

La spesa intelligente

OCCHIO ALL'ETICHETTA

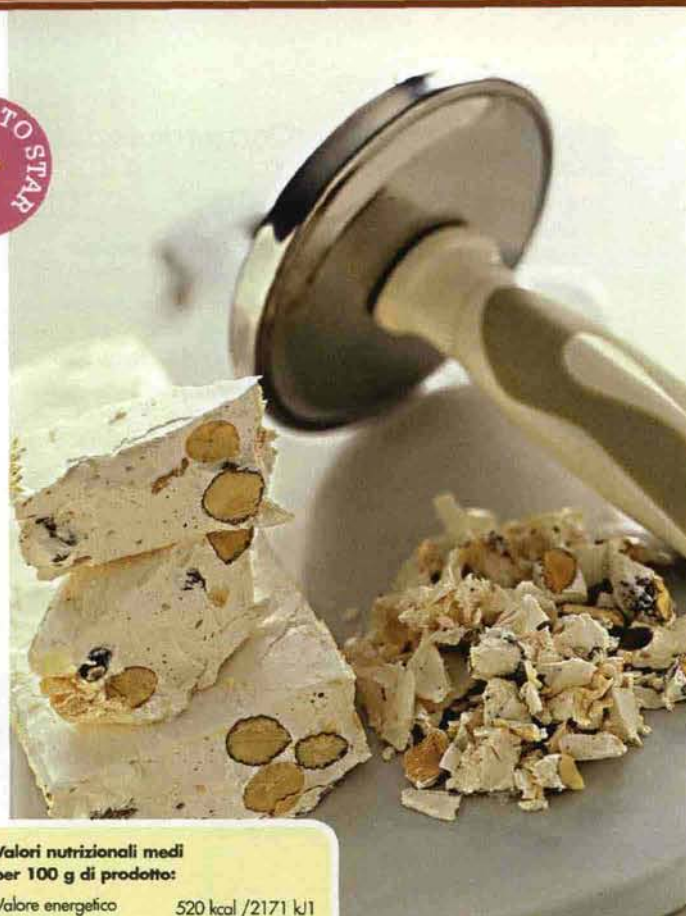
Torrone classico

● **LA RICETTA TRADIZIONALE** Molte regioni italiane vantano una "loro" ricetta di questo tipico dolce natalizio, elaborata secondo i diversi ingredienti locali. Ma è Cremona che ne rivendica i natali: qui, nel 1441, il dolce fece la sua prima apparizione al banchetto di nozze di Francesco Sforza e Bianca Maria Visconti. La città celebra il goloso prodotto con 3 giorni di festa dedicata (www.festadeltorronecremona.it). Differenti ma ottimi sono i torroni piemontesi, sardi, siciliani, senesi, abruzzesi e calabresi.

● **CALORICO MA SANO** Questa 'trappola per golosi' apporta 520 cal/100 g, ma, grazie ai grassi monoinsaturi - benefici per il cuore - di cui è ricca la frutta secca contenuta, il torrone presenta valori nutrizionali più validi rispetto ad altri dolci.

LA QUALITÀ Un buon torrone deve sbriciolarsi con facilità, e sciogliersi velocemente in bocca, sinonimo di ingredienti di qualità.

GLI INGREDIENTI Alla base del torrone ci sono albumi, miele, zucchero e frutta secca. La versione classica viene farcita con mandorle o nocchie, ma secondo le regioni, si trovano fichi, cacao, pisatocchi, canditi o altro (Gran Nocciola Classico, Sperlari; 250 g, a 6,50 €).



Valori nutrizionali medi per 100 g di prodotto:

Valore energetico	520 kcal / 2171 kJ
Proteine totali (%)	6,4 g
Carboidrati totali (%)	53,3 g
Grassi totali (%)	30,3 g

il gusto del vero espresso

MACCHINA DA CAFFÈ

È ormai considerata un elettrodomestico a tutti gli effetti, e i vari modelli fanno a gara per abbinare con successo le linee eleganti richieste dal design con i plus di un super espresso, che una volta si gustava solo al bar. La nuova macchina di Caffitaly, alle forme ricercate unisce dimensioni contenute e una varietà di opzioni adattabili alle singole preferenze, che esaltano qualità, gusto e aroma del caffè e migliorano

la semplicità d'uso della macchina, come gli avvisi sonori. Inoltre, lo speciale meccanismo automatico di erogazione può essere personalizzato.

ci piace perché: le capsule brevettate sono state progettate in modo che l'acqua le attraversi 2 volte, così da esaltare pienamente le caratteristiche delle miscele di caffè. Si può poi scegliere fra diverse torrefazioni, che offrono, oltre a varie miscele di caffè, specialità come tè, camomilla, arzo, cioccolata e una selezione di tisane.

