

ORTAGGI A FOGLIA

**tarassaco,
borragine
e rucola**

Sono piante erbacee che allo stato selvatico crescono su tutto il nostro territorio, ma vengono anche coltivate, sia da piccoli produttori, sia a livello industriale. Il **tarassaco**, di sapore amarognolo, si gusta crudo, nelle insalate miste, o saltato in padella con aglio e olio. La **borragine**, invece, viene prevalentemente cotta (in questo modo, le foglie perdono la peluria che le ricopre), come ingrediente di minestrone, frittate e dei tipici **pansotti** liguri. Proprio per essere trasformata nel ripieno di ravioli di qualità, recentemente è prodotta su larga scala per rifornire i pastifici industriali. Consolidata da decenni è invece la coltivazione della **rucola**, grazie a un'agricoltura altamente specializzata nel Salernitano: qui, su circa 3mila ettari, viene prodotta tutto l'anno la **rucola della Piana del Sele Igp**, fresca, croccante e di gusto gradevolmente piccantino.

➤ **Prezzo: da € 6,50/Kg circa**

**LA RICETTA
RISOTTO**

Tritate 1 **cipollotto** e fatelo appassire in una casseruola con poco **olio** e 25 g di **burro**. Fatevi rosolare 120 g di **salsiccia fresca** a pezzettini. Unite 320 g di **riso**, fatelo tostare, poi sfumate con 1/2 bicchiere di **vino bianco**. Cuocete il risotto versando man mano **brodo** bollente. Dopo 10' unite 100 g di **tarassaco** (o **borragine**) a pezzetti. Al termine, incorporate 5 cucchiaini di **grana padano** grattugiato e pepate.

TESTI DI MARINA CELLA
E PAOLA MANCUSO

**guida
alla spesa**questo
mese

I MIGLIORI PRODOTTI DI STAGIONE
DA METTERE NEL CARRELLO, I NOSTRI
CONSIGLI PER GLI ACQUISTI, BUONI
AFFARI, INIZIATIVE E IDEE RISPARMIO

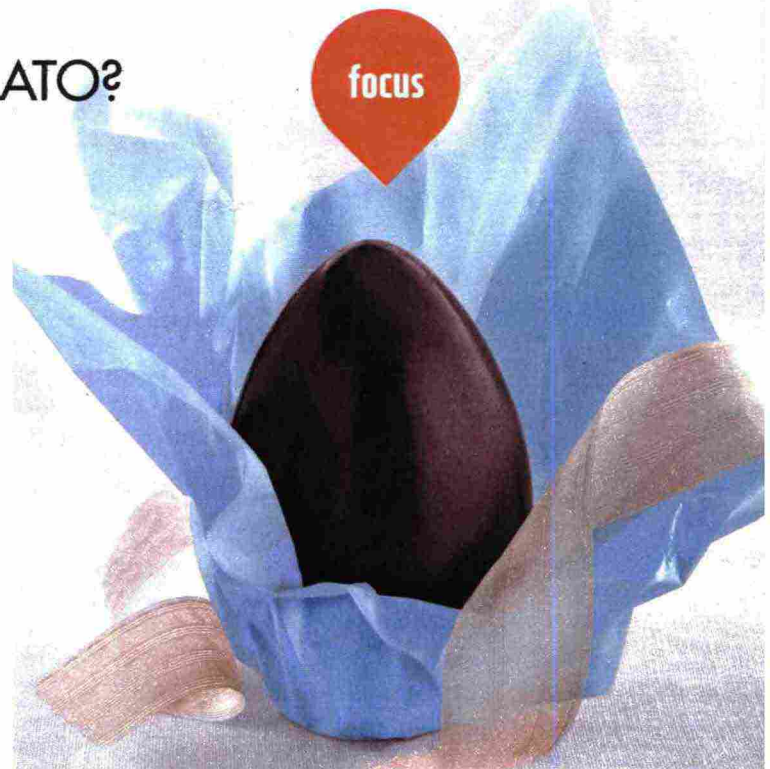


UOVA: QUALE CIOCCOLATO?

