

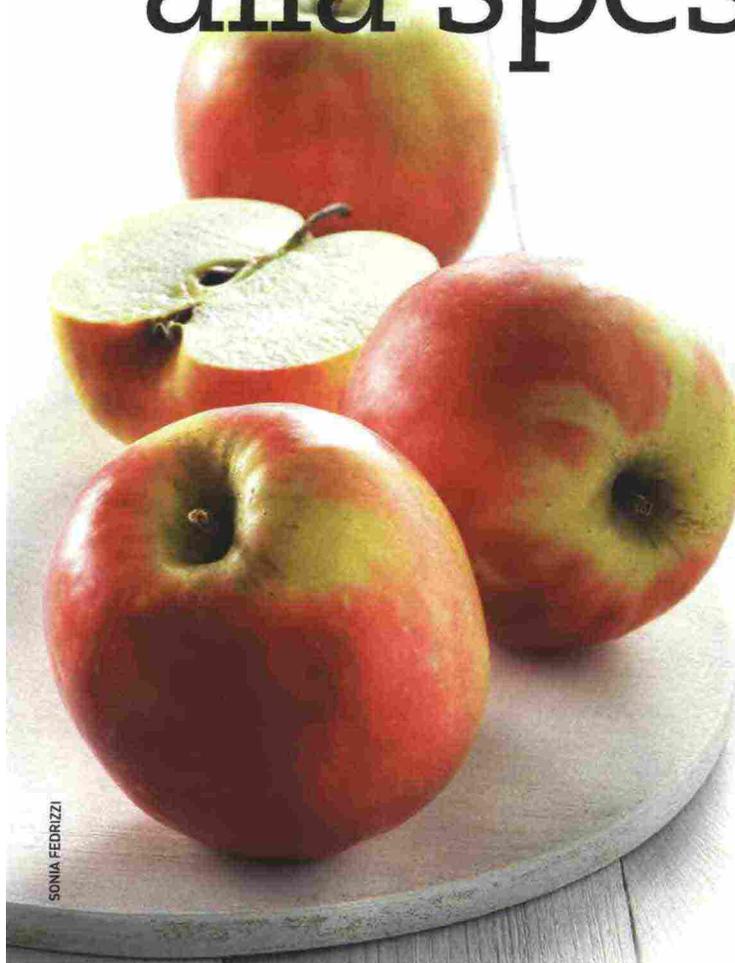


QUESTO MESE

GUIDA alla spesa

Prodotti di stagione,
consigli per gli acquisti,
buoni affari, iniziative
e idee risparmio

A cura di Marina Cella e Paola Mancuso



SONIA FEDRIZZI

il frutto

MELA PINK LADY

Con il contributo di Salvo Garipoli, Ass. Pink Lady Europa,
www.melapinklady.com

È il nome commerciale della mela Cripps Pink, selezionata in Australia negli anni '70 ibridando le varietà Lady Williams e Golden Delicious. Come suggerisce il nome, è caratterizzata da colore rosa (almeno il 50% della buccia); la polpa è particolarmente compatta e dolce, con un grado zuccherino superiore al 13%. Solo le mele che soddisfano gli standard di qualità stabiliti sono commercializzate con il bollino; le altre (circa il 30%) vengono vendute come Cripps Pink. In Europa le Pink Lady vengono coltivate dagli anni '90 e oggi i produttori sono circa 3mila tra Italia (Alto Adige, Emilia Romagna e Veneto), Francia e Spagna, con una produzione di circa 160 mila tonn. Le Pink Lady sul mercato da novembre a maggio sono tutte di produzione nazionale, mentre negli altri mesi provengono dall'emisfero Sud. In tutti i Paesi, vengono rispettate le stesse procedure stabilite dal disciplinare, tra cui la raccolta fatta a mano, in più passaggi, senza strappare il picciolo. (P.M.). **Prezzo:** circa 3 €/kg

COME RISPARMIARE AL SUPER

Fino a **3500 euro all'anno**. È quanto una famiglia può risparmiare facendo la spesa al discount invece che al super con prodotti di marca, secondo l'indagine per il 2014 di **Altroconsumo** (altroconsumo.it/supermercati). In questo modo si scende infatti da una cifra annuale di **6.356 euro** a **2.856**. Ma anche chi non vuole fare una scelta così drastica, può spendere meno. Il 33% se si comprano i prodotti in assoluto più economici di ipermercati e super, il 19% privilegiando quelli con il marchio della catena. Se invece, come la maggior parte degli italiani (dati Istat), si fa la spesa solo con articoli di marca, bisogna scegliere il **supermercato più conveniente**. In testa alla classifica delle più economiche le insegne **U2** e **Auchan**, dove si possono risparmiare in media **640 euro** all'anno rispetto alle più costose.

