

GUIDA alla spesa

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

A cura di Marina Cella e Paola Mancuso



MONDADORI SYNDICATION 2

L'ortaggio **CAVOLFIORE**

Con la collaborazione di Giorgio Mercuri, Fedagri, www.fedagri.confcooperative.it

È un ortaggio tipicamente invernale, periodo in cui è possibile acquistarlo a prezzi più bassi, anche se è presente tutto l'anno sui banchi del super. La tipologia bianca, detta anche "palla di neve", è la più diffusa, mentre le varietà sono infinite, tutte ibridi che si adattano al

ciclo produttivo e alle temperature delle diverse zone di produzione, (Puglia, Marche, Campania, Lazio, Sicilia e Abruzzo). Per le quantità coltivate, l'Italia è al quarto posto mondiale ed è un esportatore di questi ortaggi, per questo quelli sul mercato sono tutti di produzione

nazionale. Un cavolfiore fresco si riconosce dal colore (tanto più è bianco, tanto più è fresco) e dalla consistenza: deve essere sodo e compatto, con le infiorescenze chiuse e ben aderenti al torsolo e tra di loro, contornate da foglie verdi e carnose. Può arrivare fino a 1,5 kg e viene venduto a peso,

mentre in altri paesi d'Europa viene venduto a pezzo. Solitamente viene consumato cotto (meglio se a vapore o appena sbollentato), ma se è di provenienza bio si può gustare crudo, affettato sottile, in pinzimonio o in insalata. (P.M.)
Prezzo al super: a partire da 1,20 €/kg.

SISALPAY: PAGAMENTI COMODI, SENZA CODE

Versare la rata per la mensa dei bambini mentre si compra il giornale. Oppure, pagare il bollo auto mentre si prende l'aperitivo al bar. Oltre 45 mila punti vendita tra tabaccai, bar ed edicole sparsi in tutta Italia compongono la rete Sisal Pay che offre questi e altre centinaia di servizi a pagamento (dalle contravvenzioni ai ticket sanitari) al costo di soli 1,55 € l'uno. Se non si ha proprio voglia di uscire, SisalPay è fruibile anche tramite la piattaforma digitale www.sisalpay.it (attiva 24 ore su 24) che fornisce anche la comoda archiviazione in digitale delle ricevute (fino a 10 anni) e la pianificazione delle scadenze di pagamento tramite l'impostazione di alert. (P.M.)



Il formaggio GORGONZOLA DOP

Con la collaborazione del Consorzio del formaggio gorgonzola Dop, www.gorgonzola.com

È un formaggio molle di colore bianco paglierino con le caratteristiche screziature verdastre dovute al processo di erborinatura, cioè muffe selezionate (*penicillium*) che vengono aggiunte al latte intero di mucca pastorizzato insieme a fermenti lattici. Viene prodotto in due tipologie, il cui tipico sapore si fa più deciso a seconda della stagionatura: dolce (minimo 50 giorni), il più richiesto, e piccante (oltre 80 giorni). Le origini del gorgonzola vengono fatte risalire al paese con lo stesso nome, in provincia di Milano, ma oggi, secondo il disciplinare della Dop, assegnata nel 1996, la sua produzione si è estesa a 10 province lombarde e 6 piemontesi. Con una quota del 10%, il gorgonzola è al terzo posto nella produzione nazionale di formaggi di latte vaccino. Il 31% (4 milioni di forme) è destinato all'esportazione. In Italia viene venduto soprattutto al Nord (84%), dove tradizionalmente viene abbinato a polenta, riso e primi di pasta, mentre la cucina moderna lo elabora in pietanze di carne o pesce e perfino in dessert. (P.M.) **Prezzo al super:** da 10 € /kg.



L'autentico Gorgonzola Dop si riconosce dal contrassegno "g" (a sinistra) impresso sui fogli di alluminio che lo rivestono e dal marchio all'origine impresso sulla forma.



LE DUE TIPOLOGIE

Il gorgonzola piccante è caratterizzato da pasta compatta e friabile, quello dolce ha una consistenza morbida e cremosa.

VINCI UN CORSO DI CUCINA CON CAMEO

Volete vincere un corso di cucina per preparare 4 squisiti menu? Basta partecipare al **concorso "Cook&Taste con DolceCasa Cameo"**, registrandosi sul sito dolcecasacameo.it e rispondendo a 4 semplici domande. Ai vincitori verranno offerte **8 lezioni** dedicate a 4 momenti speciali, dalla Cucina di coppia al Brunch di stagione, dal Menu per il compleanno ai Fingerfood d'autore per Natale. Con ricette veloci e stuzzicanti sia ispirate alle tradizioni sia aperte alla creatività. Il tutto nello spazio interattivo di Cameo a Desenzano del Garda (sotto), dove proseguono le visite guidate e gli open day (info numero verde 800 829170).



