

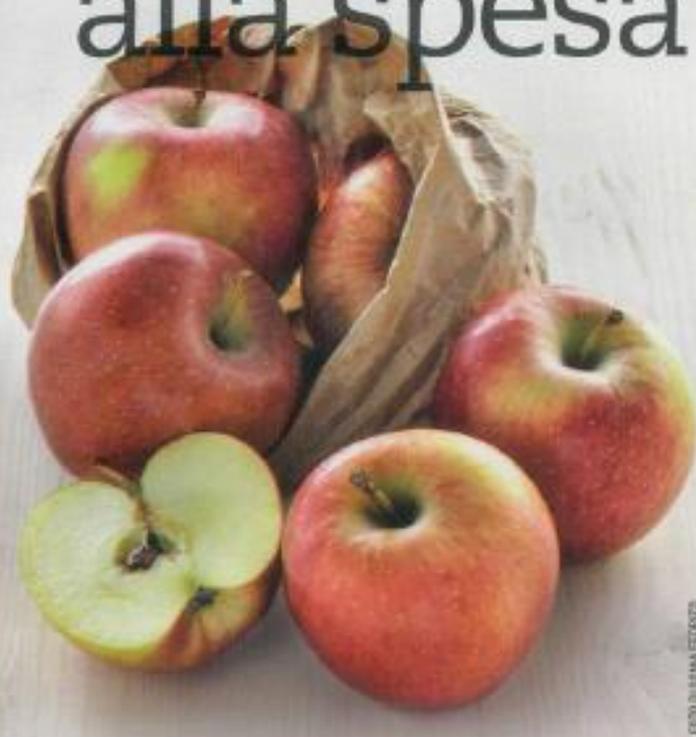
**QUESTO MESE**

# GUIDA

## alla spesa

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

A cura di Marina Cella e Paola Mancuso



il frutto

### MELA FUJION

Con il contributo di Gianmario Bergamini, Consorzio MelaPiù, [www.melapiu.com](http://www.melapiu.com)

È una nuova varietà di mela, nata dalla ricerca italiana (il brevetto è del Cív - Consorzio Italiano Vivaisti) e in vendita per la prima volta in questa stagione. Nata dall'incrocio tra la classica Fuji e una cultivar resistente alla ticchiolatura (causata da un fungo), si riconosce per la forma rotondeggiante e la buccia rossa, con striature chiare. Di gusto dolce, ha polpa più morbida e meno acidula della Fuji, caratteristiche che la rendono molto apprezzata dai bambini. Inoltre, la resistenza alla ticchiolatura permette la riduzione dei trattamenti fungicidi e quindi minori residui sui frutti. Il consorzio MelaPiù (produttore con 40 h di impianti nella pianura emiliana romagnola e 500 t di Fujion raccolte per questa stagione) al momento è l'unico a commercializzarle con uno specifico bollino applicato su ciascun frutto. (P.M.) Prezzo: da 2 €/kg.

FOTO: D. BERNA, FLORENZA

### COME CAMBIANO LE ETICHETTE DEL PESCE

Oltre alle nuove norme sull'etichettatura, il 13 dicembre scorso è entrato in vigore anche un nuovo **Regolamento (2013) sui prodotti della pesca e dell'acquacoltura**. Lo scopo è quello rendere più chiare e complete le informazioni per i consumatori, a cominciare dalla zona di cattura che dovrà essere più specifica e dagli attrezzi da pesca. Ecco le nuove etichette nei negozi e al mercato (fonti: Movimento Difesa del Cittadino in collaborazione con Eurofishmarket.)

#### Pesce fresco

- Denominazione commerciale della specie e nome scientifico
- Metodo di produzione: pescato, pescato in acque dolci, allevato
- Origine (zona di cattura o di raccolta)
- Categoria degli attrezzi da pesca (reti da traino, circuizione, nasse)
- Prezzo

#### Pesce congelato

- Denominazione commerciale della specie con la specifica "congelato" e nome scientifico
- Metodo di produzione: pescato, pescato in acque dolci, allevato
- Origine (zona di cattura o di raccolta)
- Categoria degli attrezzi da pesca
- Percentuale di glassatura
- Prezzo

#### Pesce scongelato

- Denominazione commerciale della specie con la specifica "scongelato" o "congelato" e nome scientifico
- Metodo di produzione: pescato, pescato in acque dolci, allevato
- Origine (zona di cattura o di raccolta)
- Prezzo
- Avvertenze: non ricongelare il prodotto, conservarlo in frigorifero e consumarlo entro 24 ore



REDAZIONE SPINAZIONI

## LA SPESA A DOMICILIO

Un fattorino va a fare la spesa per noi, compra i prodotti della marca che vogliamo nel nostro supermercato preferito e ce li consegna a casa quando ci fa comodo, anche nel giro di 1 sola ora. È la proposta di [www.supermercato24.it](http://www.supermercato24.it) attivo in 8 città della Lombardia e del Veneto, e che a breve coprirà altre città, tra cui Firenze e Roma. Un servizio non solo comodo ma anche sicuro: la lista della spesa si compila online e il pagamento avviene alla consegna della spesa, sulla porta di casa. Si paga in contanti la cifra indicata sullo scontrino del punto vendita più 5 euro per il servizio. (M.S.)

