



La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili



STAGIONI IN TAVOLA

**CONSIGLI PRATICI PER UNA SPESA INTELLIGENTE,
ECONOMICA E STAGIONALE**



| BMTI





INDICE

CAPITOLO

01

Chiacchiere, bugie, frappe...
a ogni regione il suo nome!

CAPITOLO

02

Tutto quello che c'è da sapere
sulla frutta secca

CAPITOLO

03

I consigli delle nostre
nutrioniste sui prodotti di
stagione

CAPITOLO

04

Le ricette dello Chef
Donato Carra



CHIACCHERE, BUGIE, FRAPPE... A OGNI REGIONE IL SUO NOME!

Il **Carnevale** è sinonimo di festa, maschere, divertimento per grandi e piccini ma soprattutto...squisiti dolci tradizionali! Eh già perché, come sapete, ogni regione ha il suo dolce e la sua tradizione!

Li conoscete tutti? Se siete curiosi di conoscerne qualcuno in più, siete nel posto giusto.

Innanzitutto, partiamo da un dolce che accomuna quasi la totalità dell'Italia:

c'è chi le chiama **chiacchere**, chi le chiama **bugie**, chi le conosce come **frappe**...in realtà sono sempre loro ma, a seconda della zona, vengono chiamate in maniera differente

Buonissime fritte e squisite anche al forno! Sottili e croccanti, semplici o ricoperte da una glassa, magari al cioccolato!

Come resistere a tanta bontà?



Avete mai assaggiato, invece, le **frittelle di mele piemontesi**? Sono fettine di mela immerse in una pastella morbida e poi fritte fino a diventare dorate e super croccanti. Davvero deliziose con un tocco finale di zucchero al velo!



Ma passiamo al centro...mai sentito parlare dei **cenci toscani**?

Sono simili alle chiacchiere, o bugie o frappe che dir si voglia, ma hanno una forma molto più irregolare e sono meno sottili. Perfetti accompagnati da un buon bicchiere di vin santo!



Rimanendo sempre al nord, Venezia, oltre che per la sua bellezza, è molto famosa per il suo Carnevale, con le sue maschere eleganti e misteriose. Ovviamente, qui non poteva mancare anche un dolce tipico: le morbidissime **frittelle veneziane**, super saporite con la loro uvetta, i pinoli e, perché no, perfette con un gocciotto di rum.



Scendendo verso il sud Italia, la tradizione del Carnevale si arricchisce di dolci più ricchi e pieni di gusto. In Campania, ad esempio, uno dei dolci più iconici sono le **sfogliatelle** di Carnevale, una variante delle classiche sfogliatelle a cui si aggiungono canditi e aromi, come l'acqua di fiori d'arancio... esattamente come nella pastiera.



In Puglia, durante il Carnevale, non possono mancare le **cartellate**, dolci fritti a base di pasta sfoglia, che vengono modellati a forma di spirale e poi immersi nel miele caldo e, per finire, una spolverata di zucchero e cannella. Croccanti fuori e morbide dentro, le cartellate, sono amatissime da grandi e piccini.



In Sicilia, invece, il Carnevale è l'occasione giusta per assaporare la coloratissima **frutta maritorana**, dolci in pasta di mandorla coloratissimi e talmente realistici che sembrano frutta vera.



Anche nel periodo di Carnevale, l'Italia si caratterizza di mille sfumature, da nord a sud, con le sue tipiche ricette tradizionali. Sarebbe bello riuscire ad assaggiare le diverse specialità locali e immergersi nelle tradizioni di ogni regione.





FA INGRASSARE O FA BENE...O FORSE TUTTE E DUE? ECCO TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE SULLA FRUTTA SECCA

La frutta secca, oltre ad essere amata da tutti perchè è davvero buona, è un'ottima fonte di energia! Perfetta come snack o per dare un tocco unico ai nostri piatti, è un alimento nutriente e ricco di proprietà benefiche per la nostra salute.

Insomma...non può mai mancare nella nostra borsa della spesa!



Cos'è la frutta secca?