S03 Macchina per caffè, Caffitaly. Fino al 31/01/2011, la S03 + 100 capsule assortite e 2 tazzine in doppio vetro a 99,00 €, invece di 164 €, cedendo una macchina usata - www.caffitaly.com.



10 • in Tavola

QUALITÀ E PREZZO

PENNY MARKET ● Con una presenza di ben 292 punti vendita distribuiti in 17 regioni italiane, la catena porta avanti la sua formula, proponendo un assortimento che combina con successo qualità, marca e prezzo. Le promozioni sono numerosissime, come sempre, e cambiano settimanalmente. Per le ultimissime offerte nel punto vendita più vicino a voi, consultate il sito www.pennymarket.it



SPECIALE NATALE
Cioccolato sotto l'albero



ADDOBBI DA GUSTARE

Ricordano le palle colorate dell'albero di Natale, queste piccole sfere di ghiotto cioccolato al latte con cuore morbido. Vestite nei colori silver, rosso e gold, le allegre palline cioccolatose sono pronte da appendere all'albero per tutto il periodo delle feste. Ma chi resisterà fino alla fine?

• Christbaum Kugeln, Milka, ogni confezione contiene 12 palline, 150 g, a 3,99 €.



SI MANGIANO DAVVERO

Parliamo delle ghiotte pedine di questa insolita edizione del classico gioco da tavolo: i bianchi sono canestrellini in versione classica, mentre i neri sono ricoperti di cioccolato. In tre mosse qui si mangia davvero! E quando le pedine finiscono? Si possono riassortire, acquistando le singole confezioni di pasticcini.

• DolceDama, La Sassellese; la scatola di latta litografata contiene 40 pedine, la tovaglietta da gioco e le regole; a 8,00 €.



UNA PIRAMIDE D'ORO

La nuova confezione di praline Rocher si veste della magia del Natale. Il cono dorato e trasparente racchiude 17 dei tradizionali dolcetti al gusto di cioccolato, wafer e nocciola. Ideali da offrire ad amici e familiari... sempre che ne rimanga qualcuno, una volta aperta la confezione.

• Ferrero Rocher Cono, Ferrero, confezione regalo da 17 praline, a 7,15 €

DA BERE DURANTE LE FESTE



• **Bollicine** classiche ed eleganti, qui presentate in una nuova confezione. Sono un ottimo aperitivo, ideali in compagnia. Perfette tuttopasto e per un brindisi. (Champagne Pommery Brut Royal, 75 cl, in emoteca 30 €).



• **Uve grillo in purezza** per questo vino bianco di ottima struttura e pienezza. Si abbina a piatti di pesce o nobili crostacei, e a carni bianche e sapide (Kados, Duca di Salaparuta, 75 cl, a 8,40 €).



• **Sangiovese 100% DOC da azienda agricola biologica.** Vino rosso da uve selezionate, ideale con primi, sughi a base di carne e secondi di carne importanti. (Caprai DOC Riserva, CapalBIOFattoria, 75 cl, a 6,00 €).



• **Nuova confezione regalo** per il noto liquore al profumo di mandarino mediterraneo. Il pack di Natale contiene anche una ricetta per un sorbetto inedita, da provare. (Mandarinetto Isolabella Natale 2010, 70 cl, a 7,04 €).



• **Goloso liquore al cioccolato.** Morbido e vellutato al palato, è l'ideale dopo una giornata di sport. Caldo con un ciuffo di panna montata o freddo con ghiaccio, caffè o liquore all'arancia. (Chokito, Roner, 1 l, a 14,00 €).

prodotti a confronto

COTECHINI PRECOTTI

1 Adatto a tutti. Gustoso, è privo di glutine, glutammato e lattosio. Esiste in 2 formati. (nella foto, MiniCotechino, Franchi, 250 g, 3,90 €).

2 Tradizionale: ricetta originale, macinatura

grossa, gusto e aroma intenso e corposo (Cotechino Modena IGP, Fini, 500 g, a 7,95 €).

