

Mensile



Data Pagina Foglio 03-2015

6/11 1 / 6



ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ritaglio stampa



Data Pagina 03-2015

6/11 2/6 Foglio

IL PESCE trota iridea

riginaria del Nord America, è stata introdotta in Europa alla fine dell'800 perché adatta all'allevamento. Zona storica per la troticoltura 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 basa 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.



Associazione Troticoltori Trentini, www.troteastro.it



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 i 1 pizzico di zafferano. Eliminate lo spago dai tournedos e insaporiteli per 1' nella salsa.





pasta

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, fritta, al vapore, nel microonde, in piatti che vanno dagli involtini primavera allo strudel. M.C.

Con il contributo



Italiano al 100%

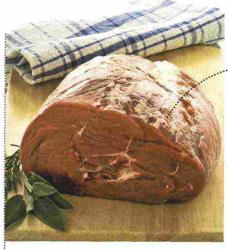
Volete sapere se la vostra spesa è 100% italiana? II bollino Italcheck ne offre la garanzia. Si tratta di un recente sistema di certificazione che autentica l'identità italiana dei prodotti, alimentari e non. Creato per contrastare la contraffazione del Made in Italy, funziona sia in Italia sia all'estero.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





IL PANE ALSUPER

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



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.

IL TAGLIO ampane

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 il 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.

Prezzo dal macellaio: € 12-13/kg.

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



CONSIGLI PER LA SPESA ONLINE

Hitaliani 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, ndo l'indagine Google-TNS (11-2014). Il motivo? La ricerca di sconti e promozioni e 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 lva 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.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Data

03-2015

6/11 Pagina

4/6 Foglio

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 i

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 cosidette "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

su cui segnalare il cibo in eccesso da mettere a disposizione di altri. fotografati e condivisi sul sito scambiacibo.it con caratteristiche e data di scadenza. A loro volta community possono chiedere informazioni sui prodotti e, se interessati, ritirarli gratuitamente. Bologna nell'ambito di Resilia, una e web designer, e in collaborazione con Coop Adriatica

STANDAR TO C

on partecipare sarebbe uno spreco



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 (Dopo 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), 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.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

eides studio comunicazione integrata

Data 03-2015
Pagina 6/11

Pagina 6/11 Foglio 5 / 6

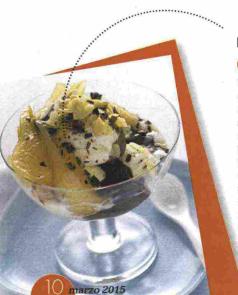
DUESTO

IL FRUTTO

Luna 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.

Prezzo al super: circa € 2,48/kg.

Con il contributo di Carlo Spreafico, produttore, www.spreafico.net



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 bagnața 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, gustoinscena.it).



DELIZIE MADE IN ITALY

Appuntamento a **Taste** con le eccellenze italiane (Firenze, 7-9 marzo, pittimmagine.com).



MARCHE FOOD

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



CONSUMO CRITICO

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



BUON VIVERE TOSCANO

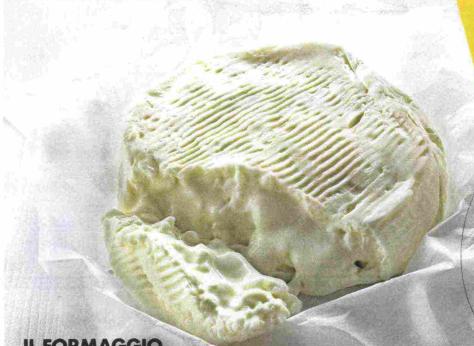
Cucina live con grandi chef e mercato di prodotti locali al nuovo Toscana terra del buon vivere (Siena, 27-29 marzo).



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Data Pagina 03-2015

6/11 6/6 Foglio



IL FORMAGGIO

onosciuto 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 cucchiaiate, 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.

LA RICETTA

Lavorate 200 g di squacquerone con 2 cucchiai 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 tronchetti regolari e sistemateli su 4 piatti singoli con aceto balsamico. Completate con un top di pistacchi tritati e servite.

SONIA FEDRIZZI

Prezzo al super: circa € 13/kg.

Con il contributo di Luca Comellini, produttore - www.caseificiocomellini.com

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

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.