Quanto conta la **qualità del cioccolato** nell'acquisto delle uova di Pasqua? Se i destinatari sono i **bambini**, passa in secondo piano rispetto alla **sorpresa**: in prevalenza è **al latte**, a volte bianco. Nelle uova per **adulti**, c'è maggiore attenzione alle caratteristiche del cioccolato: domina il **fondente**, con percentuali variabili di cacao (minimo 43% fino a 80-90%). A fare la differenza, oltre all'etichetta corta, sono la **varietà** e la **provenienza** dei semi.

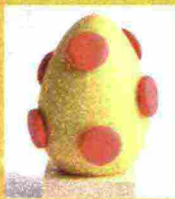
Il cacao coltivato in **Africa**, **maggiore produttore** mondiale (circa 90%, in testa Costa d'Avorio e Ghana), in gran parte è della varietà **Forastero** e ibridi, dalle note acide e con un bouquet aromatico poco variegato. È quello più resistente e il più utilizzato dall'industria, che spesso aggiunge aromi per diversificare il gusto un po' standardizzato. Tuttavia anche in Africa si trovano varietà più ricercate, coltivate da piccole realtà (Tanzania, Uganda, Madagascar).

Le tipologie di cacao **più pregiate** arrivano da **Centro e Sud America** (Perù, Venezuela, Colombia, Ecuador, Messico). Il top è il **Criollo**, molto aromatico, ricco di sfumature, morbido e senza acidità: il seme è infatti bianco perché privo di polifenoli, responsabili della componente acida. È una **produzione molto limitata** (circa l'1% al mondo o forse meno), perché la pianta è delicata e difficile da coltivare. La terza grande varietà di cacao è il **Trinitario**, che nasce dall'**ibridazione** delle **altre due** (circa 8% produzione mondiale). La tipologia di cacao non sempre è indicata in etichetta: si trova nelle uova di pasticceria, anche se non mancano casi di aziende come Domori, Maglia, Vanini.



Con la consulenza di Angela de Luca, fondatrice di Quinta Forma, Scuola per cioccolatieri

limited
edition



OVOTTO ALLO ZAFFERANO

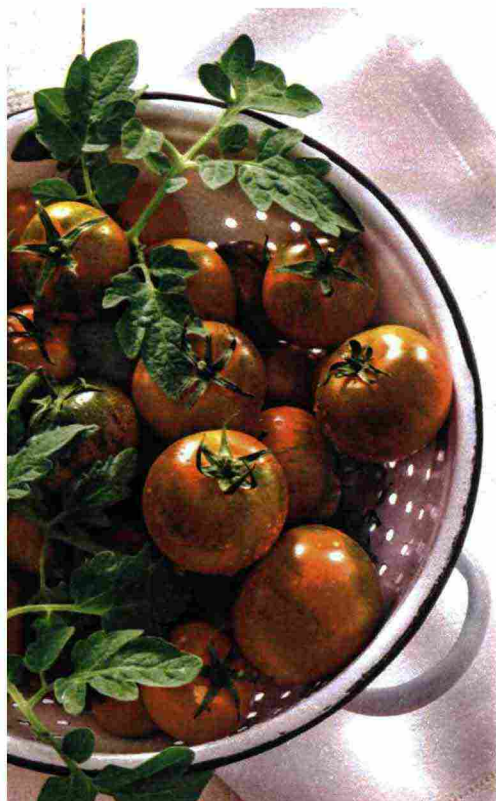
Dall'incontro tra purissimo **cioccolato bianco** e **zafferano in polvere Leprotto** (zafferano-leprotto.it) è nato OvOtto, l'**uovo di Pasqua** creato dal Maestro Pasticciere **Enrico Rizzi**. Il guscio giallo, decorato da cialdine di macaron rossi (sono la specialità del Maître Pâtissier), è vivace e raffinato mentre il sapore è un equilibrio delizioso tra la dolcezza del cioccolato bianco e il gusto deciso dello zafferano. **OvOtto è disponibile** dal 18 marzo nella pasticceria di Enrico Rizzi a Milano (Via Cesare Correnti 5) e online su enricorizzi.com a € 60/800 g.