La frutta secca comprende un insieme di frutti con caratteristiche comuni: poca acqua e un guscio duro (più o meno spesso) che racchiude un seme commestibile. Ne esistono tante varietà ma tutte condividono valori nutrizionali che portano numerosi benefici alla nostra salute, tra cui:

- **grassi insaturi:** i grassi buoni che hanno una funzione antiossidante e proteggono il cuore;
- **pochi carboidrati;**
- **proteine di alta qualità;**
- **arginina:** un amminoacido che aiuta a salvaguardare la salute e l'elasticità dei vasi sanguigni;
- **omega-3:** svolgono un'azione antinfiammatoria;
- **fibra;**
- **vitamine:** soprattutto vitamine del gruppo B (fondamentali per l'energia quotidiana) e vitamina E (con azione antiossidante);
- **minerali:** come potassio, calcio, magnesio, ferro, zinco, selenio e fosforo.

Nonostante l'apporto calorico elevato, la frutta secca è spesso inserita in un regime alimentare sano e bilanciato, proprio per i suoi benefici. Inoltre, è senza glutine, quindi è adatta per i celiaci e ha pochi zuccheri, il che la rende consigliata anche per diabetici.

Le varietà più amate in Italia

In Italia sono molte le zone vocate per la coltivazione di una o più tipologie di frutta secca. Tra le più consumate troviamo:

- le **mandorle** che, sebbene non siano originarie dell'Italia, come suggerito da Frutta e Bacche, oggi sono molto coltivate anche nel nostro Paese, soprattutto in Puglia e in Sicilia. La varietà dolce Tuono, tipica della Puglia ma piuttosto diffusa anche in Sicilia, infatti, è particolarmente apprezzata per il suo sapore. Versatili e dal sapore delicato, sono perfette per uno spuntino energizzante, per dolci e piatti salati o semplicemente al naturale;



- le **noci**, che fanno bene al cuore e al cervello! Da molti secoli ormai sono coltivate nel nostro Paese, soprattutto in Campania;



- le **nocciole**, la cui produzione italiana gode di alti standard di qualità. Tra le più gustose, impossibile non nominare la nocciola piemontese IGP, l'avellinese Tonda di Giffoni, il Nocchione laziale, la Tonda gentile Romana DOP e la Tonda Gentile delle Langhe, che tutto il mondo ci invidia;



- i **pistacchi**... chi non ha mai sentito parlare del celebre pistacchio di Bronte? Un piccolo comune catanese per cui la coltivazione del pistacchio rappresenta una delle più importanti fonti di reddito tanto da essersi guadagnato l'appellativo di "Oro Verde";



- i **pinoli** che, grazie al loro sapore delicato, sono utilizzati soprattutto per la preparazione di dolci e nei pesti.



Un pugno di frutta secca al giorno leva il medico di turno!

La frutta secca è calorica, quindi la porzione ideale è di circa 30 grammi al giorno, un pugno. Ecco come potete integrarla nella vostra dieta:

- A colazione: aggiungetela allo yogurt insieme a frutta fresca e cereali.
- Nelle insalate: per un tocco di croccantezza e sapore. Un esempio? Provate ad aggiungerla al farro o alla quinoa.
- Gustosissima anche nella pasta, nei risotti o nei secondi di carne e pesce.
- Divertitevi a preparare barrette con frutta secca, avena, semi e miele per uno snack sano e pratico.

Come esaltare il suo sapore? Tostandola!

La frutta secca è buona anche semplice ma avete mai provato a tostarla? Questo metodo di cottura ne esalta il sapore e la croccantezza.

Ecco come fare:

- potete tostarla in una padella antiaderente, a fuoco medio, mescolando spesso;
- oppure in forno a 180°C per pochi minuti.

Facile da conservare e a lunga durata

Nonostante il costo a volte elevato, la frutta secca può essere conservata a lungo seguendo 3 semplici regole:

1. mettetela dentro a contenitori di vetro o plastica con chiusura ermetica;
2. tenetela lontano da fonti di calore e luce diretta;
3. per conservarla più a lungo o nei mesi caldi, potete anche metterla in frigo.





