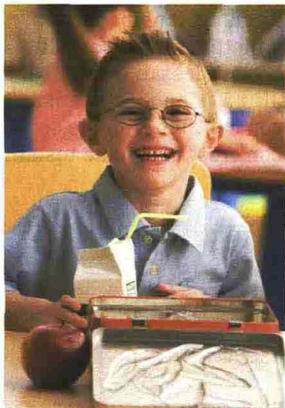


Buono  
a sapersi

## FRUTTA E VERDURA VANNO A SCUOLA

Da marzo, circa 800 mila alunni delle scuole primarie di tutta Italia riceveranno frutta e verdura gratuite per fare merenda nell'orario scolastico. La bella iniziativa è nata in Coldiretti ([www.coldiretti.it](http://www.coldiretti.it)) a seguito di uno studio europeo dal quale è emerso che nel nostro Paese i piccoli dai 3 ai 6 anni sono quelli con il maggiore tasso di sovrappeso e obesità infantile. La frutta e la verdura distribuita sarà quella di stagione prodotta nel territorio vicino alla scuola, per garantire il massimo della freschezza. **I. D'A.**



## I "fogli" da cucina sono veri tuttfare

**O**rmai in tutte le cucine ci sono le preziose "carte" di cui non potremmo più fare a meno. Eppure si usano sempre per le stesse cose, mentre possono risolverci anche altri problemi. Enza Candela Bettelli, esperta di economia domestica e autrice del libro *Casa da single* (De Agostini, 12 euro), ci dice quali.

**\* ALLUMINIO** È un peccato usarlo solo per avvolgere i panini che ti porti in ufficio: provalo per congelare. L'alluminio, infatti, è molto comodo perché non si attacca agli alimenti che restano nel freezer. Puoi utilizzarlo anche per cucinare al cartoccio i cibi che richiedono una cottura prolungata, come le patate e la carne. L'alluminio ti aiuta pure a risparmiare tempo e fatica: se copri i fornelli quando friggi o cuoci delle

salse che schizzano, eviti, poi, di pulire di fino il piano cottura.

**\* CARTA DA FORNO** È stata davvero una bella invenzione: con lei non c'è più bisogno di ungere le teglie per non fare attaccare le torte. Ma è sprecata se la usi solo per questo. Con questa carta si possono anche conservare i cibi: prova con la carne, vedrai che così non diventa scura. E se vuoi dare un tocco da maestra ai tuoi dolci, usala per decorarne la superficie: avvolgila in modo da creare dei piccoli imbuto che userai per distribuire la glassa o il cioccolato fuso.

**\* PELLICOLA TRASPARENTE** Oltre alla "classica" per conservare i cibi, c'è quella "per microonde", adatta per scongelare e riscaldare in quel forno, perché a contatto con il calore non rilascia particelle di plastica. Comunque, per entrambi i tipi c'è un trucco per srotolarla più facilmente: conservala nel frigorifero (il freddo diminuisce l'azione collante della plastica). Puoi usare la pellicola anche per... far brillare i pavimenti. Avvolgila attorno allo spazzolone e passala per terra. Funziona perché la sua forza elettrostatica attira la polvere.

**Irma D'Aria**

una  
lettrice ci  
consiglia.



### PICCOLI GESTI CHE FANNO BENE ANCHE ALL'AMBIENTE

A casa, m'impegno per risparmiare l'energia elettrica. Per questo, guardo poco la televisione e, quando lo faccio, tengo le luci della stanza spente. Inoltre, faccio sempre il bucato a 40° e per pulire a fondo le lenzuola metto in lavatrice qualche goccia di candeggina.

**Maria Fiorillo (via e-mail)**

## C'ERA UNA VOLTA, UNA TRATTORIA...

Secondo Ibs (importante sito di vendita on line di libri), tra i libri più venduti nel periodo di Natale c'è *Il Mangiarozzo 2010* di Carlo Cambi (Newton Compton editori, 16 euro).

E sfogliandolo è facile capire perché. *Il Mangiarozzo* è una guida a oltre mille trattorie e osterie, e diventa quasi un racconto della più autentica tavola italiana. Ogni locale,

infatti, viene narrato attraverso una microstoria i cui protagonisti sono il gestore, il cuoco e i cibi genuini che vengono serviti.

I locali suggeriti sono stati cercati con cura perché ancora legati alla gestione familiare, e alla cucina tradizionale.

E il conto? Tranquilla, rimane leggero, non supera mai i 40 euro. E in molti di questi locali, poi, viene fatto uno sconto (10 o 20%) a chi si presenta con questa guida.