DISCOUNT	55%
PRIMO PREZZO	33%
PRIVATE LABEL	19%
SUPER PIÙ ECONOMICI	10%

La tabella indica quanto si può risparmiare sulla spesa annua scegliendo il discount, i prodotti primo prezzo, quelli private label o le insegne più convenienti ma comprando articoli di marca

il salume

SALAME MILANO

Con il contributo di Marella Levoni, produttrice, www.levoni.it

Come suggerisce il nome, è originario della Lombardia - dove è stato riconosciuto come Prodotto agroalimentare tradizionale (Pat) della regione - e oggi è diffuso in tutta Italia. È un insaccato di carne di suino o mista con bovino (facoltativa e mai superiore al 20%, secondo la ricetta del Pat) macinata fine e mescolata con grasso (nei prodotti di qualità, si utilizza quello di gola, più consistente, che rimane ben separato dalla carne), con l'aggiunta di sale, pepe, aglio e vino. L'impasto ottenuto viene poi insaccato in budelli solitamente sintetici, in dimensioni anche notevoli: da 2 a 4 kg, con diametro fino a 11 cm. I salami vengono infine fatti stagionare (13 settimane per quelli con diametro maggiore). Al taglio, le fette sono caratterizzate dal colore rosso acceso, quasi rubino, e dalla tipica occhiatura fine, "a grana di riso". La consistenza deve essere compatta ma non elastica, il sapore delicato. Si gusta a fette sottili, accompagnato da pane e vino rosso vivace. (P.M.)

Prezzi al super: circa 27 €/kg (nel reparto gastronomia);
circa 32 €/kg (in vaschetta).



ARRIVA L'OLIO NOVELLO

Novembre è il mese dell'olio nuovo, imbottigliato dopo la prima spremitura delle olive appena raccolte: rispetto ai prodotti più maturi, ha colore verde intenso un po' velato, profumo marcato e sapore amarognolo leggermente piccante. È ottimo con pane rustico, bruschette e crostini ma anche a crudo nelle zuppe, su carne e pesce alla brace. Per gustarlo in tutta la sua freschezza (l'olio si definisce "novello" fino a 4 mesi di maturazione), il modo migliore è acquistarlo direttamente nei frantoi (in Italia sono più di 6000), magari durante uno dei numerosi eventi ad hoc. Come le ultime tappe di GirOlio, organizzato dall'Associazione Città dell'Olio (2 novembre-8 dicembre, girolio.cittadellolio.it); in Umbria Festival (Trevi, 1-2 novembre) e Frantoi Aperti (1-30 novembre, frantoiaperti.net); in Liguria Olioliva (Imperia 15-17 novembre, olioliva.tv). Prima dell'acquisto, è bene verificarne la qualità con una corretta degustazione.

Ecco i consigli di Gino De Andreis, assaggiatore ufficiale di Fratelli Carli.

- 1 Versate 1 cucchiaino d'olio in un bicchiere di vetro, copritelo con una mano e scaldatelo con l'altra.
- 2 Scoprite e annusate: il profumo deve essere equilibrato e non eccessivamente pungente.
- 3 Assumete l'olio aspirando aria in modo da vaporizzarlo nel cavo orale; poi muovendo la lingua contro il palato aspirate altra aria ed espellete. Il sapore deve essere vivace, fresco e fragrante. (M.C.)

