

**QUESTO MESE**

# GUIDA alla spesa



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

A cura di Marina Cella e Paola Mancuso



**FEDERBIO**  
FEDERAZIONE GIUNTA AGRICOLTURA BIOLOGICA E BIODINAMICA

**POSSIAMO FIDARCI DEL BIOLOGICO?**

Il maxisequestro di alimenti falsamente biologici effettuato dalla Guardia di Finanza a fine anno ha inferto un colpo alla credibilità del settore, che coinvolge 48mila aziende italiane ed è in costante crescita. Non possiamo più fidarci dei cibi verdi? In primo luogo, è bene chiarire che i prodotti sequestrati (farine, cereali e frutta) erano di origine straniera, trasformati in "biologici" da falsi certificati. Le principali organizzazioni, come Aiab e Federbio, spiegano che avevano segnalato da tempo varie criticità nel settore: quella delle materie prime importate (mangimi e cereali), a volte poco ispezionate, e dei controlli, da semplificare e rendere più rigorosi, anche se il bio resta la branca più controllata di tutto l'agroalimentare italiano. Nel frattempo, per stare tranquilli meglio acquistare prodotti bio a filiera corta, da produttori italiani che operano da anni nel mercato.



**la carne  
LE COSTINE**

Con la collaborazione del macellaio Roberto Liberati, Bottega Liberati (Roma)

Chiamate anche puntine nel Nord Italia o spuntature nelle regioni centrali, sono la parte finale delle costole del maiale (da cui deriva il nome): adiacenti al petto, sono vendute insieme oppure separate. Sono un taglio povero, con poca polpa e notevoli quantità di grasso e tessuto connettivo, ma per questo motivo particolarmente saporito. Anche se molti le preferiscono più magre, le più gustose sono proprio quelle maggiormente ricche di grasso. Si possono

tagliare in due modi diversi: in senso longitudinale oppure trasversale, all'argentina. In entrambi i modi sono ottime alla brace oppure insieme alle salsicce nel ragù per condire la polenta. Si possono anche cuocere al forno o saltare in padella con salse agrodolci (al miele, all'aceto balsamico, all'arancia, alla Coca-Cola) oppure con pomodoro e olive. Le costine vengono utilizzate in alcuni piatti regionali molto ricchi, come la cassoeula lombarda (con verze, salsicce e altri tagli poveri di maiale) e la minestra maritata alla napoletana, a base di maiale, scarola e cicoria.

**Prezzo dal macellaio:** 9-14 € al kg.  
**Ricette con le costine a pag. 29 e 45**

MONDADORI SYNDICATION



MAURIZIO LODI

**il frutto**

**ARANCE SANGUINELLO**

Con la collaborazione di Fabio Ronsivalle, Sanarancia, [www.sanarancia.it](http://www.sanarancia.it)

Sono la varietà d'arancia più tipica di questo periodo: maturano a fine gennaio e arrivano sui mercati tra febbraio e marzo, dove rimangono fino all'inizio di aprile. Appartengono, al gruppo delle arance pigmentate, o "rosse", insieme alle Tarocco e alle Moro. Sviluppano questo colore proprio grazie alle forti escursioni termiche della Sicilia orientale, zona di produzione particolarmente vocata dove si coltiva l'Arancia Rossa di Sicilia Igp. Le sanguinello sono frutti medio-piccoli di forma sferica, la buccia è di un bell'arancione intenso con sfumature rosse. Anche la polpa, senza o con pochi semi, ha screziature

sanguigne, caratteristica da cui questa varietà prende il nome. Di sapore dolce, con retrogusto leggermente acidulo, la sanguinello è morbida e molto succosa (40% minimo) e per questo adatta anche da spremere, oltre che da tavola.

**Prezzo:** a partire da 1,20 €/kg.

**LE ARANCE DELLA SALUTE PER AIRC**

Sabato 4 febbraio, oltre 400 mila reticelle piene di arance rosse di Sicilia non trattate saranno messe in vendita nelle piazze italiane per aiutare la ricerca a rendere il cancro sempre più curabile. Il contributo richiesto è di 9 € per 2,5 kg di arance. Info: [www.airc.it](http://www.airc.it) n. 840.001001



**APP PER I RIFIUTI**

\* Dove si butta la lattina di birra, il cartoccio del latte o la buccia della banana? Per effettuare una corretta raccolta differenziata, si può scaricare gratuitamente l'applicazione "Dizionario dei rifiuti" per smartphone



Android ([www.app.jaikappa.it](http://www.app.jaikappa.it)). Ideata dal diciottenne di Matera Francesco Cucari, dispone di oltre 1000 voci valide in tutta Italia: basta digitare il nome del rifiuto e cliccare "getta" e l'app indica dove va riciclato.