Supermercato24

miglior modo per fare la spesa.



## il mollusco RICCI DI MARE

Con il contributo di Corrado Picchetti, biologo, [www.federpesca.it](http://www.federpesca.it)

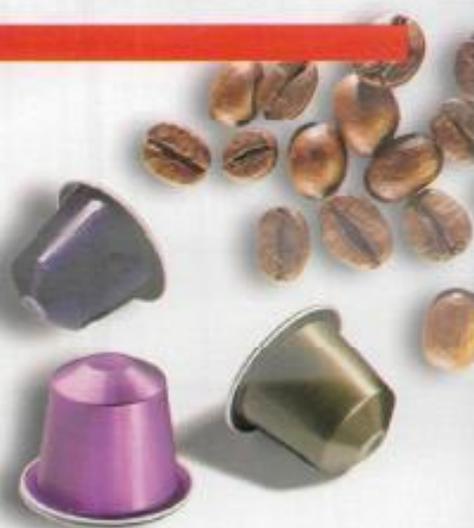
Caratterizzati da un involucro calcareo ricoperto di aculei, ne esistono molte specie. La più comune, diffusa lungo le coste settentrionali del Mediterraneo e atlantiche, è la *Paracentrotus lividus*. Sono stati fatti tentativi di allevamento, ma la produzione è ancora totalmente di raccolta, effettuata a mano. In Italia i ricci vengono pescati soprattutto in Sicilia, Sardegna e Puglia, regione dove appartengono alla tradizione gastronomica locale e dove vengono gustati soprattutto crudi: dopo averli tagliati in due metà, con un cucchiaino o un pezzetto di pane si raccolgono le prelibate gonadi (cioè, gli ovari all'interno del riccio), di colore giallo-arancio. Più il riccio è vicino alla riproduzione, maggiori sono le loro dimensioni. Ecco perché questo è il periodo migliore per gustarli, fino ad aprile, mese in cui la raccolta è vietata per il fermo biologico. Per via del forte sapore di mare, i ricci sono ideali anche per la preparazione di condimenti veloci, come nei classici spaghetti. (P.M.) Prezzo: circa 25 €/kg.

FOTO: STONIA PIRELLA; RICCI FORNITI DA WWW.LIGURIACOSTUMIERE.IT

## SOTTO LA LENTE: CAPSULE PER CAFFÈ

Il caffè in capsule sta vivendo un vero boom (dal 2011 a oggi le famiglie che lo usano sono quasi raddoppiate, fonte Nielsen), e scapito di quello della moka. I motivi? È buono e cremoso come al bar, si può scegliere tra molti gusti diversi, il sistema è pratico e veloce. Nonostante i prezzi fino a 8 volte maggiori che con la moka. Le miscele usate per le capsule sono Arabica al 100% o Arabica più Robusta: macinate e pressate, vengono confezionate in atmosfera protettiva per preservarne fragranza e aroma. Le capsule possono essere in plastica, alluminio o plastica e alluminio e contengono la dose di caffè necessaria per una tazzina. Quando sono introdotte nella

macchina, vengono perforate per fare entrare l'acqua e produrre caffè per infusione. Ogni azienda produce capsule idonee alle proprie macchine, benché alcune siano compatibili anche con altri sistemi (leggere le indicazioni). In quanto allo smaltimento, le capsule in genere sono rifiuti indifferenziati. Esistono però quelle in plastica biodegradabile mentre l'azienda leader del settore ha avviato una filiera di recupero: l'alluminio viene riciclato e il caffè residuo diventa compost per coltivazioni di riso. L'ultima novità sono le capsule al 100% equosolidali e riciclabili in vendita nelle Botteghe Altromercato con l'apposita macchina fabbricata in Italia.



## OCCHIO ALL'ETICHETTA: CIOCCOLATO AL LATTE

In base a una normativa specifica sul cioccolato valida per tutti i paesi dell'Unione Europea, quello al latte deve contenere almeno il 25% di sostanza secca di cacao, il 14% di sostanza secca di origine lattica e il 25% di materie grasse (tra burro di cacao e grassi del latte). In Italia, a differenza che in altri paesi europei, come grasso vegetale si utilizza solo burro di cacao. Tuttavia una direttiva comunitaria del 2003 consente di usare fino al 5% di altri 6 grassi vegetali tropicali, che vanno indicati sulla confezione. Ecco cosa controllare in etichetta. (M.C.)

### Cacao

Viene segnalata la percentuale minima di cacao contenuto in media 25-35%

### Denominazione

Al nome "cioccolato al latte" possono essere aggiunti aggettivi come fine, finissimo, superiore se le quantità di cacao e latte sono superiori alla norma, non meno del 30% di cacao e del 18% di latte

### Ingredienti

Elencati in ordine decrescente, comprendono: zucchero (non più del 55%), latte in polvere, intero o scremato, burro di cacao, pasta di cacao. Possono contenere: siero di latte in polvere, grasso del latte emulsionanti (lecitina di soia o di girasole) aromi.