3 Con la senapata di pere di Le Tamerici, è proposto in raffinata edizione gourmet (Gran Cotechino "antica ricetta

1907" Special pack, di Negroni, a 14,90 €).

classico di festa pronto al volo



La spesa intelligente



SPECIALE MERCATI

Questo mese...

Sui banchi si trovano barbabietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza e cavolini di Bruxelles; cicoria e cicorino, coste, erbe, finocchio, indivia, porro, radicchio, cren, rapa e ravanello, sedano, sedano rapa, spinaci, scorzobianca e scorzonera, topinambur e zucca. Per quanto riguarda la frutta, c'è abbondanza di kiwi, ananas (vedi pag. 7), cachi, limoni, arance, mandarini, clementine e mandaranci, mele, mele cotogne, pere, datteri, pompelmi e, naturalmente, frutta secca.

Il pesce di dicembre: è il momento di acquistare cefali, merluzzi, sogliole, spigole, sardine e triglie; ottime aragoste, cicale e granseola.

PRODOTTI DOP

• **L'arancia di Ribera** (area delle prov. di Agrigento e Palermo) ottiene nel maggio 2010 dall'Unione Europea la DOP, Denominazione Origine Protetta, riservata alle varietà Brasiliano, Washington Navel e Navelina, e alle loro derivate. La polpa è fine e soda, di straordinaria qualità, e senza semi.

• **A tavola con le arance di Ribera. Dall'antipasto al dolce**

Gloria Brolatti e Monica Sartoni Cesari (il nostro caporedattore),

giornaliste, hanno raccolto in un volume tante gustose ricette con le arance.

I proventi della vendita del libro

saranno interamente devoluti alla

Fondazione Operation Smile Italia

www.operationsmile.it

www.riberella.it



set di 8 elementi

PER FORME PERFETTE

- Difficile resistere al fascino della cucina al forno. Specie se coadiuvata dall'utilizzo di stampi leggeri, che garantiscono risultati perfetti di cottura e antiaderenza. Questi stampi, in acciaio a basso spessore dalla particolare conducibilità termica, sono inoltre facilmente pulibili grazie al particolare rivestimento antiaderente.
- Tra i più utili e versatili: lo stampo rotondo, da crostata; il rettangolare classico per terrine e plum cake; gli stampini rotondi, per deliziosi tortini e crostatine; la grande tortiera a cerniera.



Set di 8 stampi da forno in acciaio antiaderente Hi-Top, di colore rosso, Rossana di Guardini, a circa 25,00 €.



PER CONDIRE BENE



• **L'aroma inconfondibile** che caratterizza l'aceto balsamico si fa prezioso e intenso in questo prodotto speciale, grazie al suo lento processo di fermentazione seguito da oltre 3 anni di invecchiamento in botte. Da provare su fragole o schegge di parmigiano reggiano. (Aceto Balsamico di Modena IGP Invecchiato Etichetta Oro, Monari Federzoni, 250 ml, a 4,70 €).



• **Vellutato e raffinato.** Un'equilibrata miscela di aceto di mele e miele: si tratta dell'Aceto di Mele invecchiato in barrique di Mautner Markhof, azienda austriaca con 100 anni di tradizione. Ottimo per condire le verdure, insaporisce carne e pesce e impreziosisce salse per arrosti e selvaggina. (Aceto di Mele Barrique, distribuito da Monari Federzoni, 500 ml, 2,80 €).



• **Aceto monovitigno.** Viene da una selezione dei migliori vini Chianti DOP e da un lungo periodo di riposo in tini di larice e di rovere di Slavonia questo aceto dal gusto pieno, con sentori di frutta rossa. Caratterizza in modo unico le verdure cotte, le pietanze da marinare e le salse rosse (Aceto di Vino Rosso Chianti DOP, Ponti, 500 ml, da 2,80 €).

La spesa
intelligente



qualità superiore RISO MATURATO UN ANNO

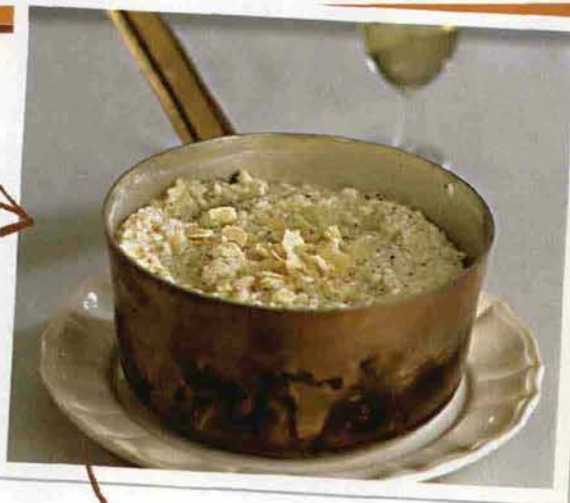
• Cos'è: riso selezionato che matura in silos per 1 anno intero. Subisce poi un processo di pilatura tradizionale a pietra e una selezione meticolosa. Vanta la definizione di "Qualità Extra",

cioè di prodotto con difetti inferiori a 1/3 di quanto previsto dalla legge.

