

La spesa intelligente

OCCHIO ALL'ETICHETTA

Preparati per frittelle



● **GLI INGREDIENTI** Alcuni componenti dei preparati industriali per frittelle sono gli stessi in tutti i tipi di ricette, mentre altri ingredienti cambiano, secondo le necessità dell'impasto e le scelte dell'azienda produttrice. Tra i primi, considerati ingredienti di base, si trovano farina di grano tenero, zucchero, sale e aromi (naturali o artificiali). Variano invece, anche come quantità, gli agenti lievitanti (come bicarbonato di sodio o cremor tartaro), gli addensanti (amido di frumento, glutine, lecitina di soia), gli stabilizzanti di prodotto (gomma di tara) e gli antiossidanti come l'acido ascorbico. Può essere presente anche un'aggiunta di piccole dosi di semola rimacinata di grano duro, latte o yogurt in polvere o altri ingredienti specifici alla ricetta in questione.

● **LA PREPARAZIONE** Generalmente, alla confezione vanno poi aggiunti ingredienti freschi come latte, uova, burro, lievito di birra, olio.



PRONTI PER FESTEGGIARE La confezione contiene 1 busta di Miscela Base per Frittelle da 262 g e 1 Bustina di zucchero a velo da 10 g, per ottenere una quantità indicativa di 30 frittelle. Il prodotto è ideale anche per la preparazione di tortelli, chiacchiere o cenci, castagnole di Carnevale, le ricette sono incluse (Preparato per Frittelle, Cameo, a 1,69 €)

Valori nutrizionali medi per 100 g di prodotto:

Valore energetico	382 Kcal
Proteine	6,6 g
Carboidrati	44,1 g
Grassi	20,4 g

super robot da cucina BIMBY

È l'unico strumento multifunzione in grado di svolgere i compiti di ben 12 elettrodomestici: Bimby è infatti in grado di pesare, frullare, tritare, macinare, impastare, mescolare, cuocere tradizionalmente, cuocere a vapore, montare, riscaldare in modo controllato, mescolare ed emulsionare... Le lame in acciaio inox sono esenti da manutenzione affilatura e lavabili in lavastoviglie, il design moderno e gradevole.

ci piace perché: consente di risparmiare spazio, energia e tempo.

Molta attenzione è posta alla sicurezza, con il dispositivo salvamatore; inoltre, la manopola della velocità non funziona se il boccale non è chiuso correttamente e il coperchio si apre solo nella corretta posizione. Include servizi post-vendita, il Magazine, App ricettario per iPhone e iPad, il ricettario online, 50.000 ricette da tutto il mondo, Centri Assistenza Autorizzati in tutta Italia

Bimby TM31, Vorwerk Contempora, è disponibile solo in vendita diretta. Sono previste anche differenti opzioni di pagamento e interessanti proposte di finanziamento con varie possibilità e alternative a scelta del cliente (www.bimby.it).



10 • inTavola

GRANDI CATENE



● Arrivano anche su Facebook le novità e gli sconti della catena Unes Supermercati. Nell'ottica di garantire, oltre a qualità & convenienza, un ottimo servizio e un'assistenza costante ai propri clienti, Unes è sempre più presente su internet e ora sui social network: trovate tutte le info, le offerte e i punti vendita sul sito www.unes.it e su www.facebook.com/U2Supermercato



A CURA DI FRANCESCA TAGLIABUE E MONICA SARTONI CESARI - FOTO MONDADORI SYNDICATION

DA TENERE IN DISPENSA

Il pomodoro d'inverno



SEMISECCHI SOTT'OLIO

Pomodorini lavorati dal fresco, leggermente essiccati e conservati in olio extravergine di oliva. Danno il meglio come straordinario condimento per la pasta, ma si abbinano senza problemi a ogni pietanza della cucina italiana. Ottimi anche da spilluzzicare con l'aperitivo.

● Pomodorini semiseccati, Fontanara, barattolo di vetro da 180 g, a 7,50 €.



