



QUESTO  
**MESE**

A CURA DI  
MARINA CELLA  
E PAOLA MANCUSO

# guida alla spesa

I MIGLIORI **PRODOTTI DI STAGIONE**  
DA METTERE NEL CARRELLO, I NOSTRI  
**CONSIGLI PER GLI ACQUISTI, BUONI**  
**AFFARI, INIZIATIVE E IDEE RISPARMIO**

## L'ORTAGGIO **carote novelle**

**L**e carote sono ormai disponibili tutto l'anno, grazie a un calendario produttivo che vede alternarsi zone differenti in Italia. Tuttavia, quelle che si trovano in vendita in inverno sono state raccolte a inizio autunno e poi conservate per la commercializzazione nei mesi successivi. In questo periodo si trovano, invece, le carote "novelle", che giungono a maturazione alla fine di **febbraio** e sul mercato fino all'inizio di giugno. Una delle zone più vocate si trova in Sicilia, in un'area di 1.300 ettari tra le provincie di Ragusa, Siracusa, Catania e Caltanissetta, territori dove viene coltivata, in campo aperto, la **Carota Novella di Ispica**, Igp dal 2011. Caratterizzata da colorazione intensa e lucida, ha forma conica regolare e assenza di fessure nel fittone, senza radichette secondarie. Fresca e croccante, ha polpa tenera, con cuore **poco fibroso**, profumo intenso e aroma erbaceo. Si trova in vendita anche al super, commercializzata con il marchio delle singole aziende agricole produttrici. *P.M.*

» **Prezzo al super: circa € 1,80/kg.**

Con il contributo di Carmelo Calabrese, Consorzio carota novella di Ispica Igp, [www.carotanollevaigp.it](http://www.carotanollevaigp.it)

6 marzo 2015



## IL PESCE trota iridea

**O** riginaria del Nord America, è stata introdotta in Europa alla fine dell'800 perché adatta all'allevamento. Zona storica per la trota coltura italiana è il **Trentino**, dove vengono prodotte trote Igp (oltre 20.000 q l'anno): qui gli allevamenti in vasca possono contare su acque fresche (circa 10°), spesso direttamente dai ghiacciai. Con le basse temperature, infatti, la crescita delle trote è più lenta (18-24 mesi per raggiungere i 300-400 g) e quindi le carni risultano più **consistenti e magre**; la qualità delle acque, inoltre, è fondamentale per trote saporite, senza retrogusti al palato. Un particolare tipo di trota iridea è la **salmonata** - alimentata con mangimi a base di farina di crostacei per ottenere le tipiche carni rosate - dal peso superiore ai 500 g. Le trote vengono raccolte giornalmente ed eviscerate, per poi essere distribuite intere; oppure avviate a lavorazioni successive (ridotte a filetti, a carpaccio, affumicate). *P.M.*

➤ **Prezzo al super: a partire da € 9/kg (trota intera).**

Con il contributo di Diego Coller, Associazione Trotaicoltori Trentini, [www.trotaastro.it](http://www.trotaastro.it)



## LA RICETTA TOURNEDOS

Disponete sul tagliere 4 **filetti di trota salmonata** (700 g circa). Dividete ognuno in 6 strisce verticali di 3 cm di larghezza. Arrotolatele a 2 a 2, formando i tournedos. Avvolgeteli con fettine di **lardo** e fissateli con spago da cucina. Rosolateli in 30 g di **burro** con poco **timo**, salate e cuocete per 5'. Levateli dalla padella, versate nel fondo di cottura 1/2 bicchierino di **vermouth dry**, lasciatelo evaporare, aggiungete 1 dl di **panna fresca** e 1 pizzico di **zafferano**. Eliminate lo spago dai tournedos e insaporiteli per 1' nella salsa.



