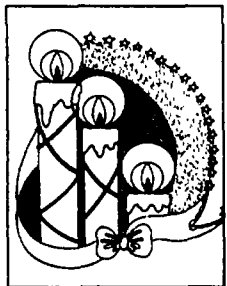


Natale alle porte



Occhio alle etichette e ai marchi di sicurezza. Guida alle compere I consigli delle associazioni dei consumatori per non venire truffati Spumanti e vini, meglio cercarli nelle enoteche specializzate Diffidate delle «tradizionali» primizie: sono insipide, ma carissime

# Salmone e lenticchie alle stelle

Natale, festa dei consumi più che dei consumatori. E per ridurre al minimo i danni da «febbre dell'acquisto», vi suggeriamo un percorso critico per selezionare e calibrare al meglio le vostre scelte. Ricordate che salmone e lenticchie hanno un prezzo «lievitato» in questo periodo. I prezzi delle merci sono «mutedoli» da negozio a negozio. E che i saldi partono già dal 7 gennaio...

ROSSELLA BATTISTI

Mancano ancora un paio di settimane per definire il Natale «consumatum», e la febbre d'acquisto assale anche gli ultimi ritardatari. Se rientrate nella categoria e volete ridurre al minimo i danni da consumismo avanzato, vi suggeriamo un percorso critico per i vostri acquisti sotto l'egida dell'Associazione italiana difesa consumatori e ambiente, dell'Unione nazionale consumatori e persino del Wwf, che - fra i suoi consigli - invita a mettersi da parte la griglia e tirare fuori dalla credenza lo stock buono di piatti e scodelle, evitando di usare gli inquinanti piatti,

tovaglioli, posate e bicchieri di plastica (che durano un giorno e rimangono per sempre). Le premesse a una spesa natalizia dovrebbero tener presente che durante questo periodo molti prezzi sono più elevati (e che i saldi partono già dal 7 gennaio) e lo stesso prodotto può sfoggiare un costo mutevole da negozio a negozio. In ogni caso, per qualsiasi ripensamento, ricordatevi di conservare lo scontrino, «carta d'identità» per ottenere rimborsi e usufruire della garanzia. Ma vediamo voce per voce i consigli (non pubblicitari) per l'acquisto.

**Alimentari.** Sconsigliata la corsa dell'ultim'ora alla spesa: vi farebbe trascurare le regole principali dell'acquisto alimentare, ovvero la verifica della scadenza del prodotto e quella del peso netto (un esempio di come la bella forma talvolta non corrisponda a un «sostanzioso» contenuto), la presenza di conservanti. Evitate le primizie o i prodotti di

sema, il cui sapore piuttosto insipido non vale l'alto costo. Per Pandori e Panettoni controllate l'ordine degli ingredienti sull'etichetta: la legge prescrive che vengano elencati in ordine decrescente di peso, ovvero un pandoro in cui le uova e il burro sono indicati subito dopo la farina è meglio di un altro dove questi ingredienti sono preceduti dallo zucchero che costa meno. La qualità è se-

gnalata anche dall'uso esclusivo del tuorlo, del burro rispetto alla margarina, e la presenza dell'uvetta fra i primi quattro ingredienti, dal momento che è molto costosa.

**Spumanti e vini** è bene reperirli in un'enoteca, dove avete maggiori garanzie di trovare prodotti non scadenti e una scelta più variegata. Lo spumante oscilla fra le 1.500 e le

25.000 lire a bottiglia, sconsigliato il primo genere che riguarda solitamente un vino di poco prezzo «rinforzato» con anidride carbonica. Fra le sei e le ottomila lire si trovano buoni spumanti a fermentazione naturale, e - per inciso - test di qualità dimostrano che quelli italiani non hanno niente da invidiare a quelli stranieri. Fate caso anche se nella controetichetta il produttore segnala la data di «sboccatura», indizio di serietà.