L'INGREDIENTE MISTERIOSO: LEGITINA DI SOIA

È un **additivo** alimentare, indicato in etichetta con la sigla **E322**, molto usato come **emulsionante** in biscotti, dolci, cioccolato, gelati, budini, margarine, salse, pasta fresca. In natura la lecitina è un componente delle membrane cellulari e si trova in molti alimenti, per esempio nel tuorlo d'uovo, dove venne isolata a fine '800

da un chimico francese. Quella industriale è invece estratta prevalentemente dall'**olio di soia**. La proprietà della lecitina di legarsi sia all'acqua sia all'olio viene sfruttata per emulsionare le **componenti liquide** e quelle **grasse** degli alimenti, altrimenti non miscelabili. Per esempio i biscotti risultano più fragranti e la pasta fresca più resistente ed elastica. Inoltre la lecitina svolge una funzione antiossidante in alimenti come frutta candita, caramelle e confetti. Come additivo è considerata **innocua**, tanto che non è prevista una DGA (Dose giornaliera accettabile) come per altre sostanze addizionate agli alimenti. Grazie alle sue virtù salutistiche, soprattutto quella di abbassare il colesterolo, è anche utilizzata come **integratore alimentare** (si trova in polvere o tavolette) mentre può sostituire le uova nella ricette della cucina vegetariana.

SONIA FEDRIZZI





MAURIZIO LODI



MONDADORI SYNDICATION

la carne CINGHIALE

Con la collaborazione del macellaio Aldo Zivieri, Monzuno (BO)

Appartiene alla famiglia del maiale e vive allo stato brado nelle zone boschive, dove negli ultimi anni si è moltiplicato a dismisura, creando seri danni all'agricoltura. Essendo però un animale protetto, se ne può abbattere un numero limitato di capi e, al di fuori della stagione venatoria, le carni in vendita sono di allevamento mentre quelle selvatiche arrivano, surgelate, dai Paesi dell'Est. Un'eccezione è quella della provincia di Bologna, dove è stato avviato un progetto di selvaggina locale tracciata disponibile tutto l'anno (info Macelleria Zivieri 051-6771533). La carne di cinghiale, che viene frollata più o meno a lungo a seconda dell'età dell'animale (da 6 mesi a 3 anni), ha un sapore corposo e profumato ma ha perso le note molto selvatiche e ferrose di un tempo; è quindi necessario marinarla solo per le lunghe cotture. Gli esemplari locali sono molto magri (hanno meno colesterolo del pollo) e, quelli selvatici, anche molto teneri. Sono quindi adatti ai classici brasati e spezzatini (pancia o costoline, stinco) o per il ragù ma anche per cotture al forno (coscia, spalla, carré), in padella e alla griglia (costolette, filetti). **Prezzo dal macellaio: 13-16 €/kg.**

BRASATO AI FRUTTI DI BOSCO

Fate marinare il cinghiale per 12 h nel vino rosso. Rosolatelo con sedano, carota e cipolla; unite un mazzetto aromatico, chiodi di garofano e pepe e cuocete per 2 ore, bagnando con la marinatura. A 10' da fine cottura unite mirtilli e ribes rosso.

RISPARMIARE AL SUPER: CLASSIFICA DELLE INSEGNE

Sono le insegne U2 e Iper, La grande i le più convenienti in Italia. È il risultato dell'indagine che l'associazione di consumatori **Altroconsumo** (altroconsumo.it) ha condotto su 907 punti vendita della grande distribuzione, in 68 città italia-

ne, nel maggio 2013. Facendo la spesa regolarmente in queste catene, si **risparmia** circa il **10%** rispetto a quelle più care (vd tabella) ed è più vantaggioso che inseguire offerte e promozioni in punti vendita diversi, che spesso sono solo

uno strumento per attirare clienti. Dall'indagine emerge anche che a Verona si trova il punto vendita più economico mentre ad Arezzo si possono risparmiare più di 1400 euro all'anno scegliendo il supermercato più conveniente.

CATENA	Tipo	Indice	CATENA	Tipo	Indice
U2 SUPERMERCATO	S	100	DECO	S	105
IPER	I	100	SUPERBASKO	S	105
INTERSPAR	I	101	SUPERCOP	S	105
LECLERC CONAD	I	101	U! COME TU MI VUOI	S	105
IPER SIMPLY	S	101	EUROSPAR	S	105
ALI'	S	102	IPERSIDIS	S	105
IPERCOOP	I	102	MAXISIDIS	S	106
BENNET	I	102	DOK SUPERMERCATI	S	106
AUCHAN	I	102	CONAD	S	106
PANORAMA	I	103	SISA	S	106
ESSELUNGA	S	103	TIGRE	S	107
SIMPLY MARKET	S	104	CARREFOUR MARKET	S	107
POLI SUPERMERCATO	S	104	SUPER A&O	S	108
IL GIGANTE	S	104	BILLA	S	108
PAM	S	104	DIMEGLIO	S	108
FAMILA	S	104	SIGMA	S	109
CONAD SUPERSTORE	S	104	GULLIVER SUPERMERCATO	S	109
CARREFOUR	I	104	DESPAR	S	110

Nella tabella è stato attribuito l'indice 100 alle insegne più convenienti. Gli altri indici sono assegnati proporzionalmente. Quindi una catena con indice 105 ha in media prezzi più cari del 5% in una stessa città rispetto all'insegna più economica.

