



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

Feste da assaporare



BMTI

ITALMERCATI
ITALY'S FINEST FOOD & MARKET SINCE 1970

INDICE



CAPITOLO

01

Nella tua borsa della spesa, metti arance, mandarini e clementine in quantità e fai il pieno di vitamina C

CAPITOLO

02

4 idee fai-da-te per squisiti regali gastronomici...a prova di spreco

CAPITOLO

03

Vivi le Feste con leggerezza con i consigli della nutrizionista
Ida Liotti



INDICE



CAPITOLO

04

Cosa cucinare a Natale:
piatti tradizionali e idee semplici
per non sbagliare

CAPITOLO

05

I consigli delle
nostre nutrizioniste

CAPITOLO

06

Le ricette dello Chef
Donato Carra





NELLA TUA BORSA DELLA SPESA,
METTI ARANCE, MANDARINI
E CLEMENTINE IN QUANTITÀ
E FAI IL PIENO DI VITAMINA C

Freddo e primi malanni di stagione?
Sempre il solito rimedio...la vitamina C!
Fatalità, in questa stagione i protagonisti
indiscussi sono proprio gli agrumi: **arance,
mandarini, clementine, pompelmi...**

Vogliamo parlarvi di qualche curiosità di
questi frutti e suggerirvi come integrarli
nel vostro regime alimentare quotidiano,
in modo originale e sempre gustoso.



Sapete tutto sulle arance?

Bionda, rossa, grande, piccola...non importa com'è, sicuramente è buona! Sapete qual è il momento migliore per massimizzare l'assorbimento di vitamina C? La vitamina C è una vitamina idrosolubile e piuttosto sensibile al calore e all'ossidazione. Il modo migliore per assumerla è, dunque, consumare il frutto fresco e intero o spremerlo. Consumarli a stomaco vuoto al mattino può favorirne l'assimilazione ma sono efficaci in qualsiasi momento della giornata.



Attenzione: l'esposizione all'aria, cioè l'ossidazione dell'arancia spremuta riduce gradualmente il contenuto di vitamina C. Sebbene la spremuta mantenga comunque altri nutrienti, il suo contenuto di acido ascorbico diminuisce significativamente nel giro di 30-60 minuti. L'ideale è berla appena spremuta.



Il contenuto di vitamina C è generalmente simile tra le diverse varietà di arance. Le arance rosse, come le Tarocco, hanno quella colorazione grazie alla presenza di antociani, potenti antiossidanti che offrono ulteriori benefici per la salute, come la protezione cardiovascolare.



Conoscete la differenza tra mandarini e clementine?

Entrambi contengono vitamina C quindi è bene consumarli, soprattutto in questo periodo. La differenza? Le clementine, che nascono dall'incrocio di un mandarino e un'arancia amara, non hanno semi e sono più dolci dei mandarini.



**Volete gustarli in maniera originale?
Seguite i nostri consigli!**

Sicuramente, consumarli al naturale, è il modo migliore per preservare le loro proprietà. Tuttavia, per variare e stupire i vostri commensali, potete sperimentare diverse combinazioni:



**Un grande classico di questo periodo:
insalata invernale arance e finocchi**

Un grande classico della cucina italiana che unisce la freschezza degli agrumi alla croccantezza del finocchio.

Ingredienti: arance, finocchi, olive nere, olio EVO, sale e pepe.

Preparazione: affettate finemente i finocchi e le arance sbucciate. Condite con olive nere, olio, sale e pepe. Un tocco di menta fresca o di noci tritate può arricchire il piatto. L'accostamento con timo o rosmarino in piatti salati è sempre vincente.



Che ne dite di uno smoothie "tricolore"?

Ingredienti: 1 arancia, 2 mandarini o clementine, 1 kiwi, che ha un contenuto di vitamina C ancora maggiore delle arance, un pezzetto di zenzero fresco.

Preparazione: sbucciate la frutta e frullate tutto insieme fino a ottenere una bevanda liscia.

**E poi, cosa c'è di meglio a Natale se non
le scorze candite?**

Non buttate le bucce, solo se non trattate! Potete candirle per decorare dolci o gustarle come snack, magari ricoperte di cioccolato fondente.

Preparazione: tagliate le scorze a strisce, sbollentatele più volte per eliminare l'amaro, poi cuocetele in uno sciroppo di acqua e zucchero fino a quando non saranno traslucide. Fatele asciugare e conservatele in un barattolo...facilissimo!