## pasta fillo

Di origine mediorientale, è una pasta **sottilissima**, quasi trasparente (il suo nome in greco significa foglia), elastica e di **gusto neutro**, che si adatta a piatti sia dolci sia salati. Si trova **fresca**, pronta da utilizzare, oppure **surgelata**, suddivisa in fogli: perfetti per involucri e cestini ma anche per

torte salate e dolcetti. Gli ingredienti base sono **farina di frumento** e **acqua**, impastati e poi stesi da appositi macchinari in strati molto sottili. Mentre quella casalinga è del tutto priva di grassi, al prodotto industriale viene aggiunta una piccola percentuale di **olio di semi di girasole**; inoltre contiene amido (di patate o di frumento) per renderla meno appiccicosa, aceto di acquavite e sale; come conservante si usa sorbato di potassio. La pasta fillo è dunque molto **leggera**, soprattutto in confronto alla sfoglia, e adatta anche a vegetariani

e vegani. Grazie alla sua elasticità è facile da lavorare, a patto di farlo in fretta perché non si secchi, ed è molto **versatile**: si prepara al forno, frita, al vapore, nel microonde, in piatti che vanno dagli involtini primavera allo strudel. *M.C.*

Con il contributo di Peter Stuffer di Stuffer



**Italiano  
al 100%**



Volete sapere se la vostra spesa è 100% italiana? Il bollino **Italcheck** ne offre la garanzia. Si tratta di un recente **sistema di certificazione** che autentica l'identità italiana dei prodotti, alimentari e non. Creato per contrastare la contraffazione del Made in Italy, funziona sia in Italia sia all'estero. I prodotti certificati sono contrassegnati dall'apposito **bollino** e da un **codice**: digitandolo su [italcheck.it](http://italcheck.it) si ottengono informazioni sull'azienda e sulla filiera, garantite da un ente terzo (Agroqualità). *M.C.*

cucina moderna





## IL PANE AL SUPER

Lievito madre e farina locale, spesso ottenuta da grani antichi: il pane fatto come un tempo ora si trova anche in alcuni supermercati, come nei punti vendita Iper e nei **Carrefour Market Gourmet**. E ancora, 70 negozi **Coop** di Piemonte, Liguria e Lombardia offrono il "pane libero" prodotto dai detenuti del carcere di Alessandria: realizzato in modo artigianale, con farine biologiche e lievito madre, lievita per 18 ore e viene cotto nel forno a legna. Oltre al pane pronto, **Unicoop Tirreno** vende lievito madre fresco e farina di tipo 2 (ossia meno raffinata) di artigiani locali, per la gioia di chi ama fare il pane in casa. *M. Soressi*

GETTY IMAGES



## IL TAGLIO pesce o campanello

È un taglio del quarto posteriore bovino che fa parte della coscia ed è aderente allo stinco; a seconda delle regioni italiane, viene chiamato anche muscolo, gamba, piccione. Può essere di manzo o di vitello ed è abbastanza piccolo, sui 2 kg circa di peso. Il pesce fa parte della **famiglia dei muscoli**, cioè di quei tagli ricchi di tessuto connettivo **gelatinoso**, come la spalla e il cappello del prete, che si scioglie in cottura ammorbidendo la carne. Nel pesce, costituito da più fasce muscolari, la parte gelatinosa è solo quella centrale, che è la più tenera e si può anche scaloppare per bistecche da cuocere in padella. Tutto il taglio è comunque morbido ed è perfetto per le **lunghe cotture** come brasato, stracotto, spezzatino, goulash. È buono anche bollito e regala un brodo saporito. Il pesce di vitello o di scottona si può cuocere arrosto (vedi ricetta a lato) o a spezzatino. *M.C.*

### LA RICETTA

## PESCE ARROSTO DI PRIMAVERA

Fate togliere dal macellaio il filoncino gelatinoso centrale a 1 **pesce** di scottona di 2 kg circa. Lessate 3 **asparagi** bianchi e 3 verdi e 8 **uova di quaglia**. Farcite il pesce aperto a libro disponendo al centro le uova di quaglia e ai 2 lati gli asparagi. Salate, pepate, arrotolate la carne, avvolgetela con qualche fetta di **pancetta** e legatela bene. Trasferitela in una teglia con olio extravergine d'oliva e un battuto di **sedano**, **carota** e **cipolla**, fatela rosolare, poi infornatela a 160° coperta di alluminio per 1 ora e 30-45 minuti. A metà cottura spruzzate di vino bianco. Fate raffreddare l'arrosto, poi servitelo a fette con il fondo di cottura frullato. Per 8 persone.

