

Il Protagonista - Saper Comprare

La spesa di novembre

Il carrello del mese: guida agli acquisti, curiosità e spunti per mangiare bene spendendo poco



ARANCE SUCCOSE

Scegliete arance con la buccia tesa e aderente alla polpa. Non lasciatevi tentare da quelle troppo lucide, c'è il rischio che siano state trattate per renderle tali. Se volete utilizzare anche la scorza, sceglietele bio. Per preparare delle ottime spremute, utilizzate frutti piccoli e succosi, come quelli delle varietà Moro e Sanguinello.



POMPELMI PESANTI

Non hanno grassi, contengono pochissime calorie, tanto potassio e vitamina C. Scegliete pompelmi pesanti rispetto al volume, con la buccia tesa e dal colore brillante, ben aderente alla polpa. Se non amate il loro gusto troppo aspro, acquistate quelli rosa, leggermente più dolci.



LA RICETTA

SOUFFLÉ ALL'ARANCIA

Per prima cosa preparate la crema: mescolate in una ciotola 3 uova, 75 g di zucchero e 75 g di farina. a parte, in un pentolino, fate bollire 250 ml di latte con la buccia di un'arancia bio tagliata a listarelle sottili. Poi, versate lentamente il latte nella ciotola con le uova, mescolate e fate cuocere a bagnomaria per 15 minuti. Quando la crema è densa, spegnete il fuoco e fate raffreddare. Per il soufflé, montate a neve ferma 3 albumi con 75 g di zucchero. Poi, uniteli delicatamente e poco per volta alla crema fredda. Con il composto ottenuto, riempite 6 stampini di ceramica, precedentemente imburattati e zuccherati, quindi fate cuocere in forno ventilato a 160°C per 20 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e servite.

PRODOTTI DI STAGIONE

FRUTTA

Arancia, Avocado
 Banana, Caco, Kiwi
 Limone, Mela, Pera
 Pesca, Pompelmo, Uva

VERDURA

Aglione, Alloro
 Bietola da coste
 Bietola da taglio
 Carciofo, Carota, Cavolfiore
 Cavolo broccolo
 Cavolo cappuccio
 Cavolo cappuccio rosso
 Cavolo nero, Cavolo verza
 Cicoria, Cipolla
 Finocchio, Fungo
 Maggiorana, Melanzana
 Menta, Patata, Porro
 Prezzemolo, Radicchio
 Rapa, Ravanella
 Rosmarino, Salvia
 Sedano, Spinacio, Timo
 Zucca, Zucchini

PESCE

Alice, Branzino, Calamaro
 Canocchia, Capasanta
 Cefalo, Cozza, Dentice
 Fasolare, Gambero rosso
 Grongo, Lampuga
 Mazzancolla, Moscardino
 Murena, Ombrina
 Pagello, Fragolino
 Palamita, Razza, Ricciola
 Rombo, Sarago, Seppia
 Sogliola, Sugarello
 Triglia di sabbia, Trota
 Vongola verace, Zerro



ZUCCA PIENA DI GUSTO

Se la comprate intera, controllate che la buccia non abbia ammaccature o taglietti. Se preferite acquistarla già affettata, verificate sull'etichetta che sia stata tagliata di recente. Fra le tante varietà, una delle più diffuse è la mantovana: dalla buccia verde e dalla polpa molto dolce, è adatta a creme, gnocchi, tortelli e vellutate.

CALAMARO CANGIANTE

Se fresco, il calamaro presenta un colore cangiante e carni molto compatte. Se potete, non comprate calamari già porzionati, sicuramente meno freschi. Gli esemplari più piccoli hanno carni più tenere: ricche di tessuto connettivo, se non sono di qualità e vengono cucinate nel modo sbagliato, risultano troppo dure.



