CUCINA MODERNA

N° e data : 41403 - 01/03/2014
Diffusione : 296112
Periodicità : Mensile
CucinaMo_41403_6_1.pdf

Pagina 6
Dimens100 %
1982 cm2

Sito web: http://www.mondadori.it

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**

ETICHETTE CHIARE

Conoscete la differenza tra latte alta qualità e microfiltrato? Sapete decifrare un codice a barre e i numeri stampigliati sulle uova? Per fare acquisti consapevoli, il primo passo è saper leggere l'etichetta di un prodotto. Un utile strumento per orientarsi è offerto dall'opuscolo Le etichette alimentari-Guida alla lettura, a cura di alcuni ricercatori del Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura (Cra) e scaricabile dal sito (sito.entecra.it). Analizza tutte le informazioni riportate sulle confezioni, dalle diciture obbligatorie ai claim nutrizionali, dall'origine agli additivi fino ai grassi e agli zuccheri nascosti, riproducendo le etichette di prodotti comuni come la carne, il pesce, le uova, l'olio, il vino, i biscotti. (M.C.)

l'ortaggio

CARCIOFO ROMANESCO

Con il contributo di Giorgio Mercuri, Fedagri, www.confcooperative.it

I carciofi romaneschi si trovano solo in primavera, da inizio marzo all'inizio di maggio. Sono riconoscibili per il grosso capolino tondeggiante, con il caratteristico "foro" all'apice. Le foglie sono compatte, di colore verde con striature violacee e prive di spine. Si tratta di una tipologia tipicamente italiana, che raggruppa le tradizionali cultivar Castellammare e Campagnano, oltre a diversi incroci.

Vengono prodotti soprattutto in Campania e in Lazio (con circa 3.000 ettari complessivi), regioni dove la coltivazione del carciofo è dedicata quasi esclusivamente al romanesco, con punte di eccellenza: i Carciofi di Paestum Igp, coltivati nella piana del Sele (Salerno) e il Carciofo Romanesco, Igp dal 2002, prodotto nei territori di Viterbo, Roma e Latina. Tradizionalmente, si gustano "alla romana" (con pangrattato, aglio e prezzemolo) o "alla giudìa" (fritti nell'olio con il gambo in alto). Ottimi anche a crudo, con olio, limone e parmigiano a scaglie.
Prezzo: circa 1,40 € l'uno (romanesco non Igp). (P.M.)

Copyright (Cucina Moderna)

Riproduzione vietata

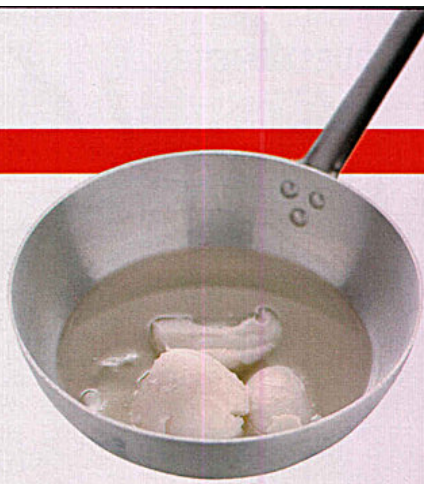
Gheusis

CUCINA MODERNA

N° e data : 41403 - 01/03/2014
Diffusione : 296112
Periodicità : Mensile
CucinaMo_41403_6_1.pdf
Pagina 7
Dimens100 %
1982 cm2