► **Prezzo dal macellaio: € 12-13/kg.**

Con la consulenza del macellaio **Bruno Bassetto (Treviso)**, autore anche della ricetta

## 5 CONSIGLI PER LA SPESA ONLINE

Gli italiani stanno imparando a fare la spesa sul web. A dispetto del calo dei consumi alimentari dovuto alla crisi, **aumentano** gli acquisti online: il 30% degli utenti internet, secondo l'indagine Google-TNS (11-2014). Il motivo? La ricerca di sconti e promozioni, la possibilità di confrontare i prezzi; tra i prodotti più cliccati **specialità regionali** come olio, formaggi e salumi. Non mancano gli **imbrogli**, come rileva un'altra indagine della testata Frodi alimentari in collaborazione con il Movimento Difesa del Cittadino (MDC) e i Nuclei Antifrodi Carabinieri. Per evitarli, ecco alcuni **consigli** del MDC.

### GUARDA BENE

Controllate che le foto siano chiare e complete, con la denominazione di vendita e il marchio del produttore. Se possibile, leggete le etichette.

### DA CHI COMPRI

Verificate se state acquistando dal sito di un'azienda o da un intermediario: in questo caso controllate da chi proviene il prodotto.

### PREZZI

Attenzione a prezzi troppo bassi, possono nascondere prodotti di bassa qualità. Controllate se la cifra comprende Iva, spese di spedizione, assicurazioni.

### RECLAMI

Se la merce è avariata, scaduta o diversa da quella ordinata, potete fare reclamo al venditore, che è tenuto a sostituirla o a restituire i soldi.

### SICUREZZA

Verificate che la connessione internet sia protetta, cioè che l'indirizzo inizi con https (non http) e che durante la transazione ci sia l'immagine di un lucchetto.



8 marzo 2015



## PRODOTTI PRIMO PREZZO, VENDITE IN CALO

Gli italiani snobbano i prodotti di primo prezzo, i più economici tra quelli venduti dalle catene distributive con i propri marchi, i cosiddetti "private label". Nell'ultimo anno, infatti, le vendite sono calate e rappresentano meno del 6% della spesa complessiva. Le ragioni sono diverse. Da un lato le continue offerte promozionali hanno reso **più convenienti**

prodotti di marche famose, mentre il costo di quelli "primo prezzo" è salito di circa l'1% nell'ultimo anno. Ecco perché comprarli **non è più interessante** come in passato. Inoltre, le catene di supermercati investono meno su questi prodotti, perché poco redditizi, e preferiscono puntare sulle marche commerciali (le cosiddette "premium", le top

del mercato), su cui hanno margini più alti. I consumatori apprezzano e in questo modo le vendite dei prodotti "premium" aumentano: sono arrivate al 5,8% del totale del giro d'affari delle private label, benché costino dal 25 al 29% più dei prezzi medi di mercato. (fonte di tutte le info: Osservatorio Marca/ università di Parma).

M. Soressi

## SCAMBIARSI IL CIBO

Per contrastare lo spreco alimentare domestico è nata **S-CambiaCibo**, una community online su cui segnalare il cibo in eccesso da mettere a disposizione di altri. Gli alimenti vanno fotografati e condivisi sul sito [scambiacibo.it](http://scambiacibo.it) (attualmente in versione Beta, cioè da testare), con caratteristiche e data di scadenza. A loro volta i partecipanti alla community possono chiedere informazioni sui prodotti e, se interessati, ritirarli gratuitamente. L'iniziativa è nata a Bologna nell'ambito di Resilia, una cooperativa di ingegneri e web designer, e in collaborazione con Coop Adriatica.





### PESTO IN VASETTO

Il più diffuso è quello alla genovese, pastorizzato ma anche fresco. È una salsa a base di basilico, olio, formaggio, frutta secca e aglio molto simile alla classica ricetta ligure, ma con alcune variazioni negli ingredienti (e nel prezzo). La denominazione corretta è infatti "**pesto alla genovese**" mentre quella "pesto genovese" è riservata al pesto fresco che rispetta la ricetta tradizionale approvata dal Consorzio: almeno il 25% di basilico genovese Dop, olio extravergine d'oliva italiano (meglio se ligure), parmigiano reggiano Dop o grana padano Dop, pecorino Dop, pinoli del Mediterraneo, noci europee (facoltative), aglio italiano e sale. Ecco le diciture che trovate in etichetta. M.C.