I CONSIGLI DELLE NOSTRE NUTRIZIONISTE SUI PRODOTTI DI STAGIONE

Cavolo broccolo

Il cavolo broccolo è un ortaggio ricco di nutrienti e offre numerosi benefici per la salute. Innanzitutto è una fonte eccellente di vitamina C, che supporta il sistema immunitario e di fibra, che favorisce la digestione. Contiene anche antiossidanti, come i flavonoidi, che aiutano a contrastare lo stress ossidativo, e sulforafano, una sostanza che può avere effetti protettivi contro il cancro. Inoltre, è ricco di vitamine A, K e folati, e di minerali come il calcio e il ferro. Inserirlo all'interno di un regime alimentare equilibrato, quindi, aiuta la salute delle ossa e favorisce il benessere generale del corpo.



Limoni

In 100 g di limone sono presenti 89,5 g di acqua e solo 11 Calorie. La vitamina più abbondante è la vitamina C, (50 g ogni 100 g di limone), sono presenti anche vit B1, B2 e B3, e minerali come potassio, calcio e fosforo. Il suo gusto acido è dato dagli acidi organici che contiene, fra cui l'acido malico e l'acido citrico, che aiutano il nostro organismo ad assorbire il ferro. È un vero alleato della salute in quanto presenta numerose proprietà: antiossidante, migliora la colesterolemia, riduce il rischio cardiovascolare, migliora i livelli di ferro, prevenendo l'anemia, riduce il rischio di cancro, migliora la glicemia, migliora la nausea. Anche nella scorza troviamo oli essenziali come limonene, terpene, canfene, fellandrene e pinene che apportano benefici alla salute in quanto svolgono azione battericida, antisettica e antimicotica.



NUTRIZIONISTA

Ida Liotti



Spigola

La spigola è un pesce di acqua salata che appartiene alla famiglia Moronidae. Nel Nord Italia viene chiamata anche branzino. La spigola è un pesce magro, adatto quindi anche per chi segue regimi alimentari ipocalorici (82 kcal per 100 gr.). Molto digeribile, è una buona fonte proteica (16,5 gr. di proteine su 100 gr. di prodotto edibile). Inoltre apporta vitamine come tiamina, riboflavina, vitamina A e C. Contiene acido folico, rendendola adatta e funzionale all'alimentazione in gravidanza. Tra i minerali troviamo potassio, calcio, fosforo, magnesio, ferro e zinco. Infine, contiene anche gli omega 3, utili per abbassare i trigliceridi e mantenere buoni livelli di pressione sanguigna.



Ostriche

Le ostriche sono dei molluschi che appartengono alla classe dei Bivalvi e abitano acque sia dolci che salate. Hanno un apporto calorico basso, contengono soprattutto proteine e pochi grassi, anche se il contenuto di colesterolo è piuttosto alto. Nonostante lo scarso apporto energetico, sono caratterizzata da una ridotta digeribilità, per cui meglio non esagerare con le porzioni. Contengono molto sodio, quindi non sono adatte a chi soffre di ipertensione arteriosa. Oltre al sodio, le ostriche apportano buone quantità di ferro e di calcio. Per quanto riguarda le vitamine, troviamo vitamina A e, in alcune varietà, anche la C.



NUTRIZIONISTA

Anna Maria De Santis



LE RICETTE DELLO CHEF

Ricetta classica: suro al forno con patate e pomodorini.

Sbuccia 500 gr di patate, tagliele a fette sottili e scottale in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolale e disponile su una teglia rivestita con carta forno. Condisci con sale, pepe, olio e origano. Lava 4 suri freschi, asciugali e incidili leggermente sui fianchi. Condiscili con sale, pepe, succo e scorza di 1 limone. Disponi i suri sopra le patate, aggiungi 200 gr di pomodorini tagliati a metà, 2 spicchi d'aglio schiacciati e un filo d'olio. Versa 50 ml di vino bianco nella teglia. Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per 25-30 minuti. Se vuoi una crosticina più dorata, accendi il grill per gli ultimi 5 minuti. Spolvera con prezzemolo fresco tritato e servi caldo con fettine di limone.



Ricetta classica: ostriche gratinate al forno.

Apri 12 ostriche fresche: usa un coltello per ostriche e fai attenzione a raccogliere il liquido interno. In una ciotola, mescola 50 gr di pangrattato con 1 spicchio d'aglio tritato, 1 ciuffo di prezzemolo, l'olio, il pepe e 1 cucchiaio di Parmigiano grattugiato (facoltativo). Disponi le ostriche aperte su una teglia e cospargile con la gratinatura. Inforna a 200°C per circa 8-10', finché la superficie sarà dorata. Aggiungi un filo di succo di limone e servile calde.