Sito web: http://www.mondadori.it

SOTTO LA LENTE: LO STRUTTO

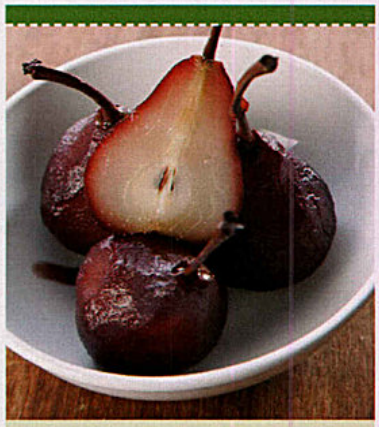


Chiamato impropriamente anche sugna, è un grasso ricavato dal tessuto adiposo del maiale, sottocutaneo e surrenale (la vera sugna). Ha l'aspetto di una pasta compatta di colore bianco, quasi inodore e di sapore delicato. Per prepararlo, il grasso viene tagliato a pezzi, riscaldato e colato: il liquido ottenuto è lo strutto, poi raffreddato in modo che si solidifichi (si possono aggiungere sale e antiossidanti); i pezzetti sono i ciccioli, usati per insaporire pani, focacce, torte salate. Lo strutto è ottimo per friggere perché ha un punto di fumo molto alto (resiste al calore senza produrre sostanze tossiche) ma anche per i prodotti da forno, che rende più friabili e fragranti. Il suo punto debole sono i grassi, per il 40% saturi, sconsigliati per la salute cardiovascolare. Per questo oggi è caduto in disuso, anche se è richiesto in alcune ricette regionali come piadina romagnola, gnocco fritto, erbazzone reggiano, tigelle modenesi, casatiello napoletano, molti dolci siciliani e di Carnevale. È invece molto usato dall'industria per prodotti da forno (grissini, cracker, pane), impasti per pizza e focaccia, pasticceria. Lo strutto viene venduto in panetti nel reparto dei freschi e va conservato in frigo perché irrancidisce facilmente. In alcune macellerie e salumifici si trova quello artigianale, più fresco e delicato. (M.C.)

il pesce
SARDINA

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

Conosciuta anche come sarda o sardella, è un pesce azzurro abbondante nei nostri mari. Di colore argenteo sui fianchi e scuro sul dorso, può raggiungere i 20 cm; la bocca è sull'apice del muso, particolare che permette di riconoscerla dall'alice (o acciuga), che ha la bocca sul lato inferiore. Si riproduce nei mesi freddi e da marzo in poi, man mano che accumula grasso, acquisisce un sapore più forte. I maggiori quantitativi in Italia sono pescati con le reti a circuizione (le lampare), nelle ore notturne; con questo metodo le sardine rimangono integre, con le squame aderenti. L'altra tecnica, diffusa in alto Adriatico, è il traino pelagico. In questo caso il pesce, urtando nelle maglie della rete, perde parte delle squame e presenta abrasioni. Sono molte le ricette tradizionali per preparare le sarde: impanate e fritte, in umido con pomodoro e prezzemolo e, a stagione inoltrata, alla griglia, così che perdano un po' di grasso, pur rimanendo morbide.
Prezzo: circa 7 € /kg.



PERA MARTIN SEC

Conosciuta anche come pera Martina, è un'antica varietà coltivata soprattutto in Piemonte e Valle d'Aosta, ma anche nel resto dell'arco alpino (Trentino, Veneto, Friuli). Si riconosce per le piccole dimensioni (80-100 g) e la buccia ruvida e sottile color ruggine, con una "faccina" rossastra sul lato dell'insolazione. La sua polpa, un po' granulosa e poco succosa, è dolce, profumata e molto aromatica, tutte caratteristiche ne fanno "la star" delle pere da cuocere. Infatti, anche se la Martina può essere consumata fresca - sebbene solo 15-20 giorni dopo la raccolta, tardiva, nella seconda metà di ottobre - dà il meglio di sé in cucina e per questo si trova in vendita anche già cotta. È squisita con il vino rosso, ideale per essere sciroppata e utilizzata per composte e mostarde. (P.M.)

Copyright (Cucina Moderna)

Riproduzione vietata

Gheusis

CUCINA MODERNA

N° e data : 41403 - 01/03/2014
Diffusione : 296112
Periodicità : Mensile
CucinaMo_41403_6_1.pdf
Pagina 8
Dimens100 %
1982 cm2

Sito web: http://www.mondadori.it

QUESTO MESE

MONDADORI SYNDICATION

il frutto ANANAS

Con il contributo di Mc Garlet, www.mcgarlet.it

Come altri frutti esotici, è disponibile tutto l'anno, ma in questo periodo è una valida alternativa alla frutta nostrana, ormai a fine stagione, in attesa di quella estiva. Importiamo ananas soprattutto dalle piantagioni commerciali della Costa Rica, dove viene coltivata la varietà MD2 Extra Sweet, la più diffusa sul mercato del fresco (75% in Europa). Si tratta di un ibrido in commercio dagli anni '90 che ha soppiantato la cultivar Cayenne. I frutti (1,5-2 kg) hanno forma cilindrica, con polpa molto dolce (come suggerisce il nome) e un basso livello di acidità (0,4%). Il torsolo è poco sviluppato e quindi c'è meno scarto. Altrettanto importanti, dal punto di vista commerciale, sono le loro caratteristiche di resistenza durante il trasporto (i container refrigerati impiegano circa 15 giorni per raggiungere i porti dell'Europa) e la cosiddetta "shelf life", ovvero la durata di conservazione (circa 30 giorni). All'acquisto, provate a tirare il ciuffo di foglie: se rimane ben attaccato, significa che il frutto è fresco. (P. M.) **Prezzo**: da 1 € /kg.

Consuma i **frutti di bosco** surgelati **sempre cotti** facendoli bollire a 100°C per almeno 2 minuti

Se li usi **per preparare** i tuoi **dolci ricordati di cuocerli**

FRUTTI DI BOSCO SURGELATI

Volete preparare un dolce con i frutti di bosco? Se avete comprato quelli surgelati, ricordatevi di cuocerli a 100° per almeno 2 minuti. Lo raccomanda il Ministero della Salute (sopra un particolare della locandina) per non correre il rischio di contrarre il virus dell'epatite A, che negli ultimi mesi ha contaminato vari lotti di frutti di bosco. Benché tutti i prodotti risultati positivi alle analisi siano stati ritirati dal mercato (l'elenco è disponibile sul sito del ministero salute.gov.it), i casi di epatite non sono cessati del tutto e non è escluso che vi siano ancora in circolazione prodotti contaminati. Finché non sarà identificata con chiarezza la causa dell'epidemia, è dunque più prudente cuocere i frutti di bosco, perché solo la cottura garantisce l'eliminazione del virus dell'epatite. (M.C.)

SPESA "SOSPESA" PER CHI HA BISOGNO

Si beve un caffè e se ne pagano 2, lasciandone 1 per chi non può pagarlo. È l'antica usanza napoletana del Caffè sospeso, che oggi, grazie a Coldiretti e al Banco Alimentare, si estende anche alla spesa. Ha infatti preso il via a Milano La spesa sospesa: nella Bottega di Campagna Amica di corso San Gottardo e oggi anche in quelle di Monza e Caravaggio (BG) si possono aggiungere 3 euro ai propri acquisti per comprare una borsa con pasta, uova e salsa di pomodoro destinata a chi ha bisogno. I prodotti vengono consegnati dai volontari del Banco Alimentare e presto il progetto si estenderà a tutte le botteghe di Campagna Amica e ai farmers' market della Lombardia. Anche l'usanza del caffè sospeso è rinata in molti locali grazie all'omonima rete (retedelcaffesospeso.com).

L'ACQUA CHE MANGIAMO

Bene fondamentale e diritto umano sancito dall'ONU, che ogni anno il 22 marzo ne celebra la Giornata Mondiale, l'acqua è anche cibo. Oltre a quella che consumiamo direttamente, esiste infatti l'acqua virtuale, cioè la quantità usata per la produzione di beni, tra cui soprattutto alimenti. Per esempio per una tazzina di caffè ci vogliono 140 litri di oro blu e 2400 per un hamburger (fonte FAO 2012). È la cosiddetta impronta idrica, che è importante conoscere per fare scelte rispettose dell'ambiente anche quando si fa la spesa. Come si vede dalla grafica a lato, non tutti i cibi sono uguali: quelli che consumano più acqua sono le carni, i più "virtuosi" la frutta fresca e gli ortaggi. (M.C.)

FONTE: BARILLA CENTER FOR FOOD AND NUTRITION, WWW.BARILLACFN.COM

LA TABELLA ILLUSTRA L'IMPRONTA IDRICA DI VARI ALIMENTI.
IL SIMBOLO 💧 EVIDENZIA I LITRI D'ACQUA NECESSARI PER PRODURNE 1 KG

Copyright (Cucina Moderna)

Riproduzione vietata

Gheusis

CUCINA MODERNA

N° e data : 41403 - 01/03/2014
Diffusione : 296112
Periodicità : Mensile
CucinaMo_41403_6_1.pdf
Pagina 10
Dimens100 %
1982 cm2