4 IDEE FAI-DA-TE PER SQUISITI REGALI GASTRONOMICI...A PROVA DI SPRECO

Non sapete ancora cosa regalare allo zio, all'amico, al fratello del cugino per Natale? Tranquilli, ci pensiamo noi! Basta allo shopping frenetico, riscopriamo il valore del tempo speso per creare un dono unico, fatto con le nostre mani e, soprattutto, a impatto zero.

Per noi de La Borsa della Spesa, infatti, il regalo più bello è quello che parla di tradizione e di sostenibilità. Ecco perché, oggi, vogliamo condividere con voi 4 idee regalo gastronomiche fai-da-te con cui sorprenderete i vostri amici e parenti. In questo modo, riduciamo gli sprechi, valorizziamo gli ingredienti che già abbiamo in dispensa e regaliamo un'esperienza di gusto irripetibile a chi vogliamo bene.

E allora, via i tradizionali cesti natalizi e provate a realizzare queste idee:





1. I "mix in barattolo"

Vi state chiedendo cosa siano? Nulla di complicato! I "mix in barattolo" sono pensieri geniali che regalano anche il piacere di cucinare.

- **Mix per zuppa della fortuna**, magari da consumare a Capodanno. Mescolate legumi secchi (lenticchie, ceci, fagioli) e cereali (farro, orzo) di cui avete piccole quantità, magari gli ultimi rimasugli di pacchetti aperti. Alternate gli strati per un effetto visivo ancora più gradevole. Aggiungete una bustina con un dado vegetale fatto in casa (vedete la terza idea) o un pizzico di sale aromatizzato. Non dimenticate di allegare le istruzioni con l'acqua da aggiungere e i tempi di cottura.



- **Mix di preparato per cioccolata calda**, perfetto con questo freddo! Stratificate cacao amaro, zucchero di canna, amido o fecola di patate, perfetti per addensare e, per un tocco natalizio, un pizzico di cannella o scorze d'arancia essiccate. Bastano davvero pochi ingredienti per un regalo dolce e apprezzato da tutti.



Per essere anti-spreco al 100%, conservate i vasetti di vetro della marmellata o delle conserve... sono i contenitori perfetti! Lavateli, sterilizzateli e decorateli con un nastro di spago e un'etichetta scritta a mano.

2. Essenze e oli Aromatizzati

Gli oli e gli aceti aromatizzati sono regali di grande effetto e permettono di sfruttare erbe aromatiche fresche o spezie che rischiano di invecchiare in dispensa.

- **Olio al rosmarino e aglio**: prendete dei rametti di rosmarino e qualche spicchio d'aglio non utilizzato. Inserirli in una bottiglia di olio extra vergine d'oliva di buona qualità e lasciate in infusione per almeno due settimane in un luogo fresco e buio.



- **Aceto aromatizzato alle bucce di agrumi:** non buttate le scorze di limoni e arance biologiche! Mettetele a macerare nell'aceto di vino bianco per circa 3-4 settimane. Filtrate e otterrete un aceto profumatissimo, ideale per insalate o marinature, con un piacevole tocco agrumato.



Attenzione!! Assicuratevi che gli ingredienti solidi (erbe, agrumi) siano sempre completamente immersi nell'olio o nell'aceto per evitare rischi di contaminazione.

3. Gustosi dadi per brodi

Il dado vegetale fatto in casa è un regalo che dimostra vera attenzione per la salute e per l'ambiente domestico di chi lo riceve ed è il modo più efficace per riciclare gli scarti di verdura.

- **Dado vegetale in polvere:** tenete da parte tutti gli scarti di verdure che normalmente buttereste: bucce di carote, gambi di sedano, foglie esterne del cavolo, prezzemolo, cipolle, ecc. Dopo averli ben lavati, essicateli in forno a bassa temperatura o con un essiccatore finché non sono completamente secchi e croccanti. Frullate il tutto con sale grosso, curcuma e qualche erba aromatica essiccata (salvia, alloro). Conservato in un barattolo ermetico, è un regalo salutare e 100% antispreco.



- **Pesto di bucce di patate essiccate:** le bucce delle patate non trattate possono essere lavate, essiccate e poi frullate con avanzi di parmigiano, noci e un filo d'olio. Il risultato? Un pesto saporito e rustico, ottimo per bruschette o da aggiungere ai primi piatti.

