

La spesa intelligente

NOVITÀ IN ETICHETTA

Pasta di legumi

Da poco sul mercato, per ora è prodotta da un numero limitato di aziende. Nella maggior parte dei casi si tratta di prodotti biologici e senza glutine.

● **LA PRODUZIONE** Viene realizzata con diversi tipi di farina: di lenticchie rosse, gialle, verdi e nere; ceci; piselli; fagioli bianchi e neri e soia. Le farine si ottengono dalla macinazione dei legumi essiccati e vengono successivamente impastate con acqua, senza aggiunte di additivi. I formati più diffusi sono fusilli e sedanini; si trovano paccheri e tagliatelle.

● **I BENEFICI NUTRIZIONALI** La pasta di legumi è ricca di proteine, fibre e minerali e contiene meno carboidrati di quella di grano. È indicata per i celiaci e gli intolleranti al glutine e anche per gli sportivi, grazie all'alto contenuto proteico.

● **IN CUCINA** Cuoce velocemente (3-5') e ha un gusto deciso di legumi: si abbina bene a sughi di verdure, ma non solo.



Da provare con un ragù vegetale

Un formato inedito per questo prodotto realizzato con 100% legumi bio, vegan e senza glutine. Fanno parte della Linea Specialità 100% legumi anche Fusilli 100% lenticchie rosse, Caserecce 100% ceci, Sedani rigati 100% fagioli neri e i nuovi Fusilli 100% piselli verdi (in foto, Spaghetti lenticchie gialle, Linea Specialità 100% legumi, Probios Alimenti, 250 g, a circa € 3,60).

non solo vellutate e zuppe

SOUP MAKER

Pratico per le dimensioni ridotte e per la facilità di pulizia, è estremamente versatile: Soup Maker è un alleato ideale per una cucina fantasiosa e facile, per preparare in modo sano vellutate, zuppe e creme, morbidi smoothie e frullati che esaltino i prodotti stagionali. Basta scegliere la ricetta desiderata: il Soup Maker ha 5 diverse impostazioni per ottenere la consistenza desiderata: miscela,

fluido, pezzettoni, impulsi e passata.

Riempite il bicchiere graduato da 1,6 litri e selezionate la modalità desiderata: in circa 30 minuti saranno pronte fino a 4 porzioni. La lama di miscelazione è incorporata nel coperchio; l'elemento riscaldante è inserito nella base.

Ci piace perché ci sono una pratica funzione pausa che consente di aggiungere spezie e condimenti in cottura, display a led e manici termoisolanti, per non scottarsi.

Soup Maker di Morphy Richards, nei migliori negozi di elettrodomestici o su www.morphyrichardsonline.it a circa € 100.



6 • inTavola

GRANDI CATENE

● U2 e il Viaggiator Goloso, il brand di prodotti selezionati firmato da Unes e U2 Supermercato, donano € 100.000 a "Impresa da Bambini", Associazione dei giovani imprenditori di Confindustria impegnata nella realizzazione di progetti per i giovani e l'infanzia in Centro Italia. La donazione contribuirà alla ricostruzione di una scuola



colpita dal sisma del 24 agosto. U2 e il Viaggiator Goloso sostengono il progetto "Adotta una scuola", raccolta fondi per le regioni del Centro Italia colpite dal terremoto. Il Viaggiator Goloso ha da poco inaugurato il suo primo punto vendita a Milano. Info su www.unes.it e www.ilviaggiatorgoloso.it

A CURA DI FRANCESCA TAGLIABUE ED ENZA DALESSANDRI - FOTO DI MONDADORI SYNDICATION

Codice abbonamento: 136497

DESSERT IRRESISTIBILI

Torta al cioccolato farcita



CACAO IN POLVERE

Cacao con certificazione etica Fairtrade, realizzato secondo i principi dell'agricoltura biologica, a marchio Alce Nero. È perfetto per regalare a dolci, dessert e bevande il gusto e l'aroma del vero cacao. Un ingrediente golosissimo ed equo-solidale.