• In cucina Questa selezione conferisce ai chicchi ottima

tenuta in cottura e grande capacità di assorbire il condimento.

• Dove si acquista: ha tiratura limitata. Lo trovate nei negozi di alimentari più forniti (Riso Camaroli Gran Riserva, Riso Gallo, 1 kg, a 5,99 €).



Risotto al Castelmagno

Rosolate 1 **cipolla** tritata in una casseruola con 30 g di **burro**, finché sarà appassita. Tostate 200 g di **riso Camaroli** (Gran riserva) senza grassi in una padella, per 1-2 minuti, a fiamma bassa, finché emanerà un aroma appena tostato. Unitelo nella pentola con la cipolla e mescolate. Versate 1 mestolo di **brodo** bollente, mescolate e proseguite la cottura, aggiungendo altri mestoli di brodo, man mano che il fondo si asciugherà, mescolando ogni volta. Dopo 15 minuti, regolate di **sale** e **pepe** e unite 40 g di formaggio **Castelmagno** a lamelle (oppure parmigiano reggiano), mescolate e proseguite la cottura finché il riso sarà cotto al dente (2-5 minuti). Spegnete, unite 20 g di **burro** e altri 40 g di Castelmagno (o parmigiano), mescolate bene, coprite e fate riposare per 1 minuto. Servite subito.

SPECIALE

Pesce per la cena della Vigilia

Arriva il periodo delle feste con tutti i suoi impegni e, spesso, con una lunga serie di pranzi e cene da preparare. Niente panico, il trucco è portarsi avanti nei giorni precedenti.

La cena della Vigilia, si sa, è a base di pesce: una volta scelto con cura il nostro menu, per organizzarsi per tempo si può:

• **ordinarlo in anticipo** dal pescivendolo di fiducia o al banco pescheria del supermercato dove vi servite abitualmente.

Ricordate, quando decidete il menu, che si possono realizzare piatti eleganti con pesci a costo contenuto come alici, sarde, sgombri. Il salmone fresco, da cucinare a filetti, è conveniente. Vale la pena di controllare anche le offerte di fine giornata.

• **acquistarlo surgelato**, con qualche accortezza. Sogliola e peschatrice hanno una buona resa, una volta scongelate, mentre i pesci con la polpa particolarmente morbida sono meno buoni, se surgelati. Vanno benissimo i gamberi surgelati, da scegliere ancora con il guscio e crudi, non precotti.



14 • inTavola

DA LEGGERE



• **Torte da favola alla portata di tutti.** E anche muffins, dolcetti, biscotti e quant'altro

di dolce si possa desiderare. La più nota cake designer made in Italy svela alcuni dei suoi segreti. (Le torte di Fiorella, di Fiorella Balzamo, ed. Malvarosa, 32,50 €).

• **Un manuale per veri appassionati** che parla delle tecniche giuste e



dell'universo cucina in generale, dai terror alla sicurezza alimentare, dagli aspetti nutrizionali alla cottura e alla conservazione dei cibi (In Cucina. I prodotti e le tecniche, Alma - Edizioni Plan, a 37,00 €).

• **Un ricettario da leggenda.**

Gustare i piatti amati dai mitici Morgan, Francis Drake, Barbanera. 100 ricette autentiche, riviste, provate e corredate da aneddoti e consigli per immergersi nel mondo fantastico dei pirati dei Caraibi (La cucina della filibusta, di Melani Le Bris, ed. Elèuthera, 20,00 €).



• **Oltre 1000 locali** sulla prima guida interattiva che raccoglie i commenti postati sulle pagine web di 2spaghi.it, il social network sulla ristorazione. Con smartphone o palmari si può, grazie al relativo QRcode, accedere alla pagina web del ristorante (La Spagoguida, Morellini Editore, 15,90 €).