



gustosa & salutare GOLDEN DELICIOUS

• Cos'è: una mela dalla consistenza croccante e dal sapore dolce e aromatico, delicatamente aspro. In Val Venosta è coltivata secondo il metodo della produzione integrata:



i parassiti vengono infatti combattuti mediante l'insediamento e la permanenza nei frutteti dei loro nemici naturali. Tra questi, la coccinella, non a caso raffigurata sull'etichetta delle mele.

• In cucina: la Golden Delicious della Val Venosta è ottima gustata a fine pasto o come spuntino, ma si presta alla preparazione di ghiotti dolci, come pure di primi, secondi e anche nelle insalate (a circa 1,50 €/kg).



Crumble di mele alla cannella

Lavate, sbucciate e dividete in 4 spicchi 3 grosse mele, eliminando il torsolo. Tagliateli poi a fette non troppo sottili. Distribuite le fette, sovrappingendole leggermente, in una teglia rettangolare di 22x26 cm, imbrurrata e infarinata, in un solo strato. Spolverizzate con 3 cucchiaini di zucchero. Mescolate 90 g di farina setacciata in una ciotola con 3 cucchiaini di zucchero. Aggiungete 110 g di burro molto freddo a fiocchetti e impastate il tutto velocemente, con la punta delle dita, fino a ottenere un composto sbriciolato. Distribuitelo sulle mele, spolverizzate con un velo di cannella e zucchero e poi cuocete in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti o finché la superficie sarà dorata e croccante. Lasciate intiepidire il crumble, spolverizdatelo con zucchero a velo e servitelo dalla teglia, tiepido oppure freddo, accompagnato, a piacere, da gelato alla vaniglia.

AL SUPER

Si fa presto a dire latte...

Spesso l'offerta di tipologie di latte fresco va di pari passo con differenze di prezzo anche significative: come orientarsi?

- Va detto subito che, nel latte in bottiglia in particolare, gli standard di qualità sono abbastanza uniformi e le quantità di grasso fissate per legge, come pure le procedure di lavorazione.

- I prodotti con il marchio delle catene di super e ipermercati costano meno. Sia che si parli di latte italiano non classificato come Alta Qualità (il prezzo basso è dovuto in parte a minori costi di distribuzione, alla confezione spartana e all'assenza di pubblicità), sia che si consideri il più caro latte di Alta Qualità (con maggior contenuto di proteine e regole di filiera più severe).
- I prodotti Alta Qualità delle grandi marche costano di più. Incidono la confezione, la pubblicità e la distribuzione capillare.
- Chi è disposto a spendere, trova latte fresco a lavorazione tradizionale inglese (più cremoso) e lattini funzionali, arricchiti con calcio, probiotici od Omega 3 (questi sono però quasi sempre UHT a lunga conservazione).



GETTY

DA LEGGERE

• **Imperdibile** il manuale che offre 300 ricette, segreti, tecniche e ingredienti per cucinare pesce, crostacei e molluschi. Scritto dai Liffi, noto gruppo di studio, ricerca, preparazione della cucina di pesce ('Cucina vista mare', a 38 €: lo trovate presso Bertani&C Ed. 0522.577745)



• **I segreti della cucina di tradizione**, svelati nel nuovo



libro scritto dall'attrice e cantante napoletana Serena Autieri. Le ricette e i trucchi di famiglia, le tecniche di nonna e mamma, qui raccolti con i consigli e le ricette preferite dall'attrice partenopea (Un pizzico di sale, Kowalski Ed., a 15 €).

• **Pan e nus mangià da spus** (cioè 'Pane e noci, cibo da sposi'): un ricercatore, innamorato della cucina



regionale della sua terra scrive un ricettario che raccoglie anche memorie di famiglia, tradizione e conoscenza scientifica: 170 ricette piacentine rimodernate (www.tipleco.com, a 9,90 €).

• **Un Oscar anche in cucina?**

Dalla star di Hollywood Gwyneth Paltrow arrivano



150 ottime ricette, sane e semplici, realizzate con ingredienti naturali. L'attrice condisce i suoi menu con aneddoti personali e ricordi di famiglia (Appunti dalla mia cucina, Salani Ed, a 29 €).