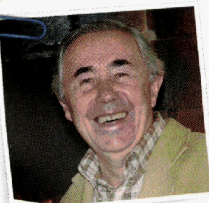




→ Cosa bolle in pentola



di Augusto Tocci
Esperto dei prodotti
della terra, gestisce
l'agriturismo il Casalone
(www.selviturismo.it).

FA' LA SPESA GIUSTA

L'appuntamento con consigli, dritte e idee per scegliere i prodotti migliori e risparmiare

L'AROMA CON QUELLA MARCIA IN PIÙ



PEPERONCINO DI CAYENNA Si tratta di un peperone, anzi un cultivar di peperoncino. Di piccole dimensioni, è coltivato nella Guyana francese e si usa essiccarlo, dopo la raccolta, al caldo di quei paesi tropicali.

Scegliamo bene A differenza del peperoncino nostrano, specialmente quello del Sud, viene commercializzato essiccato e spesso ridotto in una sottilissima polvere rossa molto piccante. Perciò non esistono molti problemi al momento della scelta, purché si tratti di produzioni annuali: quello conservato per troppo tempo perde molte delle sue caratteristiche salienti. Quando viene distribuito intero, è contenuto in confezioni che riportano le informazioni relative alla raccolta, al confe-

zionamento e alla data di scadenza. Macinato, si commercializza più spesso in contenitori di vetro di piccole dimensioni.

Conservazione È consigliabile tenerlo sempre a temperatura ambiente e all'asciutto. I contenitori, dopo essere stati aperti per prelevare, vanno sempre richiusi accuratamente.

Proprietà Ottimo tonico e stimolante, il peperoncino favorisce la digestione e agisce sul metabolismo. Ha un effetto termoregolatore che stimola la sudorazione, per cui è utile in caso di influenza e raffreddore. Contiene un principio attivo detto capsaicina, antidolorifico e antinfiammatorio, tanto che in naturopatia lo si consiglia a chi soffre di mal di testa.

26 calorie (100 g)

Soffritto facile



I dadi per soffritto Bauer sono un concentrato di verdure accuratamente selezionate, insaporite con sale iodato. Sono la base ideale per la preparazione di sughi e ricette sfiziose. Il loro segreto è nel metodo di lavorazione lento e delicato. Sono inoltre privi di glutammato monodidico, grassi idrogenati, glutine e lattosio.



Bauer, Dadi per soffritto (6 pz.), 2,07 euro
www.bauer.it



Stampi di colore



Dopo il successo delle tortiere Sweet&Colour, Guardini lancia la linea Sweet&Muffin. A questi ormai celebri dolcetti americani, buonissimi anche in versione salata, è dedicata la nuova collezione di stampi in acciaio Hi-Top, disponibili nella versione da 6 e da 12 pezzi. Grigio il rivestimento antiaderente interno, coloratissimo l'esterno: arancio acceso, viola ametista, verde lime e rosa shocking.

Guardini, Sweet&Muffin, 8,90-14,30 euro, www.guardini.com

Per ricaricare il gusto



Un'idea simpatica e bizzarra, utile e d'arredo. Sembrano due grosse pile, in realtà sono dispenser per il sale e il pepe. Fatti di plastica, sono confezionati in un blister che ricorda proprio quelli che di solito contengono le batterie.

Fred & Friends, Salt + Power Shaker, 15 euro
www.fredandfriends.com



La Prova del Cuoco



IL CEREALE VERSATILE

MALTO D'ORZO L'orzo è sicuramente il più antico cereale che si conosca. Si può impiegare in tanti modi diversi. Farina, granella, liofilizzato, tostato ecc. Ma diventa importantissimo

anche dopo che ha subito particolari metodi di trasformazione. Come la maltatura, un processo che inizia con una germinazione forzata dei chicchi, bruscamente interrotta al momento in cui spuntano le prime radichette. Questo sistema permette di ottenere la materia prima per la preparazione della birra, del whisky ma anche per il malto che si usa nell'alimentazione ordinaria. Il malto d'orzo disidratato si usa spesso come dolcificante naturale ma anche come integratore energetico. Inoltre favorisce la lievitazione del pane e della pizza, alla quale conferisce anche una particolare morbidezza.

Scegliamo bene La scelta è piuttosto complessa, perché il malto d'orzo lo si può trovare come sciroppo, simile al miele o sotto forma di farina. La scelta è dunque legata all'impiego che se ne vuole fare, come dolcificante semplice o additivo per la preparazione di prodotti da forno.

Conservazione Confezionato generalmente in contenitori di vetro o in sacchetti sottovuoto, va tenuto in frigorifero, una volta iniziato.

Proprietà Il malto ha un potere dolcificante leggermente inferiore allo zucchero e al miele, ma è meno calorico. Non alimenta la carie e può essere usato anche dai diabetici.

318 calorie (100 g)

UN LEGUME CHE NON VA DIMENTICATO

ROVEJA È una varietà di pisello, e quindi un legume, che ha origini antichissime. È quasi scomparso dalla lista dei prodotti alimentari. Arrivata in Europa dal Medio Oriente, dove ancora si coltiva, la sua produzione, in Italia, è ormai relegata ad alcune piccolissime aree dell'Umbria e delle Marche. I semi di questa pianta si consumano alla stregua delle fave, sia allo stato fresco sia essiccato, sempre dopo un'appropriate cottura.

Scegliamo bene L'unica accortezza da usare è controllare la data di essiccazione. Bisogna scegliere quella più vicina all'acquisto. Il prodotto ne guadagna in gusto e caratteristiche nutritive.

Pulizia e conservazione Questo legume viene distribuito in genere in confezioni da 500 g e, dato che si tratta di un prodotto di nicchia, conviene fare attenzione alla provenienza. Quello italiano è sicuramente il migliore,

anche perché derivante da coltivazioni biologiche tipiche delle valli del fiume Nera, in Umbria. Come avviene per le lenticchie, prima della cottura, conviene tenerlo in ammollo e poi eliminare i semi che vengono a galla, perché privi di valore nutrizionale.

Proprietà La roveja ha una particolare valenza nutritiva: è molto ricca in proteine, specialmente se consumata secca, e ha un alto contenuto in carboidrati, fosforo, potassio e pochissimi grassi.

75 calorie (100 g)



Buono come allora

Il nome del prodotto è stato scelto per valorizzare l'anno di nascita dell'azienda, come massima espressione delle origini e della storia Fiorucci. 1850 è una specialità top di gamma caratterizzata dalla qualità della ricetta tradizionale, realizzata con cottura lenta a vapore, la selezione delle migliori carni e un leggero aroma affumicato che dona a questo prosciutto cotto un sapore inconfondibile. Senza glutine, latte, lattosio, glutammato e fosfati aggiunti.

Fiorucci, prosciutto cotto 1850, www.fioruccifood.it

Rosso patata

Con i toni sfumati del rosso marsala, la Patata Montanara Selenella donerà vivacità ai nostri piatti. Dal gusto deciso, la polpa soda, è adatta per gnocchi e frittiture. Lasciando intatta la buccia, invece, è l'ideale per un contorno speciale.

Selenella, Patata Montanara 1,5 Kg, 2,20 euro