4. Biscotti e scorzette golose

Anche con i dolci possiamo combattere lo spreco, soprattutto in un periodo in cui si usano molte uova e agrumi.

Biscotti con albume avanzato: se avete preparato la crema pasticcera o altri dolci che richiedono solo tuorli, gli albumi rimasti sono l'ingrediente perfetto per biscotti leggeri e friabili, come le famose "Lingue di gatto" o i semplici biscotti al cocco. Confezionateli in una scatola di latta riutilizzata.

Scorze d'arancia candite e al cioccolato: ancora una volta, usiamo le scorze biologiche! Candirle è un processo semplice che le trasforma da scarto a prelibatezza. Una volta candite, intingete le scorzette nel cioccolato fondente fuso per un tocco di eleganza. Mettetele in un sacchettino di carta alimentare riciclata e avrete un regalo irresistibile.





VIVI LE FESTE CON LEGGEREZZA CON I CONSIGLI DELLA NUTRIZIONISTA IDA LIOTTI



Le Feste sono un momento di gioia, di convivialità, di tavole piene e di incontri con amici e parenti. Tra pranzi, cene, aperitivi e assaggi improvvisati, si rischia però di arrivare a fine dicembre con qualche chilo in più e con il solito fioretto della dieta di gennaio. Prepararsi alla settimana di Natale con qualche accortezza aiuta invece a vivere questi giorni senza sensi di colpa e diete drastiche all'orizzonte.

Abbiamo raccolto i consigli della nostra nutrizionista, la dott.ssa Ida Liotti, per arrivare alle feste senza eccessi e senza stress.

Non digiunare in previsione di un pasto abbondante

Saltare la colazione o il pranzo per "compensare" la cena successiva è un tranello. Aumenta la fame, riduce la capacità di mangiare con consapevolezza e spesso porta a esagerare. Meglio mantenere ritmi regolari.

- Colazioni nutrienti e leggermente più proteiche del solito (yogurt, uova, ricotta) per essere sazi più a lungo.
- Spuntini a metà mattina e metà pomeriggio per tenere attivo il metabolismo: frutta, yogurt o una piccola porzione di frutta secca.



Nei giorni non festivi, puntare su pasti semplici e bilanciati

La moderazione prima e dopo i grandi pranzi aiuta a riequilibrare l'introito calorico complessivo.

- Piatti ricchi di fibre e verdure per aumentare il senso di pienezza.
- Proteine magre come carne bianca, pesce, legumi, latticini per mantenere stabile la fame.



Ridurre l'alcol e le bevande zuccherate

Non soltanto per una questione calorica: l'alcol aumenta l'appetito e abbassa la percezione della sazietà. Meglio limitarlo ai giorni di festa e preferire acqua o tisane nelle giornate normali.



Restare in movimento, anche senza un allenamento strutturato

Non serve reinventarsi sportivi sotto Natale. Basta mantenersi attivi:

- passeggiate quotidiane;
- scegliere le scale;
- non abbandonare la routine sportiva se già esiste.

Il movimento aiuta il metabolismo e dona leggerezza sia al corpo sia alla mente.



Bere molta acqua

Restare idratati favorisce il senso di sazietà e sostiene il metabolismo, soprattutto quando la routine alimentare diventa più ricca.

Dormire bene

Una buona notte di sonno regola gli ormoni della fame e riduce la tendenza a "spiluccare" e agli spuntini serali. Puntare a 7-8 ore per notte aiuta più di quanto sembri.

Limitare gli sgarri ai veri giorni di festa

La settimana di Natale può sembrare un calendario continuo di occasioni, ma non tutto è un giorno festivo. Concedersi liberamente la Vigilia, il Natale e Santo Stefano è più che sufficiente.

Quindi, nei pasti principali dei giorni "normali":

- porzioni moderate;
- masticare lentamente per dare tempo al senso di sazietà di arrivare (impiega circa 20 minuti);
- quando a tavola ci sono primi piatti, limitare pane e frutta a fine pasto per non fare il pieno di carboidrati e zuccheri.



Non serve sacrificarsi né trasformare dicembre in una lotta quotidiana: con qualche attenzione, come quelle che ci ha suggerito la dott.ssa Liotti, si può affrontare la settimana delle Feste con equilibrio, energia e leggerezza, godendosi ogni piatto senza sensi di colpa.