LA RICETTA

GNOCCHI DI ZUCCA

Pulite 200 g di patate, poi lessatele per 20 minuti e passatele nello schiacciapatate. Riducete 500 g di zucca in spicchi, disponeteli su un fagiolo di stagnola, condite con olio e sale grosso e richiudete il cartoccio. Infornate a 170°C per 20 minuti e poi passate la zucca nello schiacciapatate. Disponete su un piano il purè di patate e zucca, unite 5 cucchiaini di farina e 70 g di amido di mais, quindi unite 30 g di formaggio grattugiato, regolate di sale, pepe e noce moscata e impastate. Dividete l'impasto in filoncini e poi tagliateli a tocchetti, quindi passateli sul retro di una forchetta. Cuocete gli gnocchi in acqua bollente fino a quando vengono a galla, scolateli, saltateli in padella con burro e timo, condite con abbondante formaggio grattugiato e servite.



Il Protagonista - Saper Comprare

AL SUPERMERCATO

SOYA VERSATILE

Si consuma calda o fredda, per arricchire tante raffinate ricette e, montata, per dare più gusto a dolci e macedonie.

Prodotta a partire da ingredienti biologici, Soya Cuisine contiene solo il 18% di grassi. www.provamel.com



OLIO DI VINACCIOLO

Dai semi degli acini d'uva, si ricava un olio delicato, adatto a condire insalate e verdure grigliate. Ma è perfetto anche per le frittiture, grazie all'elevato punto di fumo. Ed è ricco di acido linoleico.

www.sagra.it

MELA E BERGAMOTTO

Una mousse di sola frutta selezionata, pratica da portare con sé, fresca e ricca di proprietà. Uno snack veloce e sano, senza conservanti, coloranti e zuccheri aggiunti. Al nuovo gusto mela e bergamotto. www.adchini.it



FRUTTA E SEMI

4 nuovi gusti che abbinano le proprietà dei semi di papavero, zucca, lino e girasole con quelle della quinoa, del farro, del miele e dei fichi. Il risultato è un mix di sapore e cremosità, ancora più ricco di fibre.

www.activia.it



GUSTO SENZA ZUCCHERO

Una nuova linea di cioccolato in cui lo zucchero è sostituito dal maltitolo, un dolcificante naturale derivante dall'amido di mais. Fra le varianti, il fondente al 70%, il nocciolato al latte, cioccolatini e gianduotti. www.bodratocioccolato.it



PASTA PER TUTTI I GUSTI

LIMONE E GERME DI GRANO

Prodotta in Toscana dal 1860, questa pasta con germe di grano ha un inconfondibile sapore. Ed è disponibile anche nelle varianti aromatizzate, come quella al limone e pepe, dalle note originali e delicate.

www.pastamorelli.it



DI RISO INTEGRALE

La pasta di riso integrale è ricca di fibre e altamente digeribile. Perfetta per i celiaci, è adatta a tutti, grazie al gusto leggero e naturale. La linea comprende tante alternative, tutte senza glutine.

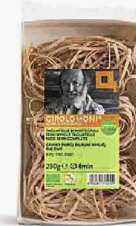
www.glutenfreefelicia.com



NIDI SEMINTEGRALI

Tagliatelle trafilate al bronzo e lavorate secondo tradizione, con tempi lunghi di essiccazione a bassa temperatura. Hanno una consistenza ruvida e porosa, ideale per assorbire al meglio sughì e condimenti.

www.girolomoni.it



DI GRANI ANTICHI

Il grano Timilia, tipico del centro Sicilia, è una varietà autentica, che non ha subito modificazioni. A basso indice glicemico, è lavorato con macinazione a pietra. Oltre alle penne, ci sono fusilli, spaghetti e ditalini.

www.nattura.it



SUBITO PRONTA

Tre ricette senza glutine pronte in pochi minuti. Al microonde o in padella, la pasta cuoce direttamente nel sugo, per un consumo anche fuori casa. Nelle varianti all'Arrabbiata, Pomodoro & Basilico, Capperi & Olive. www.piacerimediterranei.it