AGNELLO: ECCELLENZA ITALIANA

Il nostro Paese vanta una **produzione di alta qualità** di carne di agnello, frutto di una tradizione secolare; sono 38 le razze allevate (fonte Coldiretti), con **tre marchi Igp**: agnello di Sardegna, abbacchio romano e agnello del Centro Italia. Gli animali a denominazione sono allevati allo stato brado e semibrado, con alimentazione naturale: fino allo svezzamento solo latte materno, in seguito erbe ed essenze aromatiche dei pascoli, con minime integrazioni. L'**agnello di Sardegna Igp** è di razza Sarda (o di incroci), nato, allevato e macellato su tutto il territorio dell'isola; è venduto nelle 3 categorie da Latte, Leggero e da Taglio. La carne, rosa chiaro con grasso bianco soprattutto di copertura, ha

odore e sapore intensi, è tenera e succulenta. L'**abbacchio** (agnello da latte in romanesco) **romano Igp** proviene da esemplari di 5 razze (tra cui Sarda e Comisana), nati, allevati e macellati (28-40 giorni), in tutto il Lazio. Ha carni rosa chiaro di tessitura fine, con poco grasso, odore e sapore freschi e tenui. L'**agnello del Centro Italia Igp** è ottenuto da razze locali e loro incroci; viene prodotto in Emilia Romagna (alcune province) e in Toscana, Marche, Umbria, Lazio e Abruzzo. Si trova nelle tipologie agnello Leggero, Pesante e Castrato. La carne, rosata è molto tenera, con equilibrato grasso di copertura e molto poco di infiltrazione; ha aroma e gusto caratteristici ma delicati.



L'ORTAGGIO pomodoro sardo

Tondo e liscio, si distingue dalle altre varietà per le dimensioni medio-piccole (50-60 g) e la parte superiore (la cosiddetta "spalla") di colore verde, più o meno esteso a seconda del livello di maturazione, che sfuma verso il vermiglio. Ciò che lo rende un ottimo pomodoro **insalatato**, cioè da gustare preferibilmente crudo, è la **polpa soda e croccante**, dal sapore ben equilibrato tra acidità e grado zuccherino. Come suggerisce il nome, si tratta di una varietà tipica della Sardegna, conosciuta anche come **camone** e coltivata nella regione fin dagli anni '80, che sviluppa le sue virtù organolettiche grazie alla salinità dei terreni costieri. Prodotto da aziende selezionate, viene raccolto a mano fino a **giugno**. Nel tempo sono stati sviluppati numerosi ibridi, coltivati anche in altre regioni e commercializzati con il nome "sardo" o marchi (come il Camone), che fanno riferimento alla tipologia di partenza.

➤ **Prezzo al super: circa 4 €/kg**



LA RICETTA

POMODORI E ACCIUGHE

Tritate 1 scalogno, 4 filetti d'acciuga sott'olio, qualche foglia di basilico e di rucola. Raccoglieteli in una ciotola, salate, pepate, coprite a filo d'olio e mescolate. Pulite 800 g di pomodori sardi e tagliateli a fettine orizzontali. Conditele con la salsina preparata e guarnite con filini di scalogno e foglie di basilico pulite.