I CONSIGLI DELLE NOSTRE NUTRIZIONISTE SUI PRODOTTI DI STAGIONE

Clementine

Le clementine sono un frutto ricco di proprietà utili per grandi e piccoli. Contengono molta vitamina C, che aiuta a rinforzare il sistema immunitario e sono una buona fonte di acqua, fibre e antiossidanti. Per questo contribuiscono a mantenere una buona idratazione, favoriscono la digestione e aiutano a contrastare i radicali liberi. 2 clementine sono perfette per uno spuntino sano, accompagnate anche a frutta secca, infatti, hanno poche calorie e un buon apporto di minerali. Vanno bene per tutti, i bambini possono consumarle già dai primi anni. Attenzione però per chi soffre di particolari forme di reflusso gastroesofageo o allergie agli agrumi, che dovrebbe seguire i consigli del medico.





Arancia

L'arancia è un frutto ricco di vitamine, minerali e composti antiossidanti. La vitamina c, presente in quantità elevate, sostiene il sistema immunitario, favorisce l'assorbimento del ferro e contribuisce alla salute della pelle. Le fibre, soprattutto se si consuma il frutto intero, aiutano la digestione e favoriscono il senso di sazietà mentre i flavonoidi, esercitano un'azione antinfiammatoria e protettiva sul sistema cardiovascolare. E' consigliato a tutti, compresi bambini e anziani, purché non vi siano specifiche condizioni mediche, come gastrite o reflusso particolarmente accentuati. Il modo migliore per consumarla è mangiarla fresca, a spicchi, così da assumere sia la polpa sia le fibre. Anche la spremuta è un'ottima opzione, ma andrebbe bevuta appena preparata per non perdere parte della vitamina c e senza aggiungere zuccheri.

Kiwi

Il kiwi è una fonte eccellente di vitamina C, più degli agrumi. E' anche un potente antiossidante, rafforza il sistema immunitario e promuove la salute della pelle grazie alla sintesi del collagene. Inoltre, presenta un elevato contenuto di fibre alimentari e dell'enzima actinidina, componenti che lo rendono particolarmente efficace nel regolare il transito intestinale e migliorare la digestione delle proteine. Per questo motivo, è particolarmente indicato per chi soffre di stitichezza, per gli atleti che necessitano di recupero antiossidante e per chiunque desideri sostenere le proprie difese immunitarie. Contiene anche potassio, utile per la pressione sanguigna e vitamina K, che supporta la coagulazione. Tuttavia, chi assume farmaci anticoagulanti dovrebbe limitarne il consumo così come chi è predisposto alla formazione di calcoli renali, a causa del contenuto di ossalati.





LE RICETTE DELLO CHEF DONATO CARRA

Paccheri al sugo di razza

Inizia scaldando 3-4 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva in una padella. Aggiungi uno spicchio d'aglio schiacciato e fallo soffriggere. Poi, unisci 500-600g di razza a pezzi e falla rosolare a fuoco vivace per 3-4' per lato, finché non prende colore. Rimuovi l'aglio. Aggiungi 300-350g di pomodorini tagliati a metà e sala leggermente. Copri e cuoci per 10 minuti, in modo che i pomodorini rilascino il loro sugo. Mescola delicatamente per non salfare il pesce. Se il sugo è troppo denso, aggiungi un goccio d'acqua calda. Lascia insaporire per altri 5' a fuoco dolce. Aggiungi prezzemolo tritato e pepe. Cuoci 400g di paccheri in acqua salata e scolali al dente. Trasferiscili nella padella con il sugo di razza e manteca per 1', aggiungendo un filo d'olio e un po' di acqua di cottura.