MARCHI AMICI DELL'AMBIENTE

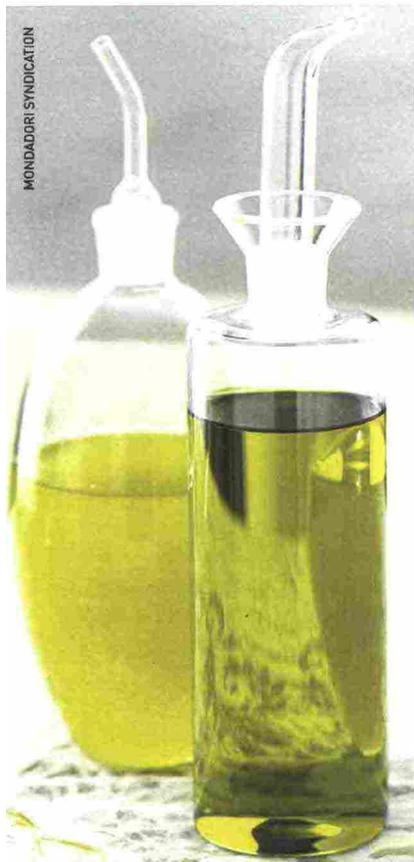
* Sorella di **Friend of the Sea** è nata la certificazione **Friend of the Earth** (Amico della terra, friendoftheearth.org), per i prodotti dell'agricoltura sostenibile. Linee guida: la salvaguardia delle risorse naturali e ambientali, nel rispetto dei bisogni socioeconomici.



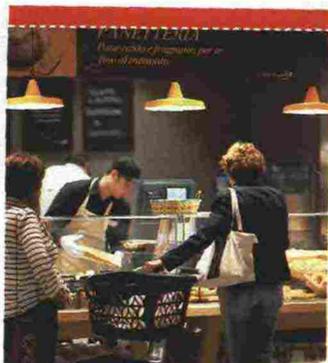
* In arrivo un altro marchio, istituito dal Ministero delle Politiche Agricole: SQNPI, Sistema di Qualità Nazionale di Produzione Integrata. Cioè un tipo di agricoltura che cerca di ridurre al minimo le sostanze chimiche di sintesi, senza rifiutarle come il biologico. La nuova certificazione nazionale si aggiunge a quelle regionali esistenti.



Cucina Moderna 7 >>



QUESTO MESE



**UNA NUOVA IDEA
DI SUPERMARKET**

Prodotti a "chilometro 0", primizie di stagione, pesce rigorosamente fresco, 400 tra salumi e formaggi tipici, un'enoteca ben fornita e pane caldo tutto il giorno: si presenta così il **Carrefour Market** di piazza Gramsci a Milano, che propone una nuova formula di supermarket. Oltre alla possibilità di usare il proprio smartphone per leggere i codici a barre dei prodotti e velocizzare la spesa, sono disponibili i servizi di lavanderia, stampe fotografiche e wi-fi gratuito. Nei fine settimana, poi, il supermercato propone iniziative come corsi di cake design e showcooking. (M.S.)

IN ETICHETTA: CREMA SPALMABILE ALLE NOCCIOLE

La più famosa crema spalmabile alle nocciole, la Nutella® (marchio depositato), è leader del mercato a livello mondiale. Ma in commercio si trovano molti prodotti dello stesso tipo, che variano per gusto e prezzo. Per capire le differenze tra le varie creme, da quelle industriali a quelle artigianali o bio, è molto importante leggere l'etichetta: quali sono gli ingredienti e l'ordine in cui compaiono, che è decrescente. Quelli base sono gli stessi (cacao, nocciole, zucchero, latte) ma percentuali e grassi cambiano molto da un tipo all'altro.

QUALE SCEGLIERE Sono da preferire i prodotti con una più alta quantità di nocciole e meno zucchero. Importanti anche i grassi: meglio le creme senza oli vegetali non specificati, che spesso contengono sostanze nocive per la salute; o quelle senza grassi aggiunti. (M.C.)

Zucchero

Spesso è il primo ingrediente, fino al 50-65%. Alcune creme contengono zucchero di canna o, quelle biologiche, dolcificanti naturali come lo sciroppo di riso

Nocciole

Le quantità variano molto, dal 13% al 45-50%. Le migliori ne hanno di più: spesso importate dalla Turchia, a volte italiane di varietà pregiate come la Tonda Gentile delle Langhe

Cacao

Con percentuali del 9-12%, di solito è magro. In alcuni prodotti può essere equosolidale