**DALL'ALASKA PESCE INCONTAMINATO E SOSTENIBILE**



Selvaggio e sostenibile. È il pesce dell'Alaska, che vive in acque pulitissime lontane da fonti d'inquinamento e che ha ottenuto la certificazione della Gestione Responsabile della Pesca della FAO (Agenzia delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura). Per proteggere l'ecosistema e salvaguardare le risorse ittiche per il futuro, viene rispettato un regolamento molto severo, con metodi di pesca non invasivi, periodi limitati e controllo delle licenze. Un impegno, quello della sostenibilità, che l'Alaska ha assunto da più di 50 anni, inserendolo nella Costituzione dello Stato. Le

specie certificate sono il salmone, dalle carni sode molto pregiate; l'halibut, un pesce piatto come la sogliola e piuttosto magro; il pollock o merluzzo d'Alaska, dalle carni bianche, tenere e gustose; il carbonaro (o pesce burro o merluzzo nero), molto morbido perché ricchissimo di acidi grassi. Questi pesci, di dimensioni medio-grandi, sono in vendita anche in Italia, freschi ma soprattutto congelati in filetti e bastoncini o affumicati (salmone), e si trovano in varie catene della grande distribuzione come Auchan, Esselunga, Iper, Lidl. Il carbonaro è invece una rarità reperibile nei negozi di prelibatezze e al ristorante (soprattutto in quelli giapponesi).



## QUESTO MESE

### DA LEGGERE E DA VISITARE



\* Guida alla spesa giusta e responsabile. Giunta alla 6a edizione, la *Guida al consumo critico* a cura del Centro nuovo modello di sviluppo (EMI in coedizione con Ponte alle Grazie, 18,50 €) analizza più di 2000 prodotti alimentari e per l'igiene e decine di aziende italiane e straniere sotto il profilo dell'impatto ambientale e sociale.



\* Cioccolato nella città di San Valentino. Cinque giorni dedicati al cioccolato a Terni, città umbra che ha per patrono San Valentino. A "Cioccolentino" (10 - 14 febbraio) opere d'arte di cioccolato, laboratori di pasticceria, menu al cacao, cene romantiche.



\* Maestri cioccolatieri riuniti a Firenze. Torna nel capoluogo toscano la "Fiera del cioccolato artigianale" (10-19 febbraio), con espositori selezionati, degustazioni in locali storici, tour tra sapori e saperi, dibattiti e un carnevale per i più piccoli.



## la verdura CATALOGNA

Con la collaborazione di Giorgio Mercuri, Fedagri, [www.fedagri.confcooperative.it](http://www.fedagri.confcooperative.it)

È un ortaggio del grande e variegato gruppo delle cicorie, al quale appartengono altre insalate invernali come il radicchio rosso e la belga. Come questi, la catalogna è caratterizzata dal gusto gradevolmente amarognolo. Raccolte a cespi, le sue foglie lunghe (fino a 50 cm), strette e frastagliate si gustano lessate. In commercio si trova anche un'altra tipologia, con cespi al cui interno si sviluppano grossi germogli croccanti e compatti (le cosiddette "puntarelle", molto diffuse nella cucina del Sud) che si gustano crudi in insalata, conditi con una salsina a base di olio, aglio, aceto e alici.

La catalogna in commercio è tutta nazionale: la massima produzione si concentra in Puglia (da Foggia a Brindisi), dove si consuma lessata e accostata al classico purè di fave. In Veneto, la Cicoria catalogna di Chioggia è stata riconosciuta come prodotto tipico. Anche il Lazio ha riconosciuto la tipicità della "cicoria di catalogna frastagliata di Gaeta" e l'ha inserita nell'elenco dei nostri prodotti agroalimentari tradizionali. **Prezzo:** da 1,00 €/kg. **A pag. 76, una ricetta con la catalogna.**