● Cacao amaro in polvere biologico, Alce Nero, confezione da 75 g, a € 1,90



CREMA DI ARANCE

Per il ricco contenuto di frutta (70%) vengono utilizzate soltanto arance selezionate e maturate naturalmente. La lavorazione delicata e l'impiego di segmenti di scorza conferiscono alla crema di arance una consistenza raffinata e un aroma ben equilibrato.

● Crema da spalmare Arance D'Arbo, Naturein, 200 g, a circa € 2



FARINA BIOLOGICA

È un mix di grano tenero tipo 1, farro integrale e quinoa, il "grano delle Ande". Contiene aminoacidi essenziali per l'organismo e quantità di potassio, calcio, magnesio, fosforo e ferro. Ottima per preparazioni dolci, ma anche per torte salate, pane in cassetta e pizza.

● QB Andina, Linea QB, Molino Grassi, confezione da 1 kg

LA CANTINA DI GENNAIO



● **Prosecco superiore Docg**
Gusto morbido e armonico, fresco e dal perlage fine. Perfetto come aperitivo, è ideale con finger food stuzzichini di pesce e formaggio, o anche a tutto pasto con piatti delicati (Valdobbiadene Prosecco Superiore Docg Brut, Santa Margherita, 75 cl, a € 9,70).



● **Pinot Grigio in purezza**
Assai versatile, si sposa bene a primi a base di pesce e ricche zuppe di legumi. Ottimo con carni bianche e pesci saporti come il tonno. Perfetto con salumi stagionati (Torre Rosazza Pinot Grigio Friuli Colli Orientali Doc, 75 cl, a circa € 15).



● **100% Marzemino**
Fragrante e fruttato, è ricco al palato ed equilibrato. Si accompagna molto bene a grandi salumi, tartare di carne, pesce con salse (Sarai, Capriano del Colle Doc, Cantina San Michele Monte Netto, 75 cl, a € 9,50).



● **Barbaresco Docg**
Vino da uve nebbiolo, dal gusto morbido e armonico, piacevolmente intenso. Si abbina perfettamente con arrostiti, brasati, selvaggina e cacciagione e formaggi stagionati. Superlativo con tartufo e fonduta (Barbaresco Docg, Duchessa Lia, 75 cl, a € 14).



● **Marsala superiore**
Da uve Grillo e Catarratto, questo vino liquoroso affina per 30 mesi in antiche botti di rovere. Classico vino da dessert, è anche perfetto a fine pasto con una selezione di formaggi, mandorle tostate e bottarga (Vecchio Florio Secco, Cantine Florio, 75 cl, a circa € 8).

prodotti a confronto

FOOD DELIVERY ONLINE E CON APP

1 Deliveroo

Nato a Londra nel 2013, è oggi in 8 Paesi europei, in crescita veloce. Lo trovate a Milano e Roma, offre una selezione di ristoranti di livello medio-alto e tempi di consegna ridotti al minimo indispensabile. Il costo del servizio è di € 2,50 a consegna (deliveroo.it).



2 Just Eat

È il servizio di online food delivery da 5 anni in Italia e il più diffuso, attivo in oltre 400 comuni. Agisce come intermediario tra i clienti e i ristoranti della loro zona. La consegna è effettuata dal personale dei locali, e in 9 città il costo della consegna varia secondo il locale (www.justeat.it).



3 Foodora

Dal 2015 è un servizio specializzato nella consegna di cibo di alta qualità, presente a Milano, Roma, Firenze e Torino. Il servizio consegna anche in alcuni parchi delle città in cui è presente, per un'esperienza di pic-nic. Il costo della consegna è di € 2,90 (www.foodora.it).



4 UberEats

Società americana attiva in 44 città e 13 Paesi: in Europa, dopo Amsterdam, Parigi Londra e Bruxelles, oggi è a Milano, area della Circolare Esterna. Il servizio di consegna pasti a domicilio è attivo 7 giorni su 7, senza minimo d'ordine e, per ora, gratuito (www.ubereats.com/milano).