Grassi

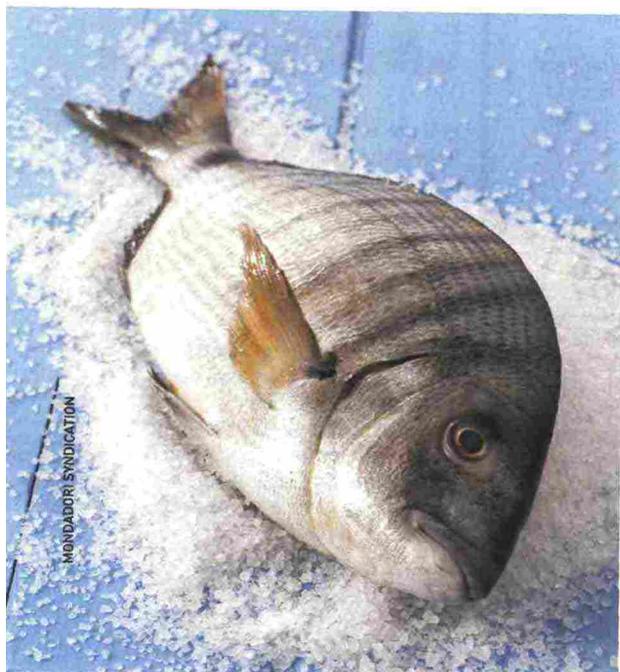
Le creme ne contengono in media il 30%. Possono essere - oli vegetali generici, di solito palma, girasole, cocco, colza - olio di girasole, a volte bio - olio d'oliva - burro di cacao. Alcune creme sono "senza grassi aggiunti"

Altri ingredienti

Latte scremato
In genere è in polvere, con dosi del 5% circa
Emulsionanti
Lecitina di soia
Aromi
Vaniglia, bourbon



CORBIS



**il pesce
SARAGO**

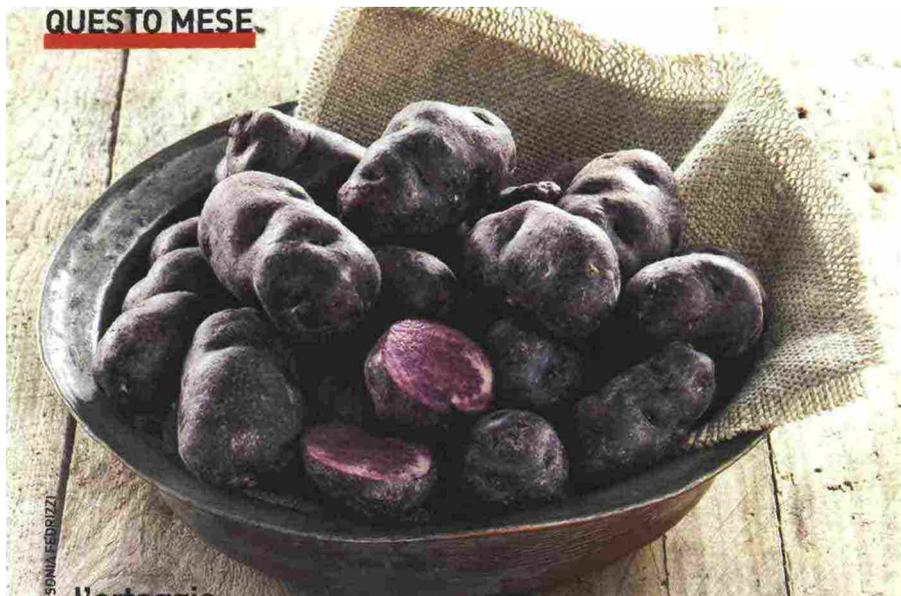
Con la collaborazione di Corrado Piccinetti, biologo, www.federcoopescia.it

Per via delle ottime carni, bianche e saporite, è molto richiesto. In particolare quando supera i 500 g, si presta a preparazioni al sale, al forno o alla griglia. Appartiene alla famiglia degli Sparidi, che comprende altri pesci molto apprezzati: dal dentice all'orata, al pagello. Vive in tutto il Mediterraneo, oltre che lungo le coste atlantiche, dalla Francia al Senegal. Come altri Sparidi, cambia sesso nel corso della vita: inizia come maschio, poi al quarto anno si sviluppa la gonade femminile che produce uova. Questa caratteristica ha molta importanza, perché una pesca intensiva porta alla cattura degli esemplari anche piccoli (e quindi maschi), con conseguenze sul rinnovamento della specie. Sono stati fatti tentativi di allevamento, con risultati poco interessanti dal punto di vista economico per via del lento accrescimento del sarago, perciò si preferisce allevare pesci che crescono più velocemente, come l'orata. (P.M.) **Prezzo:** circa 25 €/kg.