**Salmone e lenticchie** sono i generi alimentari che hanno subito una consistente lievitazione di prezzo in questo periodo e sarebbe meglio rimandare l'acquisto a dopo. Se invece non sapete rinunciare, tenete presente che il salmone intero costa considerevolmente meno del salmone venduto a etti, mentre le lenticchie migliori sono quelle di Castelluccio, più piccole e saporite, che non si staldano con la cottura (costano però il quadruplo). Quanto al *cotechino*, se galleggia nell'acqua è troppo fresco

o contiene troppo grasso. Gli *abbacchi* migliori, quelli da pascolo, si trovano più facilmente nei piccoli paesi dell'hinterland romano, mentre è meglio evitare gli insipidi agnelli allevati dentro le stalle o congelati. Anche per il pesce, se non avete un rivenditore di fiducia, regolatevi scegliendo alici, sardine e trigliette che vengono pescate anche a dicembre o le trote, quasi sempre fresche perché di allevamento. Il capitone (l'anguilla femmina adulta) si vende vivo, ma se pesa meno di mezzo chilo dovrebbe essere venduto al prezzo delle anguille.

**Gioielli.** No ai gioielli con bordi taglienti, ai peluche infiammabili, ai materiali tossici (controllate la composizione del gioiello) e alle apparecchiature elettriche che possono essere facilmente manomesse. Soprattutto, orientate le vostre scelte verso i gioielli conformi alle norme di sicurezza «CE» o con certificati di istituti specializzati conosciuti: in Italia la legge che adegua la nostra normativa a

quella della Comunità europea è stata emessa a ottobre e i produttori hanno tempo sei mesi per provvedere a mettersi in regola, cioè entro aprile, pena il sequestro della merce. Precedeteli con scelte selezionate.

**Abbigliamento.** L'assenza di controlli, dopo che la legge finanziaria del 1984 ha abolito il fondo destinato alla vigilanza del mercato, permette l'ingresso di molte merci «fasulle», etichette false e mancanza di indicazioni per il lavaggio da effettuare. Purtroppo il consumatore non ha molti mezzi per difendersi se non il classico fiammifero per verificare se il filo è di lana (emana il caratteristico odore) o di fibra sintetica (brucia immediatamente con odore di plastica).

**Gioielli.** Il rapporto qualità-prezzo ha molte variabili e induce a un acquisto presso rivenditori di fiducia. In ogni caso il valore dell'oro per carato è di circa 19.000 lire al grammo e quello dell'argento di 220 lire al grammo. Richiedere la certificazione sul peso e la

qualità del metallo o delle pietre preziose acquistate. Per i giochi di oggetti in metallo pregiato devono avere due contrassegni: il titolo (la quantità di metallo pregiato per mille grammi di peso) e il codice del fabbricante, composto da un numero e dalla sigla della provincia. Attenzione ai marchi fasulli come «AG 800» sulle posate d'argento, che non significa nulla o al limite indica che si tratta di un prodotto «silver plate», ricoperto d'argento. **Elettrodomestici.** Oltre alla garanzia e al marchio di sicurezza («IMQ»), l'istituto delegato per legge a certificare la corrispondenza dei prodotti elettrici alle norme tecniche di sicurezza, verificate se le spese di trasporto e di montaggio sono comprese nel prezzo, provate il funzionamento del prodotto e pretendete la sostituzione in caso di difetto. Nella scelta degli elettrodomestici, valutate la differenza di consumo energetico e per gli Hi-Fi non vi lasciate suggestionare dalla potenza dei watt, inutile per gli ambienti domestici.

## Supermercati a confronto

Prodotto	Prezzo più alto	Prezzo più basso
Panettone Motta	SMA Lit. 9.890	CONAD Lit. 8.500
Pandoro Melegatti	GS e SMA Lit. 9.890	CONAD Lit. 8.940
Torrone Sperlari (250 g)	CONAD Lit. 7.470	COOP Lit. 5.250
Tortellini Barilla (250 g)	STANDA Lit. 3.060	CONAD Lit. 2.490
Lenticchie (500 g)	STANDA Lit. 1.120	COOP Lit. 950
Spumante Asti Cinzano (dolce)	CONAD Lit. 7.720	COOP Lit. 5.950
Whisky Glen Grant	CONAD Lit. 18.780	SILOS Lit. 15.400
Grappa Nardini	CONAD Lit. 19.140	GS Lit. 16.940
Zampone Negroni	-	-
Salmone affumicato norvegese	COOP Lit. 77.800	SILOS Lit. 49.500

