

# La birra e la sua storia

## In cucina

• di **Vittorio Begliuflì (2° parte)**

E' ora, poi, di sfatare un pregiudizio ormai inculcato nella mente di quasi tutti noi: la birra fa ingrassare. Sbagliato, falso! Se pensiamo che una quantità di birra pari a 100 grammi ( birra lager, una birra comune a bassa fermentazione, a basso tenore alcolico e di colore oro chiaro) contiene solo 34 calorie, pari alla stessa quantità di un succo di arancia, possiamo definire anch'essa una bevanda dietetica. Vogliamo considerare il suo elevato apporto di sali minerali? Bassissima quantità di sodio (solo per il suo reintegro), e poi il potassio, il calcio, il fosforo, il magnesio, lo zinco, il selenio e il cloro, tutti "in quantità apprezzabile ed equilibrata. Senza contare l'apporto di vitamine, come in particolare la B2, la B9, la B3. Insomma, se bevuta con moderazione ( è pur sempre alcolica) la birra è una bevanda ricca di pregi e che può essere gustata appieno se accom-



pagna cibi di varia natura, semplici e complessi, sfatando un altro pregiudizio. E' vero, però, che l'abbinamento tra la birra e il cibo è molto importante, perché non tutte le birre sono uguali e perché ad ognuna

di esse corrisponde un tipo di consumo. Comunque, la birra è indicata per dissetarsi semplicemente o per abbinarla a stuzzichini, tramezzini e antipasti, a riso e paste, a carni rosse (con le quali si sposa a meraviglia), a pesce e a dessert. E la scelta della giusta birra diventa divertente e intrigante. Ciò significa che in un pranzo o in una cena, semplice o raffinato, possono essere, anzi devono essere, abbinata e gustate più di un tipo di birra, ricordando sempre che a piatti delicati si sposano birre chiare e leggere mentre a cibi robusti si abbinano birre scure, decisamente più alcoliche. E come per il vino, è bene iniziare dalle birre più leggere e passare poi gradualmente a quelle più robuste.

...ora che lo sai dillo: tira fuori il ROKKODRILLO!

Ore 23:00 **Matthew Lee** Cantante pianista rock'n'roll , propone uno show del tutto particolare ed unico in Italia.

Oltre ad essere un musicista di grande talento impreziosisce il suo spettacolo con incredibili virtuosismi di rara fattura. La sua voce, inconfondibile, sa essere a seconda della situazione dura e grintosa ma anche calda ed espressiva. La sorprendente padronanza del palco lo rende, nonostante la giovane età, uno degli artisti più completi e carismatici del panorama musicale.

## Domenica 5 settembre

Ore 9:30 **1° Festival delle giovani band musicali " FATTI SENTIRE "**

Sarà una maratona musicale band emergenti e un'ottima occasione per i più giovani per sperimentare l'emozione del palco.

Tutte le band giovanili del nostro territorio potranno partecipare gratuitamente e avranno la possibilità di suonare " dal vivo " sul palco della SassoFest

Il nostro desiderio è di fornire ai giovani un grande strumento per farli suonare, aggregare e soprattutto divertire.

Il tutto si svolgerà dal mattino sino al tardo pomeriggio

Per tutto il giorno saranno aperti stand espositivi e banchetti

Ore 12:30 Pranzo

*Nel pomeriggio continuerà la maratona musicale delle band emergenti sino alle 17.00*

Ore 19:30 Apertura cucina

Si parte subito con la degustazione dei piatti e l'apertura della prima botte.

23:00 **Joe DiBrutto**

Joe DiBrutto sono una delle storiche cover band Disco Music '70 italiane.

Attivi da oltre 15 anni; vincitori nel 2002 del Bybloscar nella categoria "Miglior Performer e Animazione", hanno la capacità di coinvolgere il pubblico nei loro spettacoli fino a rendere ogni concerto una vera e propria festa. Il loro look è rigorosamente originale e fornito da uno dei più famosi negozi di vintage italiani (A.N.G.E.L.O.) che li sponsorizza ormai da anni. Nel 2003, oltre ad A.N.G.E.L.O., anche UFIP, prestigiosissimo sponsor si è interessato ai Joes. Se volete rituffarvi nel magico mondo degli anni settanta, i Joe DiBrutto con il loro suono rigorosamente seventy sono il vostro gruppo.

# A Tutta Birra 2010

## Programma del 3 - 4 - 5 settembre

### Eventi Sassesi

• a cura di **SassoFest**

#### Venerdì 3 settembre

Ore 19:30: Apertura manifestazione, stand espositivi, bancarelle, cucina e prima botte  
Si parte subito con la degustazione dei piatti e l'apertura della prima botte.

Ore 22:00

#### Ostetrika Gamberini

#### Sabato 4 settembre 2010

Ore 19:30 Apertura manifestazione, stand espositivi, bancarelle, cucina e prima botte

Ore 21:00 **Esibizione di Ginnastica Artistica Marzabotto 2000**

A partire dal 1994, con il gruppo sono cresciute parecchie ginna-

ste che da allieve sono ora diventate istruttrici e che si occupano con passione di allenare e "allezare" tante piccole nuove leve.

Si esibiranno in esercizi collettivi al corpo libero, sia alcune delle ginnaste con più esperienza sia le loro istruttrici che, sebbene siano ormai "anzianotte", non hanno ancora voglia di smettere di divertirsi

Ore 22:00 **Rokkodrilli**

Una serata all'insegna della buona musica, supportata da un costante intrattenimento del pubblico..

Ti sentirai trasportare in un viaggio di emozioni a partire dallo sfrenato rock'n roll degli anni 50, fino a farti scatenare con i suoni più particolari dagli anni 80...

Ritmo, luci, colori, abiti sempre alla moda dellepoca e quel tocco di ignoranza che rende irresistibile il nostro show...