GNOCCHI E PASTA RIPIENA

Arriva da Mutti il primo sugo pronto pensato proprio per condire la pasta all'uovo, quella trafilata al bronzo e quella ripiena; un condimento perfetto anche per gnocchi e maltagliati. Particolarmente corposo e consistente, Intenso è ideale con tutta la pasta ruvida e porosa.

● Intenso, Mutti, confezione doppia con 2 vaschette da 100 g, a 1,45 €.



SUGO PRONTO

Solo i migliori pomodori italiani, selezionati e colti al giusto grado di maturazione e lavorati con i più alti standard qualitativi, sono utilizzati per questa salsa di pomodoro. Pronta all'uso, è aromatizzata con verdure fresche, carote, prezzemolo, cipolla, erbe e olio d'oliva.

● Sugo Pronto, Ortolina, tubetto da 130 g a circa 1 €.

IN CANTINA



● **Prosecco Doc** Ben si abbina con antipasti in genere, primi piatti leggeri e con erbe, secondi con carni bianche e pesce (Prosecco Cuvée Doc Treviso Spumante "Ville d'Arfanta", Vinicola Serena, 75 cl, a circa 7 €).



● **Gewürztraminer Doc** Da gustare con l'aperitivo con stuzzichini a base di speck e formaggi saporiti, oppure abbinandolo a crostacei e a piatti della cucina asiatica (Bränden, Alto Adige DOC Gewürztraminer, Grandi Vigne, 75 ml, a 10,90 €).



● **Barbera** Nata dalle migliori uve della zona di Barolo e Roero, e affinata per 12 mesi in piccole botti di rovere, è ideale con piatti raffinati come quiches, risotti, arrosti farciti, formaggi d'alpeggio (Barbera La Matta Gianni Gagliardo, 75 cl, a circa 10 €).



● **Amarone Classico Doc** Predilige l'abbinamento con cacciagione, carne grigliata e stufata, e come vino da conversazione. Va stappato 2 ore prima di servire (Amarone della Valpolicella Classico, Doc, Cesari, 75 cl, da 0 €).



● **Sauvignon Blanc Passito Doc** Prodotto esclusivamente con uve Sauvignon Blanc, è elegante e complesso; sublime con formaggi erborinati, è ottimo a fine pasto (Sauvignon Passito Saphir Doc, Cantina Provinciale Laimburg, in enoteca).

prodotti a confronto

ZUCCHERO DI CANNA

1 Biologico e Fairtrade
Viene dalle zone più vocate del Sud America: in particolare, quello integrale dal Perù è ricavato con un procedimento preciso che ne mantiene inalterato il contenuto di sali minerali, ed è confezionato sul posto. È da poco affiancato nella linea dal nuovo zucchero cristallino Chiaro, sempre biologico e prodotto in Costa Rica, dal sapore decisamente più delicato, adatto a cupcake e muffin (Alce Nero: Zucchero di canna Integrale, 500 g, a 2 €; Zucchero di canna Chiaro, 500 g, a 2,25 €)

2 Liquido in gocce Ideale per la preparazione di cocktail e bevande fresche, è perfetto anche per la preparazione di sciroppi. Per gli amanti del bere miscelato (Zucchero di canna Liquido, Tropicana, 1 l, a 7,35 €)

3 Bruno di pura canna
Proveniente dalle coltivazioni del Malawi, ha un sapore intenso e ruvido, con un leggero retrogusto di liquirizia che lo distingue. Ideale sulla frutta cotta e nella preparazione di dolci, nei cocktail tropicali e nei pestati a base di frutta (Zucchero di canna Tropical Demerara, Eridania, 500 g, a 1,45 €)



La spesa intelligente



ghiottonerie per...

UN GOLOSO S. VALENTINO

Quando bisogna prenderlo per la gola! Ecco gli strumenti e gli attrezzi giusti per mettere insieme una deliziosa cenetta a due, nel giorno dedicato agli innamorati. Sorprendete la dolce metà con ravioli farciti fatti in casa, con cupcake dolci o muffin salati e perfino eleganti cioccolatini tridimensionali, tutto rigorosamente a... forma di cuore. Per una serata tenera e divertente, bastano la vostra fantasia, uno stampo per ravioli, uno per cioccolatini e i pirottini giusti!