FONTE ALTROCONSUMO



MENU DALLA RETE

Facili, con ingredienti reperibili e soprattutto garantite. Sono le ricette di **Mysia**, alias Flavia Imperatore, autrice del **blog www.mysia.info**, uno dei siti di cucina più cliccati (più di 2 milioni di accessi al mese) e partner ufficiale di **donnamoderna.com**. Adesso le sue ricette sono raccolte nel **libro** I menu di Mysia (Mondadori, 16 €): 80 piatti suddivisi per tante occasioni, da Halloween a Natale alla Festa del papà.



P
FONDADORISYN ON



il frutto

UVA RED GLOBE

Con il contributo di Franco Pignataro, produttore (www.pignatarosrl.it)

È un'uva da tavola ottenuta presso l'Università della California negli anni '50, coltivata in Italia a partire dagli anni '80. Tra le varietà più recenti è quella più diffusa (140 mila tonnellate), apprezzata dai consumatori per i grappoli molto grossi (circa 700-800 g e più), con acini grandi e rotondi di colore rosa-bluastro e con pochi semi (2 o 3 per bacca). La buccia è poco spessa, pruinosa (cioè, con il tipico velo biancastro che ricopre gli acini), con polpa croccante mediamente dolce. Ciò che rende la Red Globe interessante per il mercato sono la sua maturazione tardiva (che permette di commercializzarla fino a dicembre) e la buona resistenza al trasporto. In Italia viene coltivata, anche con metodi biologici, soprattutto in Puglia, la prima regione produttrice di uva da tavola (oltre 930 mila tonnellate l'anno), dove è protetta dall'Igp "Uva di Puglia", insieme ad altre quattro varietà. Viene coltivata anche in Sicilia, al secondo posto (circa 350 mila tonnellate l'anno). (P.M.) **Prezzo al super:** circa 1,20 € /kg.

SONIA FEDRIZZI

OCCHIO ALL'ETICHETTA: PESCE PRECONFEZIONATO

Il pesce fresco **preconfezionato** viene venduto in vaschette nei banchi frigo così come arriva dal fornitore. L'etichetta, di cui riportiamo qui sotto un facsimile, è analoga a quella del pesce fresco preincartato (confezionato cioè nei punti vendita, p. es. il super) ma contiene alcune informazioni supplementari sul produttore e il distributore, oltre al lotto e alla data di scadenza. Un recente decreto ministeriale (luglio 2013) consente anche di apporre sul prodotto la dicitura **"prodotto italiano"**



Con il contributo della dott.ssa Valentina Galli, responsabile Sportello legale Eurofishmarket snc

APPUNTAMENTI



I borghi medievali umbri si animano per festeggiare l'olio extravergine d'oliva e le eccellenze gastronomiche del territorio nei 6 week end di **Frantoi Aperti** (1 novembre-8 dicembre, frantoiaperti.net). Con spettacoli, degustazioni, scuole di cucina, visite a palazzi e frantoi.



Sarà incentrato sul binomio cibo e scrittura il festival **Food&Book** (Montecatini Terme, PT, 8-10 novembre, leggeretutti.net), dove si incontreranno chef e scrittori famosi. Oltre ai libri gastronomici, ci saranno il mercato delle tipicità, vini, cene e premiazioni.



Appuntamento a **Golosaria** (Milano, 16-18 novembre, golosaria.it) per conoscere i migliori artigiani del gusto italiano e i 100 Top Wines selezionati da Paolo Massobrio di Papillon. Quattro giorni con un ricco calendario di eventi, show cooking e incontri.



È ancora più ricca delle passate edizioni la **Festa del Torrone** (16-24 novembre, Cremona, festadeltorronecremona.it), che quest'anno celebra la liuteria cremonese. Da non perdere i laboratori del gusto Sperlari, i degustatour per conoscere i prodotti tipici e i piatti d'autore.



Donare la propria spesa a chi ne ha bisogno. Un gesto concreto che tutti possono fare grazie alla **Giornata Nazionale della Colletta Alimentare** (30 novembre, bancoalimentare.it), organizzata dalla onlus Banco Alimentare in oltre 9mila supermercati di tutta Italia per aiutare gli indigenti.



I migliori pasticciere italiani proporranno le loro interpretazioni d'eccellenza del dolce milanese a **Re Panettone®** (Milano Spazio ex-Ansaldo, 30 novembre-1 dicembre, repanettone.it). Da assaggiare o acquistare al prezzo speciale di 20 €/kg.

PIATTI DI NOME COGNOME, POSATE DI NOME COGNOME

P