il Bergamo veg food festival è promosso da «Le grandi orecchie onlus» in collaborazione con «Bergamo vegan» sul Sentierone, domenica, dalle ore 10 alle 21

● Saranno presenti anche gli stand delle associazioni animaliste e dei canili lombardi che proporranno i loro gadget per autofinanziarsi e sensibilizzeranno il pubblico sull'attività

intolleranti potranno gustare mini burger di quinoa e riso soffiato in pane senza glutine. Pagando solo un euro si potrà assaggiare una salsa a scelta sulle friselle. Arriverà dal Piemonte Cucinando su due ruote, una roulotte particolare: qui tutto è a base di canapa, dalle focacce alle frittelle. Tra le novità: formaggi di anacardi o noci di Macadamia frullati, i topinambur coltivati da Elisabetta Ravani a Fontanella nelle versioni sott'olio, in agrodolce, trifolati e come antipasto. I golosi saranno, invece, appagati da biscotti, torte e gelato senza uova, né latte, mentre le bevande spazzeranno dai centrifugati crudisti super vitaminici al latte di mandorla ricco di acidi grassi e alle birre prodotte senza l'aggiunta di isinglass, la colla di pesce. Sarà anche utile seguire gli show cooking nello spazio al coperto con il sottofondo di Radioveg: alle 10.30 sulle erbe selvatiche con Eleonora Matarrese, autrice del blog «La cucina del bosco», alle 11. La casara veg proporrà le sue alternative ai formaggi, alle 16 lezione di cucina salutare con la dietista Rossana Madaschi Economo. A seguire si parlerà di psicoalimentazione con Marilù Mengoni e di allevamenti intensivi con Paolo Bernini. Alle 14.30 spazio ai libri: «È una vita che sogno di amarti» di Cristina Tata e «Menù vegan: ricette per tutte le occasioni» di Libera Arienti.

Rosanna Scardi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Per lo sport e la storia

Due ruote vintage tra borghi e castelli



Cicloturismo

L'idea è del Grest Barbera, società ciclistica brignanese affiliata alla Uisp Bergamo

Tuffo nel ciclismo dei nostri nonni, domenica, con la cicloturistica vintage «Tra borghi e castelli», pedalata tra la natura e le bellezze storiche della Bassa. La manifestazione richiama la corsa senese «L'Eroica». Tre i percorsi che si snoderanno lungo strade secondarie toccando fino a una ventina di comuni. Il lungo, pari a 100 chilometri e il medio, di 75, richiedono l'obbligo di presentarsi con bici da corsa d'epoca costruite prima del 1987 e di indossare le divise dei nostri avi. Abbigliamento libero per la pedalata ecologica da 39 chilometri. Partenza alla francese, tra le 8 e le 8.30 da Palazzo Visconti a Brignano, alle 9 per chi sceglierà il tragitto corto. Info su: www.traborghiecastelli.it. (r.s.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Per gli appassionati

Sessanta postazioni cariche di mattoncini



In piazzetta

L'appuntamento per gli appassionati è fissato per domani e domenica dalle 10 alle 19

Sulle confezioni c'è scritto 7-12 anni, 9-14, o più spesso 4-99 anni. Perché tutti, ma proprio tutti, vanno matti per i Lego, che nel weekend invaderanno piazza Santo Spirito. L'evento «Mattoncini in piazzetta» torna anche quest'anno. I bambini se lo ricordano perché è vicino alla fine della scuola e all'inizio delle vacanze. Gli adulti hanno segnato la data sul calendario perché anche loro possono avere una scusa per giocare. Infatti domani e domenica 60 postazioni accoglieranno i visitatori con migliaia di mattoncini. Da Star Wars ai cowboy, dai pirati alla grande città, da castelli fatati alle auto. E tanti, tanti, pezzi sciolti di tutti i colori. L'evento è organizzato dalla Città del Mattoncino, è gratuito e rivolto a tutti, per creare, mescolare, provare. (gi.la.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Per le auto d'epoca

Sulle Mura il rombo delle vecchie signore



Nuvolari

Il Circuito delle Mura rinnova anche quest'anno l'omaggio al mitico Tazio Nuvolari

Rombo di motori in Città Alta per la decima edizione della Coppa Città di Bergamo, che l'anno scorso ha visto partecipare più di 40 mila spettatori. È la rievocazione di una storica gara del 1935 da dove uscì vincitore Tazio Nuvolari su Alfa Romeo P3. Come allora, il Circuito delle Mura sarà percorso in senso orario. Dopo la punzonatura delle auto e delle moto, alle 9 in piazza della Cittadella, la prima delle 6 manche partirà alle 10. Si passa attraverso la porta del Pantano, facendo il rettilineo fino alla chiesa Sant'Agostino, viale delle Mura, porta San Giacomo e infine tagliando il traguardo. Tra una manche e l'altra verranno esposte le vetture, 50 bolidi d'epoca. Protagonista sarà il 9 volte campione del mondo Carlo Ubbiali su MV Agusta 500 GP. (gi.la.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Per le sagre agricole

I gusti del casaro e le bufale nostrane



Appuntamenti

In valle e a Cologno le sagre proseguono anche il prossimo weekend

Torna in Valle Brembana l'evento «Erbe del casaro». Domani e domenica e dal 2 al 4 giugno saranno coinvolti i territori di Averara, Cassiglio, Cusio, Mezzoldo, Olmo al Brembo, Ornica, Piazza Brembana, Piazzatorre, Piazzolo, Santa Brigida e Valtorta per show cooking, assaggi, mostre. Quest'anno c'è «Il borgo del Casaro e delle sue erbe», all'Antica segheria Pianetti di Olmo al Brembo, con numerose attività e la presenza, a rotazione, delle aziende agricole del territorio. Domani è in programma un'escursione nei prati di Ornica, una conferenza sulle erbe spontanee, una cena itinerante nel borgo. Nella Bassa inizia oggi fino al 4 giugno la sagra della mozzarella di bufala all'azienda agricola Quattro Portoni di Cologno al Serio, con degustazioni a tema. (gi.la.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA