

La spesa intelligente

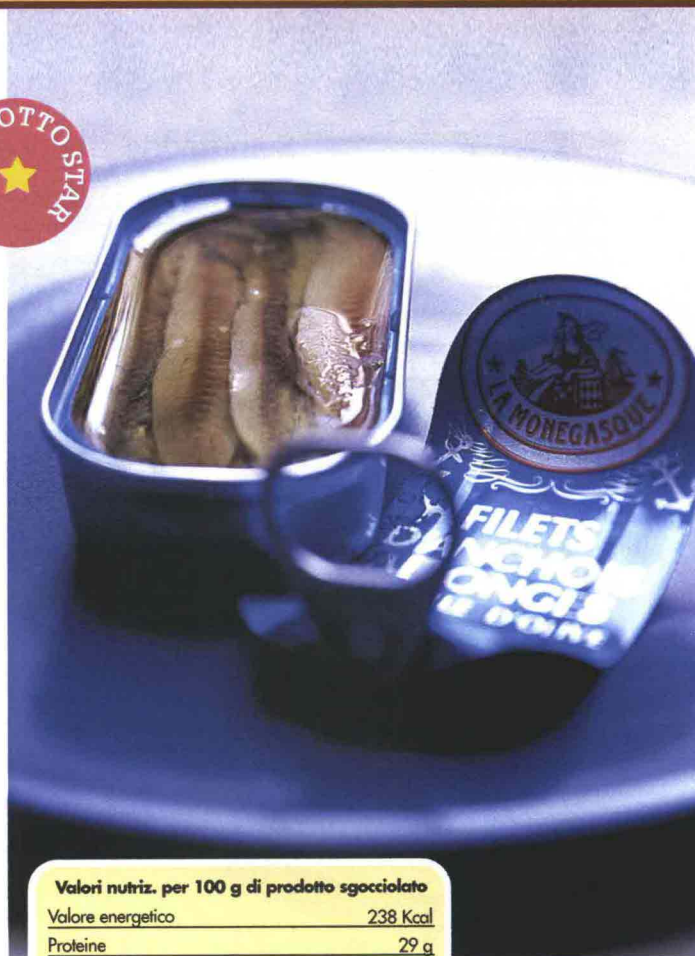
OCCHIO ALL'ETICHETTA

Acciughe sott'olio

- **LA LAVORAZIONE** Sono semiconservate, cioè non subiscono trattamenti termici o, al massimo, vengono pastorizzate solo brevemente. Quando il pesce arriva in stabilimento, viene sottoposto a controlli (come il livello di istamina, agente allergenico presente nel pesce, che per legge non deve superare un certo limite) e a una prima salatura, dopo essere stato privato di testa e interiora. Le acciughe vengono stagionate sotto sale in fusti per 3-4 mesi, sfilettate e private della lisca, confezionate in scatolette di banda stagnata o vasetti di vetro, e infine ricoperte d'olio.
- **IN ETICHETTA** viene citato l'olio di conservazione - di girasole, di oliva o extravergine, il più pregiato - ed eventuali altri ingredienti o farciture. Sulla confezione è obbligatorio indicare il peso sgocciolato.



PRATICI E GUSTOSI Si trovano classici (nella foto Filets d'Acciuga Tesi in olio d'oliva, Delicius, vasetto da 150 g, 88 g di peso sgocciolato, a circa 4,70 €); insaporiti con salsa piccante o avvolti intorno a capperi o peperoncini. In vasetto o in scatola, i filetti di acciuga sono un must della dispensa, ideali per rendere più appetitosi antipasti, primi di verdure o carni.



Valori nutriz. per 100 g di prodotto sgocciolato	
Valore energetico	238 Kcal
Proteine	29 g
Carboidrati e zuccheri	0,0 g
Grassi	13,6 g

navigare il web dalla cucina PORTA-TABLET CON STILO

Sorprendentemente semplice, è stato studiato apposta per non ingombrare ed essere maneggevole: il Supporto Chef porta la tecnologia in cucina, senza stress e senza costi di cablaggio, e vi permette di interagire con il vostro tablet quando siete ai fornelli, libere di consultare Internet, ricette in video e filmati step-by-step senza dovervi preoccupare di toccare il dispositivo con le mani sporche, grazie allo stilo incluso nella confezione. Il supporto prevede anche l'uso di custodia e appoggia su una base in gomma antiscivolo.

È possibile scegliere fra 2 diversi angoli di posizionamento, secondo il piano di lavoro.

- **ci piace perché:** la punta magnetica dello stilo funziona con qualsiasi touchscreen. I componenti, poi, si possono lavare a mano, con acqua calda e sapone. Per pubblicare ogni successo sul blog di cucina preferito.

Supporto Chef + Stilo Per Tablet, Belkin. Disponibile anche in versione sospesa, da appendere ai pensili. Nei media store, negozi di informatica e librerie specializzate, al prezzo di 29,99 € (www.belkin.it).



10 • inTavola

OFFERTE DISCOUNT



● **Novità per le Feste:** Eurospin ne offre molte, sempre nell'ottica della qualità: oltre a una vasta scelta di pandori e panettoni, fra le composizioni natalizie segnaliamo il cesto Gemme, completo di panettone incartato a mano Duca Moscati, Cotechino di Modena I.g.p. Bottega del Gusto, olio extravergine di oliva D.o.p. Terre di Bari, lenticchie, porcini sott'olio, caffè Excellence Don Jerez 100% arabica e una bottiglia di spumante. Info e promozioni su www.eurospin.it



SPECIALE SNACK

Per un aperitivo sfizioso



POMODORI AL FORNO
Sono l'ultima novità nella linea Specialità Sottolio, insieme ai Peperoncini farciti. Irresistibili nella versione arricchita con olive come pure in quella profumata al peperoncino (nella foto), sono perfetti anche come contorno, su bruschette e per condire la pasta.

● **Pomodori al forno**, Saclà, da gustare a temperatura ambiente o scaldati appena, vasetto da 285 g, a **3,38 €**.



GRANA CROCCANTE
Disponibile in 3 referenze - Classico, Deciso e con Cereali soffiati - è il primo snack preparato unicamente con Grana Padano cotto al forno. Gustoso e leggero, è lo stuzzichino ideale da dividere con gli amici. Ottimo anche per la merenda dei bambini.

● **Grok**, 100% grana padano. Si conserva a temperatura ambiente; doypack da 70 g a partire da **1,99 €**.



PERLE DI GUSTO
Realizzati con l'aiuto dello chef Fabio Barbaglini, arrivano queste chicche dolci e salate de La Collina dei Ciliegi, pensate per accompagnare i loro vini e ideali da gustare con l'aperitivo o per un dopocena insolito e raffinato.

● **Salatin di Farina di Riso, Pomodoro Bio ed Origano**, con altri 3 gusti fra dolce e salato, La Collina dei Ciliegi, da **5 €**.

DA TENERE IN CANTINA



● **Birra artigianale bionda** chiara, non pastorizzata ad alta fermentazione. Ideale per aperitivi e da gustare con antipasti, formaggi freschi e salumi, primi leggeri. Si serve a 7°-8° (Alter, Tenute Collesi, 150 cl, a circa 25 €).



● **Cartize DOCG**
Spumante Dry dal perlage vivace e persistente. Eccellente con pasticceria secca e con dessert raffinati. Perfetto anche fuori pasto. (Valdobbiadene Superiore di Cartize, Bisol, 75 cl, a 24 €).



● **Corvo Novello IGT**
Vino giovane dal sapore elegante, ideale da gustare con gli antipasti tipici della nostra tradizione, con salumi, con il pesce purché sapido (Corvo Novello, Duca di Salaparuta, 75 cl, a circa 5,00 €).



● **Marzemino DOC**
Dal Trentino un ottimo vino, ideale con primi piatti ai funghi, carni rosse e bianche non troppo aromatizzate, salumi e insaccati caldi o freddi (Marzemino d'Isera Vignetti, 75 cl, a 18 €).



● **Raboso Passito** Un vino che sa stemperare nella dolcezza i tratti decisi dell'uva da cui proviene. Perfetto in abbinamento a formaggi molto stagionati (Raboso Passito, Villa Sandi, 75 cl, in enoteca, 24 €).

prodotti a confronto

EXTRAVERGINE BIOLOGICI

1 Premiato e certificato
ICEA (Istituto per la Certificazione Etica e Ambientale), quest'olio 100% italiano è delicato ed equilibrato al gusto. Particolarmente indicato nell'utilizzo a crudo su verdure, carni bianche e pesce (Olio extravergine di oliva Bios, Monini, 750 ml, a **7,39 €**).



2 Monocultivar siciliano dal sapore fruttato e armonico, prevalentemente dolce e leggermente piccante. Si accompagna molto bene a pesce al vapore, insalate delicate, formaggi freschi (Olio extravergine di oliva Biancolilla, Alce Nero, 500 ml, a **8,00 €**).

3 Intenso: è ottenuto direttamente da olive intere, conserva un gusto deciso ed equilibrato, e rimane il condimento perfetto per una dieta bilanciata. Da provare per il pesto (Olio extravergine di oliva, Almaverde Bio, 500 ml, a **5,99 €**).



4 Di qualità superiore
Quest'olio è ideale per accompagnare carni alla brace, condire verdure e zuppe calde e per la preparazione di dolci e pasticceria secca (Olio extravergine di oliva Silvestre, Fattoria CapalBio, 750 ml, a **16,00 €**).

La spesa intelligente



funzionalità & allegria

TORTIERE DA FAVOLA

Irresistibili, riproducono sul coperchio decorato a mano torte in stile Nonna Papera, supergolose e colorate. E queste scenografiche torte... nascondono un vero dolce, cucinato nella parte inferiore della tortiera e poi nascosto dal divertente coperchio, per la delizia di grandi e piccini. Una simpatica idea per un'allegria idea regalo.

- Vanno sia nel forno tradizionale sia in quello a microonde.
- I coperchi che sfoggiano spicchi di frutta coloratissima annegati in una morbida meringa o complessi intrecci di pasta sono anch'essi in porcellana, e vanno in lavastoviglie.



Tortiere decorate in porcellana della Linea Mon Amour, di Excelsa. Nella foto, i modelli con decorazione LIMONE, MELA E CILIEGIE, a 31,20 €.

SPECIALE MERCATI

Sui banchi trovate...

arance e i primi mandarini, clementine, limoni e mandaranci. Continua il tempo di mele e pere, melagrane, noci e nocciole e kiwi. È il momento di acquistare i cachi (e magari preparare una torta oppure un'ottima confettura). Autunno vuol dire anche castagne e marroni (a pag. 7), che si prestano a ghiotti piatti di stagione, come pure la zucca. Trovate cavoli e cavolfiori, bietole, broccoli, carote, patate, rape, sedano di Verona, finocchi, lattughe, radicchio e spinaci. Ottimi i cardi, le cipolle e i carciofi. **Il pesce di novembre.** Le cicale (canocchie) e le vongole hanno carni più gustose e sode in questa stagione. Ci sono acciughe, cefali, dentici, nasello, orate, sardine, sogliole, triglie, aragoste e astici.



NOCCIOLA PIEMONTE IGP

• Il disciplinare di produzione di Indicazione Geografica Protetta della «Nocciola del Piemonte» o «Nocciola Piemonte» (12/6/96) prevede solo la varietà Tonda Gentile Trilobata, con la produzione concentrata nelle province di Cuneo, Alessandria e Asti, fra le colline di Langhe, Roero e Monferrato.

• Le caratteristiche: utilizzata quasi in totalità dall'industria dolciaria, è apprezzata per il gusto e aroma eccellenti dopo la tostatura, e per la facile pelabilità.

• In pasticceria Questa nocciola trova la sua esaltazione nell'incontro con il cioccolato, come testimonia la ricetta del gianduia. www.nocciolapiemonte.it In alto, per i curiosi e gli amanti di questo territorio: '101 cose da fare in Piemonte almeno una volta nella vita', Newton Compton Ed. a 14,90 €.



ARANCIA DA BERE



• **A colazione** si fa volentieri il pieno di vitamine con un bicchiere di pura frutta spremuta. Così si chiama la linea di spremute fresche di Valfrutta, dedicata ai migliori agrumi italiani. Maturati al sole della Sicilia, sono raccolti, selezionati e spremuti direttamente sul posto (Arancia Rossa, Purafrutta Spremuta, Valfrutta, brick da 75 cl, a 2,35 €).



• **Dissetante supernaturale** contiene solo acqua minerale, succo di arancia rossa e di limone, zucchero di canna, aromi di arancia rossa, succo di carota nera, tutti da agricoltura biologica. Anche l'anidride carbonica aggiunta è di origine naturale e la bottiglia è in vetro. Per una bibita rispettosa dell'ambiente (Ecor, bott. da 1 litro; a circa 3,30 €).



• **Amara vintage** in versione cult con bottiglietta di vetro, questa bevanda all'arancia è perfetta da bere con gli amici o per un aperitivo analcolico, magari accompagnata da stuzzichini sfiziosi (vedi pag. 11) - Aranciata Amara, il cluster da 6 clavette in vetro da 20 cl, nei migliori supermercati a 3,12 €).

La spesa intelligente



bontà e tante fibre
SFOGLIA INTEGRALE STESA

• Cos'è: pasta sfoglia pronta realizzata con farina integrale, confezionata già stesa su un foglio di carta da forno, per semplificarne ulteriormente l'utilizzo. Morbida e naturalmente sfogliata, è perfetta da usare per gustose quiche, torte salate, carni e pesci in crosta, strudel, salafini e vol-au-vent, da farcire secondo il gusto (Pasta Sfoglia con Farina Integrale pronta, Buitoni, 230 g, 2,79 €). Dove: la trovate nei supermercati e nei punti vendita più forniti.



Torta salata ai porri

Sciogliete 20 g di **burro** in una padella e rosolatevi 300 g di **porri**, puliti e tagliati a rondelle sottili e insaporiti con 1 pizzico di **sale** e **pepe**, per 10 minuti. Stendete 1 base di pasta **sfoglia integrale pronta già stesa** in una tortiera di 22-24 cm di diametro, mantenendo la carta da forno in dotazione. Bucherellate il fondo e tagliate la pasta in eccesso ai bordi, lasciandone circa 2 cm che piegherete a cordoncino verso l'interno. Sbattete in una ciotola 2 **uova** con 2,5 dl di **panna fresca**, 2-3 cucchiaini di **parmigiano reggiano**, qualche fogliolina di **timo** e un pizzico di sale e pepe. Incorporate i porri e mescolate. Versate il composto nel guscio di sfoglia e cuocete in forno già caldo a 190° per circa 35-40 minuti.



SPECIALE
Pane fresco al super

Nei supermercati e ipermercati, l'area riservata al pane e ai suoi derivati riveste sempre più importanza, proponendo tanti prodotti dal prezzo inferiore a quello di forni e panetterie.

- Come dal panettiere, anche qui è sempre bene controllare la crosta del pane prima di acquistarlo: deve essere **omogenea, dorata e non fragile** (se si sbriciola molto vuol dire che il pane non è stato cotto bene e sarà quindi meno digeribile).
- Nel caso di pani di grossa pezzatura, preferite quelli con **mollica compatta** e senza buchi troppo grossi, che possono indicare un tempo di lievitazione insufficiente.
- Scegliete pani classici e **semplici**, meno cari di quelli speciali o del pane all'olio, spesso il più costoso.
- Alcuni supermercati offrono pane cotto al momento nei loro forni interni: spesso si tratta di un completamento di cottura da pane parzialmente cotto, surgelato o non surgelato. Non ne pregiudica la qualità, ma deve essere indicato in etichetta.

DA LEGGERE

• **Imparare da zero.**

Dagli antipasti al dolce, partendo dai fondamentali, come il pane. Niente trucchi: questo non è un manuale, ma un vero percorso di apprendimento, con risultati eccellenti (Impara a cucinare in un mese, di Sara Papa, Gribaudo Ed, a 16,90 €).



• **Non è un gioco né una provocazione** Una sfida che pare impossibile e bizzarra:



cuocere i cibi mentre si lavano i piatti. Gli alimenti vengono cotti in lavastoviglie, chiusi in vasetti di vetro ermetici o sacchetti sottovuoto: tutte le virtù della cottura a bassa temperatura. *Provare per credere* (Cucinare in lavastoviglie, Gribaudo Ed., a 14,90 €).

• **Guida al consumo critico.**

Tutto quello che serve sapere per una spesa giusta e responsabile. Il consumo riguarda l'intera umanità, perché ha conseguenze sulle risorse, sull'energia, sui rifiuti, sulle condizioni di lavoro. Al grido di 'Consumatore informato, consumatore sovrano'. (Ponte alle Grazie Editore, a 18,50 €)



• **Tante ghiotte ricette**

ma anche un affascinante viaggio nel mondo dei colori, del gusto e degli alimenti naturali. Non solo ai bimbi giovani e piacciono i cibi molto colorati. Il libro è ricco di info sui cibi proposti nelle ricette (La Cucina dei Colori, Tecniche Nuove, a 24,90 €).

