

GUIDA alla spesa

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

A cura di Marina Cella e Paola Mancuso



il frutto KUMQUAT

Ha collaborato S. Recupero, ricercatore CRA-Centro Ricerca per l'Agricoltura

È conosciuto anche come mandarino cinese, per via delle sue origini orientali e perché molto simile al nostro mandarino, dal quale si differenzia per la forma ovale allungata e per la buccia, talmente sottile e liscia che non va scartata. Di colore giallo oro quando il frutto è maturo, è dolce e aromatica, aderente alla polpa succosa, acidula e con pochi (3-5) piccoli semi. La pianta, un sempreverde più tollerante al freddo rispetto ai nostri agrumi, in Italia è diffusa soprattutto come pianta ornamentale; mentre la specie a scopo fruttifero (la Fortunella margarita, altro nome con cui è conosciuto il kumquat) viene coltivata in piccole pezzature soprattutto in Sicilia. I frutti sul mercato sono praticamente tutti di importazione, raccolti da fine novembre a febbraio, anche se al super si trovano quasi esclusivamente durante le feste. Si gustano tal quali, per arricchire macedonie o guarnire cocktail. Oppure, si possono preparare caramellati, per fare eccellenti marmellate, canditi e sciroppi. A temperatura ambiente si conservano per alcuni giorni, in frigo per un paio di settimane. Prezzo: circa 22 €/kg.

IL LEGUME LENTICCHIE VERDI

Con la collaborazione di Paolo Pedon, agronomo e produttore, www.pedon.it

Si trovano tutto l'anno, ma questo è il loro "momento", per via del significato propiziatorio e del tradizionale abbinamento con lo zampone. Inoltre, ora sono in commercio quelle dell'ultimo raccolto, che avviene in estate. In Italia si coltivano pregiate varietà di lenticchia verde: quella di Villalba (Sicilia) e la "Gigante" di Altamura (Puglia), che negli anni 1930-50 rappresentava il 20% della produzione nazionale e veniva esportata. Oggi sono produzioni di nicchia e la quasi totalità delle lenticchie verdi in commercio è importata da Nord America e Turchia. Le più diffuse appartengono alla varietà Laird, con semi grandi (circa 6 mm) che si aprono leggermente in cottura e sono ideali per zuppe e minestre; oppure alla varietà Eston, piccole e tondeggianti, più veloci da cuocere e adatte a insalate e contorni perché rimangono compatte. Come tutti i legumi, le lenticchie secche, se ben conservate, durano fino a 36 mesi, anche se perdono via via umidità (e quindi diventano più dure) e tendono a scurirsi. Poiché temono luce e calore, l'ideale è conservarle nel frigo a 12°-13°, chiuse in contenitori. Prezzo al super: circa 2 €/kg.



SOTTO LALENTE: SPUMANTE

Con la consulenza di Fabrizio Stecca, enologo di Iper La grande I

La caratteristica principale dello spumante sono le cosiddette bollicine, cioè la **spuma** dovuta alla presenza di **anidride carbonica**. Per svilupparla si aggiungono al vino di base **zucchero** e lieviti e si fa fermentare il vino in un recipiente chiuso. I **vitigni** maggiormente utilizzati sono il Glera (per il Prosecco), lo Chardonnay e il Pinot Nero; per le bollicine dolci si usa invece il Moscato. Lo spumante viene prodotto con **2 metodi principali**, **charmat** e **classico**. Nel primo, con cui si realizzano il Prosecco di Conegliano e l'Asti Spumante (più del 90% dell'intera produzione nazionale), la **fermentazione** avviene in un grande recipiente in acciaio (**autoclave**); gli spumanti ottenuti sono freschi e da bere giovani, in genere entro l'anno, e hanno costi contenuti, dai 5 ai 7-8 euro. Con il metodo classico, riservato a Franciacorta, Oltrepò Pavese, Trento Doc e Alta Langa, la fermentazione avviene in **bottiglia**: i tempi sono più lunghi e i prezzi più alti (da un minimo di 10-15 euro fino a 70-80 a seconda del produttore) ma il vino ha maggiore corpo ed è anche adatto all'invecchiamento. Come tutti i vini, anche lo spumante contiene solfiti, necessari per la conservazione, nei limiti stabiliti dalla legge.



AL SUPER, INCONTRI CON LA FRUTTA SECCA

Bastano 5 noci al giorno, 5 volte a settimana, per difendere l'apparato cardiovascolare. Questa e altre informazioni sui benefici del consumo quotidiano della frutta secca e disidratata saranno divulgate fino a febbraio in oltre 1.600 punti vendita di **Conad**, **Coop**, **Carrefour**, **Crai** e **Magazzini Gabrielli**. Inoltre, nei weekend un nutrizionista esperto sarà a disposizione nei corner salute per consigli sui prodotti adatti alle singole esigenze. Per conoscere quanta e quale frutta secca inserire nella dieta, c'è www.nucisitalia.it (sito dell'associazione che ha promosso l'iniziativa), dove si trovano anche tante ricette per gustarla.

OCCHIO ALL'ETICHETTA: LE VONGOLE

La normativa sui molluschi bivalvi è molto rigida e controllata perché cozze e vongole, filtrando l'acqua attraverso le valve, sono esposti all'inquinamento e possono facilmente provocare infezioni alimentari. Dopo la raccolta, i molluschi passano attraverso i Cdm (Centri di depurazione molluschi) per eliminare gli inquinanti, a meno che non provengano dalle zone di classe A, ritenute idonee dal punto di vista sanitario. Prima di essere commercializzati, devono poi passare dai Csm (Centri spedizione) per il lavaggio, la calibratura e l'imballaggio. Qui viene apposta anche l'etichetta, che deve essere impermeabile. Ecco le voci che dovete controllare quando acquistate una confezione di vongole.

	VONGOLA VERACE <i>Venus gallina</i>
	PESCATO
	MAR MEDITERRANEO
	0/0/0000
	LOTTO 123456
	1 KG
	I MOLLUSCHI BIVALVI DEVONO ESSERE VIVI AL MOMENTO DELL'ACQUISTO
	CE IT/41/CDM
	CE IT/41/CSM

- Specie** deve essere indicata sia in lingua italiana sia con la denominazione scientifica
- Metodo di produzione** va specificato se provengono da allevamenti o sono pescati
- Zona di cattura/Stato di origine**
- Data di confezionamento** riportante almeno il giorno e il mese
- Lotto** numero identificativo per la tracciabilità
- Peso**
- Scadenza** la menzione "i molluschi devono essere vivi al momento dell'acquisto" oppure il termine minimo di conservazione
- Bollo CE con numero** serve a identificare il centro di depurazione o di spedizione a mezzo del numero di riconoscimento rilasciato dalla competente autorità sanitaria



MAURIZIO LODI

il pesce ANGUILLA

Con la collaborazione di Corrado Piccinetti, biologo Federcoopesca, www.federcoopesca.it

Prepararla in occasione delle feste fa parte di una tradizione gastronomica molto radicata, in quanto è uno dei pochi pesci che resiste bene al trasporto e si presta a essere mantenuto vivo fino al momento del consumo. È un pesce molto diffuso che nasce nel mar dei Sargassi (Bermuda). Dopo 2 - 3 anni, trasportato dalla corrente atlantica, entra nel Mediterraneo, raggiunge le coste italiane ed entra nei corsi d'acqua dolce. L'accrescimento è lento (5-7 anni) e diverso tra i maschi (che non raggiungono i 200 g) e le femmine (che possono superare

1 kg), in alcune regioni chiamate "capitone". La pesca viene fatta soprattutto nelle lagune e negli stagni costieri con trappole che intercettano i pesci quando in autunno cercano di migrare verso il mare. Le anguille che troviamo sul mercato provengono soprattutto da allevamenti nazionali, concentrati nel delta del Po: le piccole anguille, catturate e poste in vasche con acqua dolce, vengono alimentate con mangimi ad hoc, così che possano crescere più rapidamente che in natura, e in 2-3 anni sono pronte per essere commercializzate. Di solito si acquistano vive perché deperiscono rapidamente e anche in frigo durano circa 24 ore. In tutte le regioni c'è una

ricetta particolare per cucinarle (marinate, in umido, a scapece, in brodetto), ma trattandosi di un pesce piuttosto grasso, spesso viene preferita la cottura arrosto. La polpa compatta, tenera e saporita, è ottima anche nel risotto.

Il prezzo risente delle dimensioni (quelle grandi costano di più delle piccole) e lievita in occasione delle festività. Prezzo: da 30 €/kg (in pescheria), da 15 €/kg (al super).

SPIEDINI ALLA FRIULANA

Incidete con un coltellino la pelle dell'anguilla intorno alla testa; con una mano tenete la testa avvolta in un canovaccio e con l'altra tirate la pelle e staccatela fino alla coda. Eliminate la testa e le pinne. Eviscerate l'anguilla, lavatela sotto acqua corrente, asciugatela e tagliatela a pezzi di circa 5 cm.



Infilate i tranci su 4 spiedini, alternandoli con foglie di salvia e d'alloro. Scaldate una griglia e cuocetevi gli spiedini per circa 20 minuti, finché saranno dorati. Salate, pepate e servite.

carni bovine CHIANINA

Con la consulenza del macellaio Simone Fracassi e del Consorzio del Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale

È una delle razze bovine più antiche, che prende il nome dalla zona di allevamento, la Val di Chiana (province di Arezzo, Siena, Pisa, Perugia, Rieti e Viterbo). Di grosse dimensioni (è la più grande al mondo) e dal mantello bianco, insieme alla razza Romagnola e Marchigiana è certificata con il marchio Igp "Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale", impresso a fuoco sui principali tagli. Gli animali sono allevati e macellati secondo un rigido disciplinare e venduti solo nelle macellerie convenzionate, che devono esporre il documento di controllo (foto in alto), un attestato di garanzia che consente la totale tracciabilità della filiera. I vitelli sono allattati dalle madri fino allo svezzamento e poi alimentati solo con foraggi della zona; la macellazione avviene tra i 12 e i 24 mesi (in genere 16-18 per la femmina e almeno 19-21 per i maschi). Sotto il profilo nutrizionale la carne di chianina è quella con il minor tasso di colesterolo e molto digeribile, come è risultato dagli studi effettuati su varie razze dalla



Fondazione di Via dei Locavori (associazione no profit che fa ricerca sui cibi locali) di Arezzo in collaborazione con professori universitari. Molto pregiata (in Italia si macellano meno di 10mila esemplari), è ricca di cartilagini e molto gustosa: per renderla più tenera deve essere frollata, dai 20 ai 30 giorni e oltre. Il quarto posteriore è il top per la bistecca alla fiorentina (qui sopra, con filetto, controfiletto e l'osso in mezzo), ma è ottimo anche per filetto, roastbeef, tagliata e tartare con olio toscano e sale dolce di Cervia. L'anteriore è invece adatto alle lunghe cotture. Prezzi dal macellaio: anteriore 12,90 €/kg, fiorentina 31 €/kg.



MONDADORI SYNDICATION (3)

APPUNTAMENTI



* **Arance per la salute**
Acquistando le arance dell'Airc (Ass. Italiana

per la ricerca sul cancro), nelle piazze italiane il 26/1/2013, si potrà aiutare la ricerca e ricevere un opuscolo sui rapporti tra cibo e malattia.



* **Chef in quota**
Una settimana all'insegna dell'alta cucina e dello sport

con l'Audi Chef's Cup Südtirol (20-25 gennaio, Alta Badia, www.chefscup.it). In programma corsi di cucina, degustazioni e cene con chef stellati.



* **Spuntini sani**
Una bruschetta è meglio di una

merendina. È il messaggio del progetto di educazione alimentare per le scuole **Bruschetta vs Merendina**. A cura di Pandolea, l'associazione delle donne produttrici di olio d'oliva.

Surgelati: gli italiani preferiscono le verdure e la pizza



Ripiego dell'ultimo minuto o prodotti che possono entrare a pieno titolo nella nostra dieta quotidiana? Dopo più di 40 anni di vita, i surgelati sono oggi alimenti non solo pratici e veloci ma anche sani: lavorati a poche ore dalla raccolta, conservano le qualità nutritive e organolettiche del prodotto fresco. Un po' più costosi, hanno però il vantaggio di cottura

rapide e sprechi minimi. Nonostante questi pregi, gli italiani non sono grandi consumatori di surgelati: 14 kg annui pro capite contro la media europea di 23 kg. Mentre fino a una decina di anni fa la crescita era costante, nel 2012 il settore si è attestato sulle sue posizioni (+0,5%), con aumenti soprattutto per patate, verdure preparate, pizze e pesce. Per insegnare ai

consumatori ad apprezzare fin da piccoli i prodotti sotto zero, l'Istituto Italiano Alimenti Surgelati (istitutisurgelati.it) ha avviato un progetto didattico con 150 scuole elementari di Lombardia, Lazio e Campania. Agli allievi verrà distribuito il giornalino a fumetti "Le avventure di Cristallino" che illustrerà ai piccoli come vengono prodotti i surgelati, le loro proprietà nutrizionali, la sostenibilità e la riduzione degli sprechi.