Sito web: http://www.mondadori.it

IL SUPER VALORIZZA I FORNITORI LOCALI

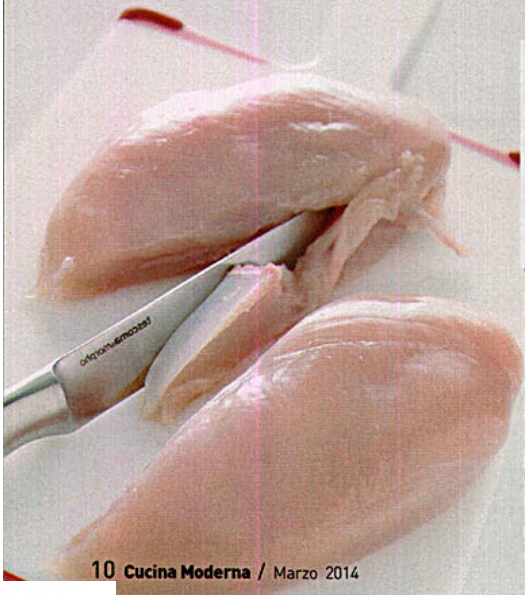
I prodotti realizzati da aziende del territorio trovano sempre più spazio nella gdo, spesso identificati da marchi ad hoc. **Iper, La grande i** ha stretto un accordo con Coldiretti: il marchio VOI - Valori Origine Italiana firma pasta di semola di grano duro siciliano al 100%, riso, latte, olio extravergine (foto). Tutti prodotti proposti a un prezzo competitivo e giusto per i produttori. **Poli** dà spazio ai prodotti tipici con il marchio Qualità Trentino che rispettano un disciplinare di produzione. Nei negozi **Sait** è apparso il marchio Nat-Nati Allevati Trasformati in Trentino, e firma i salumi. In Veneto **Despar** ha sviluppato una gamma di vini regionali con l'etichetta Seraros-sa. (M. S.)

la carne

PETTO DI POLLO

Con il contributo della macelleria Sirtori, Milano

È un taglio costituito dai muscoli del petto con gli ossi e senza la pelle e viene venduto intero, tagliato a metà o sfilettato. Pesa dai 300 ai 600 g, a seconda dell'animale da cui proviene: la carne deve essere soda ed elastica, non molle, e le ossa non elastiche. La maggioranza del pollo in commercio proviene da allevamenti tradizionali che, benché non più in batteria, sono intensivi e mirati a una crescita veloce dei capi. Esistono anche animali allevati all'aperto, che seguono un'alimentazione più naturale, e biologici, con caratteristiche organolettiche diverse ma prezzi più alti (quelli bio in particolare). Prima dell'acquisto è quindi importante informarsi sulla filiera. Il petto di pollo è una delle parti più magre dell'animale (0,8 g/100 g di grassi, in prevalenza insaturi) ma ricca di proteine, più del bovino; inoltre è molto digeribile perché povero di connettivo e con fibre muscolari piccole. Versatile, si prepara alla griglia, impanato, ripieno, in involtini, a striscioline saltato in padella, a dadini con il curry, lessato in insalata. L'importante è non farlo asciugare troppo in cottura per evitare che diventi stopposo.
Prezzo dal macellaio: 12 €/kg- 32 €/kg (biologico). (M.C.)



PICCANTINO

Fate marinare 600 g di petto di pollo a fettine in 300 g di yogurt con 1 cucchiaino di harissa (salsa piccante) e 5 foglie di basilico per 30'. Scolatelo e cuocetelo in una padella calda, 2' per lato. Unite lo yogurt rimasto, salate e cuocete 5-6'. Servite con 500 g di carote grattugiate, condite con 2 cucchiai di olio, sale e basilico spezzettato.

APPUNTAMENTI

✱ Oltre 280 aziende del made in Italy si danno appuntamento a Taste (Firenze, Stazione Leopolda, 8-10 marzo, pittimmagine.com), salone delle eccellenze del gusto e del design della tavola. Arricchito da un fitto calendario di eventi gastronomici in tutta la città (Fuoriditaste).

✱ Non solo prodotti enogastronomici marchigiani a Tipicità: Made in Marche (Fermo, 15-17 marzo, tipicita.it). In programma incontri con prodotti di altri territori, dallo stoccafisso all'olio, dal riso al cioccolato. In più uno spazio bio e un settore dedicato alla birra di produzione agricola.

✱ A Venezia duplice appuntamento gourmand. Nel ristorante stellato della Tenuta Venissa, sull'isola di Mazzorbo, prosegue per i week end di marzo Il gusto di Venissa, la scuola di cucina della chef Antonia Klugmann (venissa.it). Mentre a Gusto in scena presso la Scuola Grande di San Giovanni Evangelista (16-18 marzo, gustoinscena.it) si assaggiano i piatti senza grassi, senza sale e senza zucchero preparati da grandi chef.

✱ Una bottiglia di olio extravergine d'oliva, simbolo della dieta mediterranea, e un opuscolo sulla corretta alimentazione vengono proposti dai volontari della LILT (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, lilt.it) durante la Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica. In tutta Italia dal 16 al 23 marzo.

✱ Cibo etico e sostenibile nella sezione "Mangia come parli" di Fa' la cosa giusta, la fiera del consumo critico (Milano, 28-30 marzo, falacosagiusta.org). Con spazio vegano, laboratori di pasta madre, orti urbani e antiche tradizioni culinarie. (M.C.)

MONDADORI SYNDICATION 2

Copyright (Cucina Moderna)

Riproduzione vietata

Gheusis