## Alimentare degli acquisti

Alimentari	+ 49%
Vestituario e calzature	+ 81%
Mobili e arredo	+ 51%
Elettrodomestici	+ 155%
Libri e periodici	+ 38%
Prodotti ottici e foto-cine	+ 82%
Altri (cosmetici, bigiotteria, cartoleria, ecc.)	+ 141%
Media	- 60%

# Una passata di ceci per la cena di magro

Invito a cena per chi non vuole trafficare tra i fornelli il giorno della vigilia. A Civitavecchia, cittadina in provincia di Viterbo ma abbastanza vicina a Roma, si può fare una passeggiata e gustare i piatti del ristorante «L'altra bottiglia». Lo chef, Ermanno, propone ai lettori dell'Unità un menù tradizionale a base di legumi e pesci di lago. E regala la ricetta di una squisita mousse di ceci per crostini all'aglio.

DANIELA AMENTA

Civitavecchia è un paesetto in provincia di Viterbo. Si trova sulla Flaminia a una cinquantina di chilometri da Roma ed è meta di una serie di estimatori de «L'altra bottiglia» (via delle Palme, 12 - tel. 0761-517403) un ristorante gestito dal signor Ermanno che per i lettori de «L'Unità» ha ideato un menù «di magro» da consumarsi alla vigilia di Natale.

hanno tutte come «pezzo forte» i prodotti ittici, meglio se lacustri. Il piatto iniziale comprende filetti di luccio marinati appoggiati su fagioli cannellini al rosmarino. Le bontà non finiscono qui: dopo il luccio è la volta dei filetti di baccalà fritti accompagnati da una passata di ceci. A seguire c'è la torta di patate e funghi con fonduta di peconno e, solo a questo punto, lo chef de «L'altra bottiglia» ha previsto

un «primo», ovvero un brodetto di tinca con tagliolini all'uovo.

Già sazi? Peccato, perché adesso è la volta del secondo: anguilla al forno e delle verdure cotte che - spiega Ernesto - «favoriscono la digestione». Non poteva, naturalmente, mancare il piatto di formaggi e, in chiusura del pasto luculliano, un semifreddo di noccioline con crema inglese confezionato dal bravo cuoco con le rimate «nocchie» locali. Poi, come se non bastasse, agli ospiti del locale vengono servite ampie porzioni di «piccola pasticceria» a base di minuscoli e deliziosi dolcetti al cioccolato, alle mandorle e alle mele e alla crema.

Chi non potesse recarsi di persona al ristorante può, comunque, mettere in pratica questa ricetta semplice ed efficace, spesso usata d'inverno dagli abitanti di Civitavec-

chiella.

«È un piatto ottimo anche per il pranzo di Natale, è gustoso ed economico - dice il cuoco - e soprattutto ha il sapore buono delle cose antiche e tradizionali». Il nome del piatto è passato di ceci, da non confondersi con la più prosaica zuppa di legumi e si prepara così. Si lessano i ceci in acqua salata e poi, ben scolati, si fanno «saltare» in padella con olio (preferibilmente nuovo, cioè fatto da poco), rosmarino ed uno spicchio d'aglio. Dopo averli fatti ben insaporire si aggiunge un bicchiere d'acqua e a fuoco basso si attende che la pietanza assorba il liquido.

Trascorsi, più o meno, 15 minuti si versa nella padella un pomodoro fresco (500 g) e si avverte Ermanno - deve trattarsi di ortaggi freschi, non pelati in scatola! - il pomodoro va sminuzza-

to con una forchetta ed amalgamato con i ceci. A questo punto il cibo si toglie dal fuoco e si «passa» al frullatore.

Con una frusta per panna o malinese, la passata va montata. Appena è gonfia è pronta per essere servita.

Si deve riscaldare appena («guai a bollirla» - dice il cuoco) e può essere accompagnata da crostini aromatizzati all'aglio.

«L'aglio non va stropicciato sui crostini - spiega Ermanno - ma posto insieme al pezzetto di pane in una teglia da mettere in forno. Quando il pane assume un colorito dorato è pronto per essere portato a tavola e solo allora sentirete quanto profuma d'aglio».

Con questo piccolo trucco la pietanza risulta leggera e più digeribile. A questo punto, non resta che augurare un gustoso «buon appetito».