Stampo da ravioli a forma di cuore, bianco, Schönhuber, a circa 3,40 €

Set 6 pirottini per muffin a forma di cuore, ideali per ricette dolci e salate, Linea Pratika, Silikomart a 8 €



Stampo per cioccolatini 3D a forma di cuore, in silicone rosa, Lékúé, a circa 15,40 €.

SPECIALE MERCATI

Sui banchi di gennaio

Per combattere il grande freddo serve un'iniezione di salutari vitamine. Questo è il mese degli agrumi: non fatevi mancare arance (vedi pag. 7), mandarini e clementine, limoni (vedi pag. 72) e pompelmi; ci sono poi kiwi, pere e mele. Frutta e verdura di stagione sono ricche di tutte le vitamine giuste: via libera a cavoli e verze, broccoli, finocchi, carciofi, cardi, erbe e coste, carote, indivia, lattuga, cicoria, porri, radicchio rosso, rape, spinaci e topinambur. Senza tralasciare la frutta secca, ricca di minerali benefici per l'organismo.

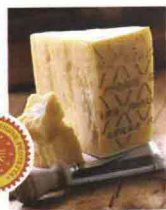
Il pesce di gennaio: sui banchi trovate ottime spigole e sogliole, oltre che sardine, capesante, merluzzi, granseole e triglie.

GRANA PADANO DOP

● **Zona di produzione** È uno dei formaggi più imitati e venduti al mondo. Quello originale, con tanto di Dop (Denominazione di Origine Protetta), viene prodotto solo in una specifica zona della Pianura Padana compresa fra Lombardia, Emilia-Romagna, Piemonte, Veneto e Trentino.

● **Consorzio e marchio** A metà degli anni '50 è stato istituito l'omonimo Consorzio (www.granapadano.com). Il tipico marchio a losanghe, impresso a fuoco sulle forme, garantisce standard qualitativo e caratteristiche conformi ai disciplinari della Dop.

● **In cucina** È ottimo crudo, grattugiato o a scaglie, e come ingrediente di gustosi piatti al forno o gratinati. Esistono 3 stagionature: da 9 a 16 mesi; da 16 a 20 ('Oltre 16 mesi'), e più di 20 mesi ('Riserva').



ACQUA E BOLLICINE



● **Dense e intense** Sono le bollicine che distinguono Perrier, da sempre l'acqua minerale molto "frizzante". Vivace e allegra da bere da sola, si presta anche a essere mixata per creare stravaganti cocktail, analcolici o leggermente alcolici, a base di frutta oppure abbinati a ingredienti ricercati (Acqua Minerale Perrier, bottiglia in vetro da 75 cl, a 1,39 €).



● **Classico intramontabile** L'elegante bottiglia e l'etichetta liberty con la stella rossa ne fanno l'emblema della cucina di alta gamma sulle tavole di tutto il mondo. Bollicine di media grandezza, vivaci e persistenti, calmano la sete e la rendono ideale anche fuori pasto (Acqua Minerale S. Pellegrino, bottiglia in vetro da 75 cl).



● **Effervescenza naturale** Sgorga da una fonte di origine vulcanica già arricchita dalle tipiche bollicine morbide. È particolarmente dolce e vellutata al palato e quindi ottima a tutto pasto, in particolare modo con la pizza. (Acqua Minerale Ferrarelle, bottiglia in vetro da 75 cl, a 0,40 €).

La spesa intelligente



delizia di stagione

FARINA DI CASTAGNE

• Cos'è: ricavata da castagne essiccate e macinate; è di color nocciola e dalla consistenza molto fine. Storicamente un cibo "povero" della dispensa dei mesi invernali, è ricca di gusto e naturalmente dolce, ottima per fare gnocchi, pane, pasta, polenta, frittelle e crêpes.

Oltre al classico castagnaccio.

• In commercio: Senza conservanti e glutine, è un prodotto selezionato e controllato all'origine (Farina di Castagne, Molino Spadoni, 500 g, a circa 2 €).



