

Al mercato

LA SPESA DI

Prodotti di stagione, consigli per gli acquisti, buoni affari

FESTOSI KUMQUAT

Sono gli agrumi più piccoli, conosciuti anche come mandarini cinesi perché originari della Cina. Oggi si coltivano anche in Giappone, Florida e nel bacino del Mediterraneo in diverse varietà: tonde, ovali, variegate. In Italia arrivano i frutti di forma allungata, con la buccia arancione, liscia e profumata dal sapore così dolce e delicato che il frutto si mangia intero. La raccolta dei kumquat avviene da fine novembre a tutto febbraio, ma sui nostri banchi si trovano quasi esclusivamente durante le feste di fine anno, perché considerati un frutto esotico portafortuna. In cucina questi agrumi si prestano a essere caramellati, canditi oppure trasformati in marmellate, ma possono anche arricchire un'insalata o sostituirsi alla classica oliva in un Martini di gran festa.

Acquisto e conservazione

Sceglieteli ben sodi, con scorza di colore vivace e senza macchie. Si conservano per qualche giorno a temperatura ambiente o per una settimana in frigorifero, chiusi in un sacchetto di carta.



questo mese

È IL MOMENTO DI...



✳ **CAVOLINI**
Controllate che i germogli del cavolo di Bruxelles siano compatti e croccanti e abbiano un profumo molto delicato.



✳ **CANNELLA**
Alla polvere pronta preferite la spezia in stecche, che sprigiona il suo aroma intenso quando viene grattugiata.



✳ **MANGO**
Acquistate frutti maturi (devono essere morbidi e profumati) e serviteli con altra frutta esotica a Capodanno.



✳ **CARCIOFI**
In questo periodo si trovano le varietà spinose e quelle violette. Durano per una settimana immersi in acqua come fiori.



✳ **CULATELLO**
Chiedete un occhio sul prezzo e per le feste concedetevi il pregiato salume Dop, che in inverno giunge a perfetta stagionatura.



✳ **BRANZINO**
Quello pescato raggiunge dimensioni e prezzi notevoli, quello d'allevamento, sui 400 g, non supera i 10 euro al kg.

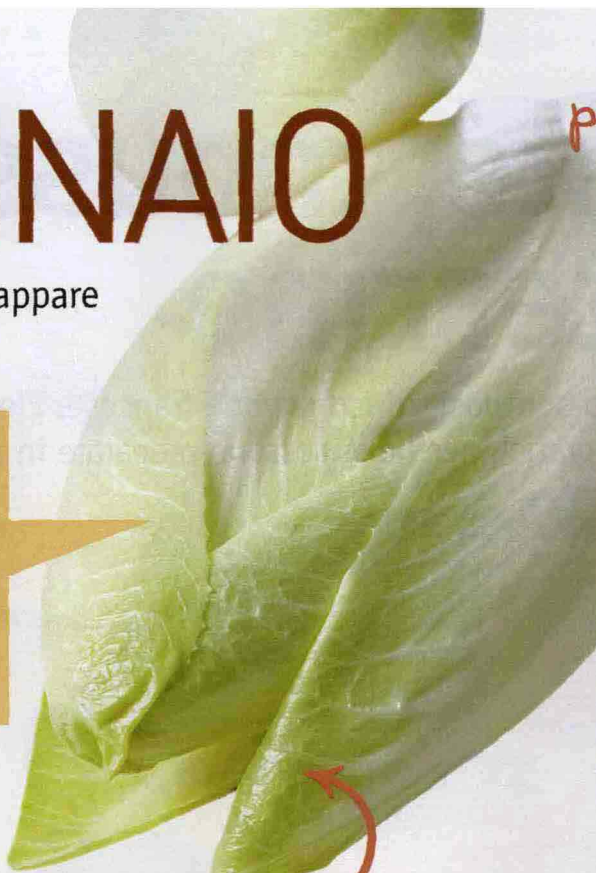
DI ENZA DALESSANDRI, FOTO DI MONDAADORIPRESS

GENNAIO

da non lasciarsi scappare

La scelta giusta

Acquistate solo cespi compatti con foglie serrate e consistenti di colore giallo chiaro, senza bordi scuri o slabbrati. L'indivia belga si conserva in frigo chiusa in un sacchetto di carta o di plastica forato.



INDIVIA BELGA, INSALATA PER CASO

Il nome comune di questa insalata è improprio, perché in realtà si tratta di una varietà di cicoria allungata con foglie bianco-giallastre perché è coltivata in ambienti bui. La sua origine è davvero curiosa e risale a metà Ottocento, quando un

giardiniere belga provò a coltivarla nelle grotte in cui normalmente crescono gli champignon. Con il suo gusto amarognolo appena accennato e la consistenza croccante è deliziosa in insalata, ma si presta anche a essere cotta al forno, stufata o saltata in padella.

Ottima con il passito

Una fettina di questa specialità è perfetta per aprire o chiudere una cena di festa, abbinata a un calice di vino passito come il Recioto di Soave, il Torcolato o il Traminer aromatico.

TORTA DI MASCARPONE

È una golosità irresistibile, diffusa nel periodo delle feste soprattutto in Lombardia. Dove nascono il gorgonzola e il mascarpone, che si alternano in questa specialità formando strati dolci e piccanti. Su tutta la superficie, croccanti gherigli di noce, che invece giocano sul contrasto di consistenze.



prendi nota

Le ultimissime

Novità, informazioni e curiosità su prodotti, produttori, enti di controllo, libri ed eventi.



Fornelli d'Italia

Una vera somma della tradizione gastronomica italiana, curata da Alessandro Molinari Pradelli, in oltre 5 mila ricette divise portate per portata. La Cucina Regionale Italiana, Newton Compton Editori, € 29,90.



2010 con gusto

Un'agenda, firmata da Paolo Massobrio, da tenere sempre in cucina. Perché per ogni giorno c'è una ricetta sprint o la

presentazione di un alimento. Adesso 2010, Comunica Edizioni, € 23,50.



Anti-guida golosa

Giro d'Italia tra le tavole di oltre 1000 trattorie e osterie attraverso le schede di Carlo Cambi, che non assegnano punteggi né fanno classifiche ma sono piacevolissimi

racconti del gusto. Il Mangiarozzo 2010, Newton Compton, € 20.

idea risparmio

AL SUPERMARKET

✳ È tutto nuovo il portale www.carrefour.it: raccoglie gli sconti e le promozioni proposte nei punti vendita della catena che, previa registrazione, si possono ricevere anche sulla propria mail o sul cellulare. Non mancano le offerte speciali per chi possiede la carta fedeltà SpesAmica. ✳ I punti vendita Iper sono sempre più "verdi". Per tutelare l'ambiente hanno introdotto una gamma completa di sacchetti eco-compatibili per la spesa e distributori self-service dove acquistare i detersivi sfusi. Inoltre, il 90% delle confezioni dei prodotti freschi preparati nei supermercati sono di origine naturale. www.inaturale.it.
Manuela Soressi