### Altre indicazioni

Si può apporre la dicitura "solo con cacao puro" o simili. Invece la definizione "cioccolato puro" è vietata dalla normativa UE

## l'ortaggio SEDANO RAPA

Con il contributo di Sergio Tronchin, Gpo Veneto, [www.ortosenato.it](http://www.ortosenato.it)

Parente stretto del sedano da costa, è un ortaggio da radice che fino a pochi anni fa veniva consumato soprattutto nel Nord Europa, ma ora è sempre più apprezzato anche in Italia. Il maggior produttore è l'Olanda, ma tradizionalmente viene coltivato anche nelle nostre regioni settentrionali, soprattutto in Trentino e nel basso Veronese (non a caso è conosciuto anche con il nome di "sedano di Verona"), dove viene piantato in pieno campo e raccolto scalaramente a partire dall'autunno, per essere distribuito sul mercato fino a inizio primavera. Il suo sapore è analogo a quello del sedano verde, con il vantaggio di una maggiore conservabilità (in frigorifero, fino a 2 settimane). Può essere gustato crudo (tagliato a julienne, come contorno) o cotto: nelle zuppe, nei puré (da solo o con le patate), negli sformati o semplicemente impanato e fritto. (P.M.)  
Prezzo al super: 1,70 €/kg



FOTO DI SONIA FERRI

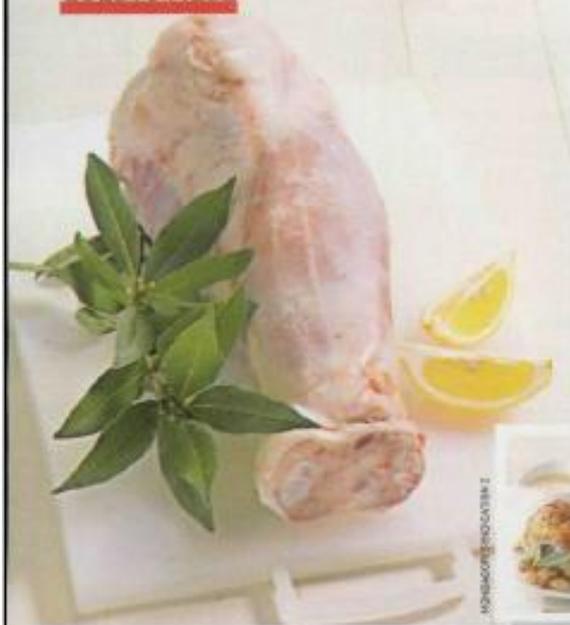
## QUESTO MESE



### IL MENU DI SAN VALENTINO È... PINK!

Nella settimana di San Valentino (dal 7 al 15 febbraio), dieci selezionati ristoranti del Nord Italia, gemellati con altrettanti produttori di mele Pink Lady, partecipano all'iniziativa "2 cuori 1 solo amore". Si tratta di menu creati ad hoc dagli chef coinvolti (tra cui lo stellato igles Corelli) che abbinano la mela Pink Lady alle tipicità gastronomiche della propria regione. Solo "Amore", questo il nome del dessert creato da Giuseppe Ricchebano, è comune a tutti i ristoranti. Le coppie che gustano lo speciale menu a loro dedicato partecipano poi a un concorso che mette in palio 10 weekend di charme e altri 100 premi. (P.M.)  
Per l'elenco dei ristoranti: [www.mela-pinklady.com](http://www.mela-pinklady.com)

FOTO DI SONIA FERRI

**QUESTO MESE****la carne****STINCO DI VITELLO**

Con la consulenza dell'Associazione Italiana Macellai

È il taglio che corrisponde alla parte alta della gamba, sopra al girocchio, e può essere posteriore e anteriore. Comprende una parte ossea e una muscolare, chiamata anche geretto o muscolo (alcuni chiamano geretto tutto lo stinco). Quello posteriore è più pregiato perché meno venato ed è ottimo arrosto; l'anteriore è più piccolo, molto ricco di tessuto connettivo e si usa per gli ossibuchi oppure, disossato, per lunghe cotture come bolliti, brasati e spezzatini. Uno stinco intero pesa circa 2 kg con l'osso; se si cucina arrosto, si può marinare prima e cuocerlo per un paio d'ore. Essendo ricco di connettivo, risulta molto tenero e gustoso. Prezzi dal macellaio: 18 €/kg (M.C.)

**AL FORNO CON CIPOLLINE**

Strofinate 1 stinco di 2 kg con un mix di sale, pepe e scorza di limone, poi rosolato con 50 g di burro e un filo d'olio. Sfornate con 1 bicchiere di vino bianco e cuocetelo in forno a 180° per 1 ora e mezzo, bagnandolo con brodo caldo. Poi unite 600 g di cipolline pelate, 2 limoni spicchi e 2 foglie di alloro e cuocete per un'altra ora. Unite 1 dl di panna e un pizzico di noce moscata al fondo di cottura, scaldate, filtrate e servite lo stinco con la salsa. Per 6 persone