**DENOMINAZIONE Pesto alla genovese:** salsa con alcuni ingredienti diversi dalla ricetta tradizionale; fresca o a lunga conservazione  
**Pesto genovese:** salsa fresca che rispetta la ricetta tradizionale (vedi sopra)

**INGREDIENTI PESTO ALLA GENOVESE**  
**Basilico:** di diverse varietà in percentuale variabile. Estratto di basilico: serve a dare sapore e aroma, ridotti dalla pastorizzazione  
**Olio:** extravergine d'oliva, italiano o meno; olio di girasole (più economico, in aggiunta o spesso in alternativa); margarina e burro (raramente)  
**Formaggio:** parmigiano reggiano, grana padano e pecorino (Dop o meno). Formaggio grattugiato  
**Frutta secca:** pinoli; anacardi (molto diffusi per sostituire i pinoli); noci  
**Aglio:** esistono prodotti appositi "senza aglio".

**INGREDIENTI AGGIUNTI E ADDITIVI**  
**Patate:** per fare aderire meglio la salsa alla pasta  
**Proteine** del latte in polvere o siero di latte: per dare consistenza  
**Zucchero** o sciroppo di glucosio  
**Acido citrico o lattico:** correttori di acidità

## SMS PER BIMBI BISOGNOSI

Non ha voce. Ma ha fame.



È il nome della campagna per combattere la piaga della **malnutrizione in Costa D'Avorio** lanciata dal CIAI ([ciai.it](http://ciai.it)), ong che lavora a progetti di cooperazione per l'infanzia. La raccolta fondi, a cui si può partecipare con l'**SMS solidale** al numero 45505 (2 euro da cellulari e 2-5 euro da rete fissa) è attiva dal 14 febbraio al 4 marzo e servirà a realizzare un centro nutrizionale per 500 bambini sotto i 5 anni che vivono in condizioni critiche.





**QUESTO MESE**  
GUIDA ALLA SPESA



## IL FRUTTO pera angelys

È una **nuova varietà** di pera, di origine francese e coperta da brevetto, selezionata nel 2000 dall'incrocio tra la Decana d'Inverno e la Decana del Comizio. Rispetto a questa, delicata e facilmente deperibile, la Angelys è più resistente. Si riconosce per le grosse dimensioni (circa 300 g), la forma tondeggiante e la buccia di color bronzo ricoperta da una rugginosità fine. Il picciolo, corto e grosso, è caratterizzato dalla "ceratura" rossa tipica delle Decana. La polpa, di grana fine e fondente, ha sapore dolce e aromatico e **non si ossida** al taglio, particolarità che la rende ideale sia per il consumo fresco, nelle macedonie, sia nelle preparazioni in cucina. Di varietà **tardiva**, viene raccolta tra la fine di settembre e l'inizio di ottobre e la buccia non viene trattata per la conservazione; dopo un periodo in atmosfera controllata di circa 60-90 giorni, si trova in commercio fino a tutto maggio. Viene coltivata nella Pianura Padana, con un raccolto di circa 40.000 quintali l'anno. P.M.

SONIA FEDRIZZI

► **Prezzo al super: circa € 2,48/kg.**

Con il contributo di Carlo Spreafico, produttore, [www.spreafico.net](http://www.spreafico.net)



10 marzo 2015

### LA RICETTA

## COPPE PERE E CIOCCOLATO

Sbucciate 8 pere, eliminate i torsoli e riducete la polpa in quarti. Metteteli in un solo strato sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata, cospargeteli di **zucchero** e cuoceteli nel forno già caldo a 90° per circa 2 ore. Fate sciogliere in una ciotola a bagnomaria 200 g di **cioccolato fondente** con 2 dl di

**panna fresca** e 2 dl di **latte**. Suddividete le pere in 8 coppe, aggiungete una pallina di **gelato** alla vaniglia per ciascuna, irrorate con la salsa al cioccolato preparata e cospargete con 80 g di **mandorle** a filetti tostate in un padellino senza aggiungere grassi. A piacere, decorate con altro cioccolato fondente grattugiato.