Ricetta vegana: cavolfiore al curry con ceci croccanti.

Lava e taglia 1 cavolfiore a cimette. In una padella grande, scalda l'olio e soffriggi 1 cipolla tritata e 2 spicchi d'aglio. Unisci 1 cucchiaino di curry in polvere, ½ cucchiaino di curcuma e ½ cucchiaino di paprika dolce, mescolando per sprigionare gli aromi. Aggiungi il cavolfiore e mescola bene. Versa 200 ml di latte di cocco (o brodo vegetale), copri con un coperchio e lascia cuocere per 10-15', finché il cavolfiore è morbido. In un'altra padella, scalda un filo d'olio e fai saltare 200 g di ceci cotti con un pizzico di paprika e sale finché diventano dorati e croccanti (circa 5'). Versa il cavolfiore nei piatti e aggiungi sopra i ceci croccanti. Guarnisci con prezzemolo fresco e servi caldo.



Ricetta vegana: sorbetto al limone vegano.

In un pentolino, sciogli 200 gr di zucchero di canna (o dolcificante naturale come sciroppo d'agave) in 500 ml di acqua e porta a ebollizione. Se usi l'agar agar, scioglilo in un po' d'acqua a parte e aggiungilo allo sciroppo, mescolando bene. Fai sobbollire per 2-3 minuti. Spegni il fuoco e lascia raffreddare lo sciroppo. Aggiungi 200 ml di succo di limone fresco e la scorza di 1 limone. Se vuoi un sorbetto più cremoso, frulla il composto con un mixer a immersione. Trasferisci il liquido in una ciotola e lascia raffreddare completamente in frigo per almeno 2 ore. Versa il composto in un contenitore e mettilo in freezer. Ogni 30 minuti, mescola energicamente con una forchetta o un frullatore a immersione per rompere i cristalli di ghiaccio. Ripeti fino a ottenere la consistenza desiderata (circa 4 ore). Una volta pronto, lascia il sorbetto a temperatura ambiente per 5 minuti prima di servire. Puoi decorare con scorza di limone grattugiata o foglie di menta.



Ricetta anti spreco: spaghetti all'assassina

Cuoci la pasta direttamente in padella, senza bollire l'acqua prima. In questo modo risparmi energia e riduci il consumo di acqua rispetto alla cottura tradizionale. Il piatto si basa su pochi ingredienti che possono essere facilmente reperiti localmente e senza un grande impatto ambientale. Ti serviranno: spaghetti, pomodori, aglio, peperoncino e olio evo.

Cuoci gli ingredienti su un fornello efficiente, con una padella in ferro o antiaderente di qualità per ottimizzare la distribuzione del calore e ridurre i tempi di cottura. Gli spaghetti all'assassina possono essere un piatto sostenibile, ancora di più se si scelgono prodotti locali e si ottimizzano i metodi di cottura



Ricetta anti spreco: polpettine di pane.

In un mondo in cui lo spreco alimentare è un problema sempre più pressante, recuperare il pane raffermo e trasformarlo in una deliziosa pietanza è un atto di amore per il pianeta e per la nostra cucina. Il nostro chef ci svela una ricetta della tradizione contadina, semplice, ma ricca di gusto, che ci permette di non buttare via nulla e di valorizzare ingredienti che altrimenti andrebbero sprecati. Le polpettine di pane sono perfette per un pasto sano, economico e sostenibile.

Sbriciola il pane raffermo e ammolalo nel latte per qualche minuto. Aggiungi uova, formaggio grattugiato, prezzemolo e aglio e forma delle polpettine. Scegli se friggerle in padella o cuocerle in forno per una versione più leggera. Servile con dei pomodorini confit, rucola e scaglie di grana.

Recuperare il cibo non è solo una scelta intelligente, ma anche un gesto d'amore per il pianeta e per il nostro portafoglio.



CHEF

Donato Carra



La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili

www.borsadellaspesa.it

powered by



BMTI