LE CIPOLLE CHE NON FANNO PIANGERE

Sono arrivate nel mercato italiano da pochi mesi. Le **Sunions** sembrano comuni **cipolle dorate**, ma è al taglio che svelano il loro segreto: mentre le cipolle tradizionali liberano i composti volatili responsabili del loro tipico aroma, ma anche di bruciore agli occhi di chi le prepara, le Sunions, che ne contengono di diversi, non fanno lacrimare. Inoltre, il loro **sapore dolce e delicato** le rende adatte anche al consumo a crudo e gradite da chi di solito fatica a digerire questo bulbo. Nate negli Usa dopo una serie di incroci naturali e senza ogm, in Italia le Sunions vengono coltivate nelle zone più vocate da Apofruit Italia e Agrioltrepò e vendute nelle principali catene di supermercati.



novità
al super

LE ERBE AROMATICHE prezzemolo

Ampliamente utilizzato in cucina, come recita il famoso detto, è una pianta mediterranea a ciclo biennale, quando coltivata. In Italia viene prodotto tutto l'anno, prevalentemente in pieno campo, ma anche in serra, su un totale di 1.344 ettari (dati Istat 2021), concentrati in **Puglia** e Campania. La tipologia più comune è a **foglia liscia** (varietà Gigante d'Italia), ma da qualche tempo si trova anche il prezzemolo **riccio** (Paramount), di aroma delicato e con rosette molto frastagliate (a destra nella foto), utilizzate soprattutto per guarnire i piatti. Il consiglio è di aggiungere il prezzemolo alle preparazioni a fine cottura, perché con il calore vanno distrutti gli oli essenziali responsabili del suo caratteristico aroma. Il tipo liscio è in vendita anche in versione bio, o essiccato.

➤ **Prezzo al super: circa € 24/kg**

10 • aprile 2022





Addensanti vegetali

Ottenuti da piante, radici, alghe, si usano per **dare corpo a dolci, creme, sughi, vellutate**, sia nelle ricette casalinghe sia nell'industria. Alcuni, come le fecole, sono **molto diffusi**. Altri, **più insoliti**, sono usati nella cucina vegana al posto di addensanti e gelificanti di origine animale come gelatina, uova, burro. Una piccola guida ai prodotti in commercio.

1 Fecola di patate. Senza glutine, addensa vellutate, budini; stemperata in un liquido può sostituire le uova.

2 Amido di mais. È simile alla fecola ma meno gelatinoso. Va sciolto in acqua prima di essere utilizzato.

3 e 5 Agar agar o kanten. Estratto da un'alga rossa, è un gelificante in polvere (6) o in fiocchi (3). Insapore, si usa a caldo per confetture e piatti salati.

4 Kuzu. È una fecola impalpabile di origine giapponese, in piccoli blocchetti. Stemperato in acqua, si aggiunge a salse, sughi, zuppe, dolci, gelati.

6 Gomma di guar. È un gelificante estratto dalla pianta omonima. Si usa a freddo per gelatine e sorbetti. Aiuta ad abbassare la glicemia.

7 Amido di riso. È perfetto per i dolci, che rende soffici e digeribili, e per addensare le creme. Si può usare anche nel risotto al posto del burro.

8 Amido di manioca. Si ricava dalla radice di tapioca ed è ricco di carboidrati e proteine. Per questo è molto usato nelle pappe dei bambini.

IL FORMAGGIO Brie

Tra i formaggi **francesi** più apprezzati in Italia, è originario della regione con lo stesso nome, a est di Parigi. Tradizionalmente viene ricavato da latte vaccino crudo, mentre oggi per quello prodotto industrialmente si utilizza più spesso latte pastorizzato. Ciò che lo rende subito riconoscibile è la crosta, morbida e ricoperta da una sottile lanugine bianca, caratteristica comune dei cosiddetti formaggi **a crosta fiorita**, come pure il Camembert. Questa particolare crosta, che non occorre eliminare perché è **commestibile**, si ottiene spruzzando le forme con particolari funghi del genere *Penicillium*, in modo da far sviluppare quella patina fondamentale per la corretta maturazione del formaggio e conferirgli il tipico sapore delicato, con note di funghi e noci. Dopo la stagionatura, che dura circa otto settimane, in ambienti umidi, la pasta si presenta **morbida** e piuttosto compatta, più **cremosa** nella parte centrale. Caratteristiche che in cucina rendono il Brie ideale nelle **farciture e nei gratin**.