Mazzancolle alla catalana

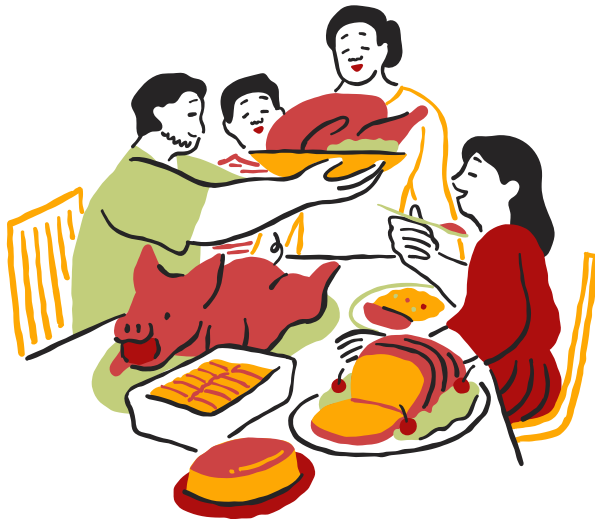
Porta a bollore una pentola d'acqua leggermente salata. Immergi 400 gr di mazzancolle per 2-3 minuti, il tempo che arrossiscano. Scolale e lasciale intiepidire. Sguscia le mazzancolle lasciando la codina se vuoi un effetto più elegante. Taglia 10 pomodorini ciliegino a metà, 1 cipolla rossa a fettine sottilissime, 1 gambo di sedano a rondelle. In una ciotola, emulsiona 3 cucchiaini di olio evo, il succo di 1 limone, sale e pepe. Unisci mazzancolle e verdure, mescola delicatamente e lascia riposare 10-15 minuti per far insaporire. Servila fresca, con una spolverata di prezzemolo.



Cavolfiore fritto croccante

Inizia dividendo un cavolfiore (circa 800 g) in cimette di medie dimensioni. Sbollenta o cuoci a vapore le cimette in acqua salata per circa 8', finché non sono tenere, ma ancora sode. Scolale e asciugale perfettamente con cura, poi lasciale raffreddare. Nel frattempo, prepara la pastella: in una ciotola, unisci 150g di farina 00 con un pizzico di sale. Aggiungi lentamente della birra freddissima, mescolando velocemente fino a ottenere una pastella liscia, densa e priva di grumi. Scalda abbondante olio di semi di arachide fino a raggiungere i 170°C. Immergi le cimette raffreddate nella pastella e friggine poche alla volta fino a doratura, per circa 2-3'. scola il cavolfiore su carta assorbente e salalo immediatamente. Servi il cavolfiore fritto croccante ben caldo.





Cous cous integrale con verdure e melograno

Metti 160 g di cous cous integrale in una ciotola, aggiungi un filo d'olio, un pizzico di sale e versa 200 ml di acqua calda o brodo vegetale. Copri 5 minuti, poi sgrana con una forchetta. Taglia 150 gr di zucca a cubetti piccoli, affetta 1 porro o 1 cipolla bionca, taglia 1 carota a dadini. Soffriggi porro e carota 2', poi aggiungi la zucca e cuoci 6-7 ' finché morbida ma non sfatta. Aggiungili 100 gr di ceci alle verdure, sale, pepe e (se vuoi) curcuma o paprika. Unisci il cous cous alle verdure e amalgama bene. A fuoco spento aggiungi i chicchi di melograno e prezzemolo o menta.



Budino di cachi e cacao

Per preparare questo budino semplicissimo, avrai bisogno di circa 400g di cachi maturi e 2-4 cucchiaini di cacao amaro in polvere, a seconda dell'intensità di cioccolato che desideri. Raccogli la polpa dei cachi e mettila in un frullatore insieme al cacao amaro. Frulla il tutto fino a ottenere una crema perfettamente liscia e omogenea. Non serve aggiungere altri addensanti, poiché la polpa matura del caco farà il suo lavoro. Una volta pronto, versa il composto in bicchierini monoporzione e lascialo riposare in frigorifero per almeno 1-2 ore, in modo che si possa rassodare bene. Prima di servire, decora il budino con della granella di frutta secca a piacere, come pistacchi o nocciole.

Crostata ai kiwi

Per la frolla: mescola 300g di farina 00, 90g di zucchero di canna, un cucchiaino di lievito per dolci e un po' di sale. Aggiungi 80ml di olio di semi, 90ml di latte vegetale e la scorza di 1 limone. Impasta rapidamente fino a ottenere un panetto compatto e lascialo riposare in frigo per 30'. Stendi la frolla in uno stampo da 22-24 cm, bucherella il fondo e cuoci a 180°C per 20-25'. Prepara la crema: in una pentola, mescola 80g di zucchero con 40g di amido di mais, poi versa a filo 500ml di latte vegetale. Aggiungi la scorza di limone e cuoci finché la crema non si addensa. Togli dal fuoco e lascia raffreddare. Una volta che la base è fredda, versa la crema pasticciera all'interno. Decora la superficie con fettine di kiwi tagliati a rondelle e spennella con gelatina o marmellata di albicocche scaldata.





La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili

www.borsadellaspesa.it