Frittelle all'uvetta e pinoli

Setacciate 300 g di farina di castagne, aggiungete 1 bicchierino di rum (brandy o grappa) e 2 dl circa di acqua. Mescolate la pastella per amalgamarla bene. Ammollate in acqua 70 g di uvetta, strizzatela e infarinatela leggermente, eliminando la farina in eccesso con un colino. Aggiungete alla pastella l'uvetta e 70 g di pinoli sgusciati, mescolando per distribuirli bene nel composto. Unite infine 2 albumi montati a neve, mescolando con movimenti dal basso verso l'alto. Scaldate abbondante olio di semi di arachidi in una larga padella. Formate le frittelle con il composto e friggetele, girandole a metà cottura, finché saranno ben dorate. Sgocciolatele su carta assorbente da cucina, spolverizzatele con zucchero a velo e servite subito.



PER CARNEVALE Torta arcobaleno*

Separate tuorli e albumi di 3 uova. Montate i tuorli gonfi e spumosi con 90 g di zucchero. Incorporate 1 dl di olio di semi a filo, poi unite 80 ml di latte fresco e 200 g di farina setacciata con 2 cucchiaini di lievito vanigliato per dolci. Montate a neve gli albumi con poco sale e 60 g di zucchero e incorporateli gradualmente al composto; dividetelo in 4 parti. Stemperate 10 g di cacao amaro con poche gocce d'acqua e unitele alla 1° parte. Unite colorante verde alla 2° parte e rosso alla 3°, seguendo le istruzioni sulla confezione. Lasciate la 4° parte al naturale. Versate 1 cucchiaino di composto al centro di uno stampo con carta da forno bagnata e strizzata; proseguite versando al centro, man mano, 1 cucchiaino di impasto di colore diverso. Procedete, alternando i colori, fino a esaurire i 4 composti. Cuocete in forno caldo a 180° per 30 minuti, poi fate riposare in forno per 10 minuti. Spolverizzate con zuccheri a velo colorati.



Dolci Decorì, Linea Classica di Rebecchi: Color Velo; Matite per decorare colorate; Momperiglia Arcobaleno. Su www.rebecchi.com

14 • inTavola

GOLOSE LETTURE



• **Tormano i Magnifici 20**, i buoni ingredienti che si prendono cura del nostro

benessere. Arriva la nuova raccolta di 120 ricette che lo chef-scenziato ha scritto, fotografato e raccontato con chiarezza e semplicità (I Magnifici 20. Un anno in cucina con Marco Bianchi, di Marco Bianchi, Ponte alle Grazie Ed., a 16,80 €).



• **Alla francese**

"La piccola cucina parigina", ovvero la raccolta delle ricette di Rachel Khoo, talentuosa food writer britannica, che ha rivisitato con successo la cucina francese ("La piccola cucina parigina", di Rachel Khoo, Luxury Books Editore, a 32 €).



• **La fame aguzza l'ingegno** Un vecchio adagio che Andrea Perin, architetto con la passione per la cucina, si è divertito a indagare. Perin ha trovato 5 ricettari di difesa alimentare della Grande Guerra. E dopo aver cucinato e assaggiato le ricette selezionate, ha scelto 50 piatti a prova concreta che la cucina povera può essere gustosa ("La fame aguzza l'ingegno", Eleuthera, a 12 €).



• **Giovedì gnocchi, sabato trippa** Riedizione ampliata e riaggiornata di un ricettario ormai introvabile, con Patrizio Roversi come padrino. Il manuale perfetto per il cuoco inesperto, che strizza l'occhio al consumo consapevole ("Giovedì gnocchi, sabato trippa" di Martino Ragusa, Edizioni In Magazine a 15 €).

FOTO DI MONDADORI SYNDICATION - * SI RINGRAZIA NATALIA CATELANI E ARTIGLI EDITORE PER AVERCI CONCESSO DI PUBBLICARE LA RICETTA TRATTA DAL LIBRO "RICETTE PER GIOCO". VEDI ANCHE IL BLOG WWW.TEMPODICOTTURA.IT