La spesa intelligente



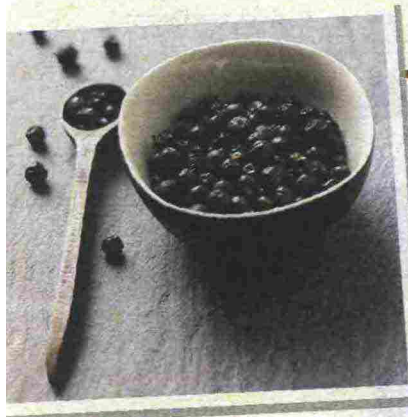
da agricoltura biologica NOCI SGUSCIATE

● Gherigli provenienti da agricoltura biologica, ricchi di preziosa vitamina E dall'importante azione antiossidante e protettiva delle cellule contro i radicali liberi. I gherigli sono già pronti per essere gustati in ogni occasione della giornata. ● In foto, Bio, Nocci sgusciate, Noberasco, confezione da 80 g, a € 3,20).



Torta rustica di noci

Lessate 2 patate piccole (150 g) con la buccia, scolatele, sbucciatele e schiacciatele con lo schiacciapatate. Frullate 200 g di noci sgusciate con 75 g di zucchero senza ridurle in farina troppo fine. Imburrate e cospargete di pangrattato una teglia di 24 cm di diametro. Sgusciate 4 uova, separate gli albumi dai tuorli e sbattete questi ultimi con altri 75 g di zucchero in un'ampia ciotola finché diventano chiari e spumosi; unite le patate passate, le noci e 1 cucchiaio e 1/2 circa di pangrattato. Montate gli albumi a neve ferma e incorporateli all'impasto con movimenti lenti dal basso verso l'alto. Versate il composto nella teglia e infornate a 180° per 35-40 minuti. Montate 250 ml di panna incorporando 1 cucchiaio colmo di zucchero semolato finissimo solo alla fine. Servite la torta fredda con la panna.



BACCHE DI GINEPRO

Si tratta dei frutti essiccati di un arbusto spinoso che cresce spontaneo nelle zone montuose come cespuglio e lungo i litorali sotto forma di albero. I rami della pianta hanno forti proprietà aromatiche e vengono bruciati per profumare cibi cotti alla griglia e per affumicare carni, insaccati e pesci.

- Di colore blu scuro tendente al nero, le bacche di ginepro hanno un gusto dolce e intenso a cui corrisponde un aroma piacevole e ricco.
- Solitamente si usano intere e prima dell'uso vanno sempre schiacciate delicatamente con

la lama di un coltello, in modo che possano sprigionare il loro piacevole aroma.

- Il ginepro viene usato in liquoreria per la preparazione del gin e in cucina per aromatizzare marinade e profumare piatti di selvaggina e volatili domestici come pollo e faraona cotti in umido; perfetto con la carne di agnello, quella di maiale e carni arrosto; si usa nei court bouillon (brodi di pesce), soprattutto di pesci grassi. Si abbina a prezzemolo, fimo, finocchio, maggiorana, alloro e aglio, spezie, vino e brandy.

LETTURE GOLOSE

● Dietro la lasagna



Dai protagonisti di mtchallenge, la gara di cucina più amata e imitata del web, tutto quello che c'è

da sapere per ottenere lasagne golose e perfette. Più di 50 preparazioni di lasagne, con varianti di besciamella e vellutate per la pasta al forno (Gribaudo Editore, a € 14,90).

● La sfoglia infinita



Ricette e trucchi del mestiere dalle regine del matterello. Tutto per conoscere

un'arte antica e scoprire il mondo della pasta fresca attraverso aneddoti, storia, consigli e numerose ricette con consigli e suggerimenti (Edizioni del Loggione, su Amazon.it, a € 9).

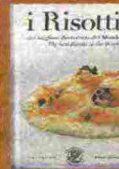
● L'interpretazione



del sughi Allan Bay svela ai "sugofili seriali" come lui tutto quello che c'è da sapere su

sughi, salse e ragù: dove utilizzarli (in ben 30 categorie di piatti), con che ingredienti realizzarli, le ricette e gli abbinamenti più azzeccati (Giunti Editore, a € 25).

● I risotti, Guida riso Gallo



Cento ricette sopraffine dai migliori ristoranti del mondo: si tratti di chef italiani espatriati o

cuochi stranieri innamorati della nostra cucina, sono tutti ambasciatori di quella delizia superitaliana che è il risotto (Gribaudo Edizioni, a € 15).