### PIATTI LEGGERI

La cucina senza grassi, sale o zucchero sarà protagonista di **Gusto in scena** (Venezia, 1-2 marzo, [gustoin scena.it](http://gustoin scena.it)).



### DELIZIE MADE IN ITALY

Appuntamento a **Taste** con le eccellenze italiane (Firenze, 7-9 marzo, [pittimmagine.com](http://pittimmagine.com)).



### MARCHE FOOD

Tante specialità e ottimi vini marchigiani a **Tipicità** (Fermo, 7-8 marzo, [tipicita.it](http://tipicita.it)).



### CONSUMO CRITICO

La fiera **Fa' la cosa giusta** (Milano, 13-15 marzo) insegna a vivere in modo sostenibile.



### BUON VIVERE TOSCANO

Cucina live con grandi chef e mercato di prodotti locali al nuovo **Toscana terra del buon vivere** (Siena, 27-29 marzo).





## IL FORMAGGIO squacquerone

Conosciuto per essere la farcitura più classica della piada romagnola, abbinato alla rucola, è un formaggio fresco a pasta molle, senza crosta né buccia, molto **cremoso**. Ricavato da latte vaccino intero lavorato entro 48 ore dalla prima mungitura e lasciato maturare al massimo 4 giorni, ha sapore **dolce** e delicato, tipico del latte, con una punta acidula. Come suggerisce il nome, ha una consistenza molto morbida (più dello stracchino) e

quindi viene venduto confezionato in vaschette avvolte in carta, oppure a cucchiariate, nei negozi di gastronomia. Per questa caratteristica, è facile da spalmare e in cucina è ideale **nelle farciture**; tal quale, può essere gustato con fichi caramellati o miele. Va consumato nel giro di pochi giorni. Lo Squacquerone di Romagna ha ottenuto la **Dop**, il massimo riconoscimento di protezione europeo, nel 2012. *M.C.*

➤ **Prezzo al super: circa € 13/kg.**

Con il contributo di Luca Comellini, produttore – [www.caseificiocomellini.com](http://www.caseificiocomellini.com)

SONIA FEDRIZZI



### LA RICETTA

## SUSHI DI MORTADELLA

Lavorate 200 g di **squacquerone** con 2 cucchiari di **grana padano** grattugiato e una macinata di **pepe**. Mettete sul tagliere 4 fette di **mortadella** piuttosto spesse e ricavatene 4 quadrati. Spalmateli con il composto preparato, arrotolateli, avvolgeteli con pellicola e metteteli in frigo per circa 1 ora. Tagliate i rotolini a troncetti regolari e sistemateli su 4 piatti singoli con **aceto balsamico**. Completate con un top di **pistacchi** tritati e servite.

## Fritti? L'olio si ricicla

Dopo aver preparato frittelle e bomboloni, pesce, patatine e altre croccanti delizie, dove finisce l'olio di cottura? La maggior parte degli italiani lo butta nello scarico del lavello o del bagno: si calcola che nel nostro paese la produzione di **oli vegetali esausti** sia di oltre

250mila tonnellate, di cui più della metà da consumo domestico, con gravi **danni per l'ambiente**. Infatti gli oli di scarto intasano le reti fognarie, rendendo difficoltosa la depurazione. Inoltre, se raggiungono il terreno, formano una pellicola che impedisce alle piante di assorbire i nutrienti; mentre se arrivano in mare o nei corsi d'acqua, creano un velo che

ostacola l'ossigenazione. Che fare dunque per non danneggiare l'ambiente? La **soluzione** migliore è quella di **raccogliere** l'olio usato e portarlo nelle **isole ecologiche**, dove viene ritirato dal Conoe (Consorzio Obbligatorio Nazionale raccolta e trattamento Oli e grassi vegetali e animali Esausti) per essere riciclato in biocombustibile oppure smaltito adeguatamente. *M.C.*



NEL SERVIZIO FOTO DI GETTY IMAGES (1), MONDADORI SYNDICATION