Cucina Moderna 9 »



QUESTO MESE



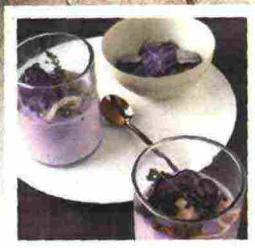
SONIA FEDRIZZI

l'ortaggio

PATATE VIOLA

Con il contributo di Giuseppe Torti, produttore, www.tortipatate.com

Quasi sconosciute in Italia fino a qualche anno fa, sono una varietà antica di patata, originaria del Perù, a lungo trascurata perché poco produttiva. In Francia sono diffuse da tempo con il nome di Vitelotte: tuberi a maturazione tardiva, caratterizzati da forma oblunga e irregolare, di piccole dimensioni. La buccia è scura, la polpa viola intenso, uniforme o screziata, la consistenza molto soda. Per la caratteristica di mantenere il colore viola anche dopo la cottura, gli chef le hanno riscoperte e portate alla ribalta per creare piatti d'effetto: gnocchi, purè e vellutate, di colore violetto più o meno intenso, a seconda degli ingredienti. Dalla Vitelotte sono stati ottenuti diversi incroci, soprattutto per ricavare patate più grosse e a maturazione più precoce, distribuite sul mercato con diversi nomi commerciali. Oltre all'impatto visivo in cucina, il plus delle patate viola è l'aspetto salutistico: sono ricche di antociani (come tutti i frutti e ortaggi viola), dal potere antiossidante. (P.M.) **Prezzo:** da 1,60 €/kg



PURÈ IN VIOLA

Lessate 250 g di patate viola e passatele allo schiacciapatate. Unite 1 dl di panna fresca, 80 g di formaggio spalmabile e 1 presa di sale. Ammorbidite con 1 dl di latte caldo. Fate caramellare in padella 4 scalogni a fette con 2 cucchiaini di zucchero e poca acqua. Unite 30 g di burro, timo e cuocete a fuoco dolce. Friggete 1 patata viola tagliata a lamelle sottili. Distribuite la crema in 4 bicchieri e guarnite con gli scalogni confits e le chips preparate.

GIORNATA MONDIALE VEGANA



www.worldveganday.org

Il **World Vegan Day** (Giornata Mondiale Vegana) si celebra ogni anno il **1 novembre**, in ricordo del 1 novembre 1944 quando fu fondata in Inghilterra la Vegan Society. Da allora i seguaci della **filosofia vegana**, che rifiuta in toto l'uso di prodotti animali, sono molto aumentati: in **Italia** sono circa **400mila**, il 10% dei vegetariani (dati Eurispes), per motivi etici soprattutto, ma anche di rispetto per l'ambiente e di salute. Per spiegare agli "onnivori" la validità della scelta veg è nata la **giornata mondiale**, con iniziative di sensibilizzazione che vanno dalle proiezioni di documentari alle degustazioni, dagli showcooking alle cene nei ristoranti green. Perché non provare?



CIOCCOLATINI 2 VOLTE BUONI

Comprando i **Cioccolatini della Ricerca di AIRC** (Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro, airc.it), in distribuzione nelle piazze italiane sabato 8 novembre, si sostengono progetti di giovani ricercatori italiani per rendere il cancro sempre più curabile.

APPUNTAMENTI

* Durante la **Giornata della Colletta Alimentare** (29 novembre) si può donare la spesa ai bisognosi attraverso i volontari della **Fondazione Banco Alimentare** (bancoalimentare.it) presenti in migliaia di super d'Italia.



* Incontro ravvicinato con 300 produttori di eccellenze enogastronomiche italiane a **Golosaria Milano**, storica rassegna del Club Papillon che quest'anno vanta anche un Salone del cioccolato (Superstudio più, 15-17 novembre, golosaria.it).



* Tradizione più innovazione alla **Festa del torrone** (Cremona, 15-23 novembre, festadeltorronecremona.it) che, fra degustazioni e parate storiche, affronta il tema della multimedialità. Con incontri su cibo e tecnologia e sfide di foodblogger.



* Il dolce simbolo del Natale si festeggia a Torino a **Una Mole di Panettoni** (29-30 novembre, dettaglieventi.it). Lievitati d'eccellenza al prezzo speciale di 20€/kg, con assaggi guidati e approfondimenti. (M.C.)



* Basta comprare un'insalata pronta **Insal'Arte OrtoRomì** per partecipare al concorso **La tana del coniglio**. Fino al 24 dicembre si clicca su insalarteconcorsi.it, si inseriscono i dati dello scontrino, si gioca e si possono vincere tanti premi.