## SOTTO LALENTE: LA FARINA DI MAIS

Con la collaborazione di Danilo Peila, responsabile ricerca Molino Peila



I chicchi di mais, dopo essere stati essiccati e puliti, arrivano ai mulini, dove si separano crusca e germe e la parte vitrea viene macinata per ottenere la farina. Che può essere **bramata**, a grana più grossa, la più diffusa; **fioretto**, più fine, per polente delicate; **fumetto**, finissima, per dolci, pane e pasta. Quella integrale contiene anche una parte di crusca. La farina gialla è priva di additivi. In quanto al mais, in Italia è coltivato soprattutto in Piemonte, Lombardia, Veneto e Friuli ed è **privo di Ogm** perché nel nostro Paese sono vietati. Anche quello importato da altri Paesi europei (Ungheria, Austria e Francia) ne è privo mentre il mais americano può contenere Ogm. Finora era consentito non indicare in etichetta l'origine delle materie prime; ma con il nuovo regolamento UE diventerà obbligatorio segnalarla e quindi si potrà controllare la provenienza anche nel caso del mais.

## il pesce RICCIOLA

Con la collaborazione di Corrado Piccinetti, biologo, Federcoopesca-Confcooperative

È un pesce che vive in tutto il Mediterraneo e negli oceani. Può raggiungere i 180 cm, con 80 Kg di peso. Gli esemplari che superano 1 Kg di solito sono venduti in tranci, mentre quelli giovani (300-600 g) che si avvicinano alle coste tra luglio e settembre sono venduti interi. Le carni della ricciola sono sode, bianche, di ottimo sapore, in particolare negli esemplari giovani, che vanno mangiati freschissimi. Quelli di oltre 10 Kg hanno un gusto più marcato e possono essere conservati in frigorifero per qualche giorno. In cucina, la ricciola si presta a molte preparazioni: bollita e condita con un filo d'olio e maionese, al forno o alla pizzaiola, con pomodori e capperi, anche per condire i primi di pasta. In molti Paesi orientali le ricciole vengono allevate, con una

produzione annua di oltre 100.000 tonnellate nel solo Giappone. In Italia sono in corso tentativi di riproduzione artificiale e di ingrasso in gabbia degli esemplari giovani, con risultati incoraggianti. Ancora non interessano il prodotto commercializzato, ma è questione di pochi anni. **Prezzo:** da 25 €/kg.



### RICCIOLA AL MARSALA

Infarinate 4 tranci di ricciola e dorateli 2' per lato in 50 g di burro con salvia e rosmarino. Sfumate con 1/2 bicchiere di Marsala, salate e trasferite nei piatti. Unite al fondo di cottura 1 cucchiaino di farina stemperato in 1/2 bicchiere di brodo vegetale, fate addensare e versate la salsina sul pesce.

### SE È A TRANCI

Le ricciole che superano 1 Kg di peso, come quelle pescate in questo periodo, sono vendute perlopiù a tranci, con carni sode e poche spine.



MAURIZIO LODI

## IL CONTO CORRENTE VA AL SUPERMERCATO



È nata Carrefour Banca ([www.carrefourbanca.it](http://www.carrefourbanca.it)) che ha aperto 23 sportelli nei principali ipermercati Carrefour: offre prestiti personali, finanziamenti finalizzati all'acquisto di beni nei punti di vendita Carrefour e la carta di credito Carta Pass MasterCard. Da Coop ([www.e-coop.it](http://www.e-coop.it)), invece, si possono aprire conti correnti e accendere mutui per la casa, oltre che comprare polizze auto. Inoltre, in 4 Ipercoop di Emilia e Friuli viene proposto ai soci Coop un pacchetto "chiavi in mano" per installare un impianto fotovoltaico nella propria casa (foto in basso, info: n. verde 800.550505). Infine, Conad ([www.conad.it](http://www.conad.it)), a partire da marzo, estenderà a tutta Italia la carta di pagamento che permette di addebitare la spesa sul proprio conto corrente il 10 del mese successivo all'acquisto. (M. Soressi)



## L'UVA DI PUGLIA VERSO L'IGP

La Puglia ha conquistato il suo quinto marchio Igp (Indicazione geografica protetta), che questa volta premia un'uva da tavola particolarmente croccante e zuccherina. Infatti, si sta per concludere l'iter per l'assegnazione definitiva della denominazione Igp alle uve di varietà Italia e Victoria (entrambe bianche), Michele Palieri (nera) e Red Globe (rossa), prodotte nei territori al di sotto dei 330 m delle province di Bari, Brindisi, Foggia, Taranto e Lecce. Secondo il disciplinare, l'Uva di Puglia Igp deve avere grappoli interi che pesano almeno 300 g, con acini di diametro non inferiore a 21 mm per la Victoria e 22 mm per le altre uve. Info: [www.regione.puglia.it](http://www.regione.puglia.it)