In Francia sopravvivono produzioni eccellenti: il **Brie de Meaux** e il **Brie de Melun**, entrambi Aoc (la nostra Dop) dal 1980 e prodotti a partire da latte vaccino crudo, con antiche tecniche artigianali; sono adatti a degustazioni a fine pasto.

➤ **Prezzo al super: a partire da € 9/kg**



LA RICETTA

QUICHE DI PORRI E BRIE

Fate fondere 50 g di **burro** in una padella e fatevi appassire 400 g di **porri** a rondelle. Lasciate raffreddare. Ungete di burro una tortiera di 24 cm, rivestitela con 1 disco di **pasta brisée** pronta e punzecchiatela con una forchetta. Riducete 180 g

di **Brie** a cubetti, distribuiteli sulla pasta e unitevi i porri stufati. In una ciotola, sbattete 1 **uovo**, 1 **tuorlo**, 200 ml di **panna fresca**, **sale** e **pepe**. Versate il mix nella tortiera e infornate a 180° per circa 40'.



SONIA FEDRIZZI

cucina moderna

110517



LA CARNE cosce di coniglio

Sono vendute già tagliate e hanno carni **Sbianche, delicate e magre, meno tenere** rispetto ad altri tagli del coniglio perché ricche di tendini e muscolose. Per renderle più morbide si possono **marinare** con olio o vino e aromi a piacere oppure **lardellare** con strisciole di pancetta o lardo. Se si preparano in padella, è consigliabile aggiungere del liquido (quello della marinata o brodo, vino, Marsala, birra) e **cuocerle lentamente**, per evitare che si asciughino. Tra i tanti abbinamenti, deliziosi quello alla ligure con le olive oppure con i carciofi, i piselli, il limone. Le cosce si possono anche cuocere al forno e, le più grosse, disossare e farcire, per esempio con prosciutto e formaggio. I conigli sono largamente allevati **in Italia** ma l'indicazione di origine in etichetta non è obbligatoria.

➤ **Prezzo al super: da circa € 11/kg**



LA RICETTA COSCE ALLA BIRRA

Rosolate con olio d'oliva e burro 4 **cosce** lardellate con **pancetta**; sfumatele con 1/2

bicchiere di **birra** e continuate la cottura bagnandole spesso con **brodo**: dopo 15' unite 150 g di **datterini** tagliati a metà, salate e cuocete per altri 10' coperto. Poi scoperchiate e fate restringere il sughetto.

sotto
la lente

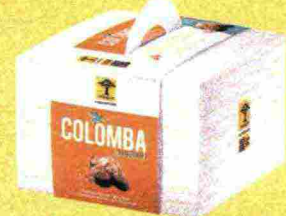
GRANO COTTO

È considerato un **preparato per torte** perché si utilizza soprattutto per la **pastiera napoletana**, miscelato alla ricotta e ai canditi (foto). Un tempo si preparava a mano, lasciando i chicchi di grano in ammollo per 2-3 giorni e poi lessandoli nell'acqua. Oggi si trova **pronto in barattoli** di vetro (o latta), in un liquido di governo di acqua e un pizzico di sale. Ha una consistenza **gelatinosa** dovuta alla presenza di amido, che si libera durante la cottura del grano. Si conserva per 3-4 giorni in



frigo. Oltre alla pastiera, si può usare per **altre ricette dolci**, come la torta di ricotta o i muffin, ma anche **salate**, come polpette o torte con verdure.

colombe
solidali



Una mano a Sanpa

È fatta a mano dai ragazzi della comunità di **San Patignano** la colomba classica con ingredienti italiani di qualità (shop.sanpatignano.org € 18,80/1kg).



Piccoli malati

Con la colomba artigianale del **Comitato Maria Letizia Verga** si aiutano i bambini malati di leucemia e linfoma (comitatomarialetizaverga.it, da € 20/1kg).



Per la pace

Sostiene le attività di **Emergency** in aiuto delle vittime delle guerre la **Colomba di Pace** realizzata da Tre Marie. Nelle piazze il 9-10 aprile e online (shop.emergency.it, € 15/1kg)