## A Marino i tradizionali dolcetti Re panettone e il tozzetto doc

Racconta la leggenda che un giovane apprendista formaio, in quel di Milano, volendo regalare una pagnotta straordinaria alla sua bella per il giorno di Natale, confezionò per errore un panettone. Per rendere appetibile quella massa informe di farina troppo lievitata, l'abbellì con uva sultanina, scorze di cedro, arancia e limone.

Nacque, dunque, per sbaglio il dolce più tipico di questo periodo, vero e proprio simbolo delle feste invernali come insegnano con martellante sussiego le pubblicità delle varie aziende che adesso ce lo propongono in tante versioni: coi cioccolato, con crema d'arancia e perfino aromatizzato allo champagne.

Sempre dal nord d'Italia arriva il pandoro «inventato» nel 1894 da un buongustaio veronese che dopo aver fatto lievitare quell'amalgama di farina, uova, burro e lievito naturale sembra abbia esclamato: «Xe proprio pan de oro!» Il business del pan de oro viaggia parallelo a quello del panettone e ogni anno, nel nostro paese,

vengono sfornati oltre seicentomila tonnellate di bontà natalizie. Più povera e dimessa (ma non per questo meno sfiziosa) è l'arte pasticceria della nostra regione. A Marino, e più in generale in tutta l'area dei castelli romani, a Natale si prepara il tozzetto abbinato quest'anno alla favola del Re Golosone in cui il dolce «interpreta» il ruolo di protagonista nelle vesti di biscotto «rivoluzionario».

La fiaba, scritta da Tonino Tosto, descrive l'avidità di un immaginario sovrano locale che requisisce agli abitanti della zona gli ingredienti per preparare il tozzetto, lasciando a bocca asciutta i bambini del paese e provocando la rivolta dei dolci di tutto il mondo (cappellati, inutile dirlo, dal biscotto a base di noci, noccioline, mandorle, canditi ed altre golosità).

A Marino, per festeggiare il tozzetto, si danno appuntamento gruppi teatrali, folkloristici, musicali e di danza. Per saperne di più, basta telefonare alla Proloco al numero 9385555. □ Dan.Am.

## Il 25 a tavola secondo «l'artista» Pellegrino Artusi Cappelletti, cappone e per finire un bel caffè

«Tutte le società, tutte le feste cominciano e finiscono in pappate. E prima che s'accomodino le teste, vogliono esser le pance accomodate». Riprendendo un detto del suo amico Pananti, Pellegrino Artusi nel celebre libro *L'arte del mangiar bene* apriva così il capitolo dedicato a pranzi e cene del periodo festivo. E per rendere più incisiva la battuta, il gaudente Artusi aggiungeva: «Il mondo ipocrita non vuol dare importanza al mangiare; ma poi non si fa festa, civile o religiosa, che non si distenda la tovaglia e non si cerchi di pappare del meglio».

Aveva proprio ragione il re dei cuochi. Anche il santo Natale si risolve, in realtà, in un'abbuffata. Nulla di peccaminoso, per carità. Perfino lo scrittore Lorenzo Stecchetti poetava sul cibo: «Riabilitiamo il senso del gusto - diceva - e non vergogniamoci di soddisfare onestamente. È vero, non si vive di solo pane, e vi vuole anche il compiacimento e l'arte di renderlo più saporito e più sano e vera arte».

Cibo sia, allora, con un pranzo degno di un re confe-

zionato proprio per il 25 dicembre dal cavalier Artusi. Il menù prevede come primo cappelletti all'uso di Romagna, riempiti con «metà ricotta e metà cacio, petto di cappone cotto nel burro e tritato fino con la lunetta, 30 grammi di parmigiano grattato, due uova, odore di noce moscata e un pizzico di sale».

A seguire crostini di fegatini di pollo, cappone con uno sfornato di riso verde (all'acqua di cottura del riso si aggiungono «due o tre cucchiate di spinaci lessati e passati per istaccio»), gallina di faraone e pasticcio di lepre. Quest'ultimo piatto, avverte l'Artusi, è sconsigliato a chi non ha buone braccia giacché «la natura arida delle carni della bestia e il molto osame richiedono una fatica impropria per estrarne tutta la sostanza possibile».

Per chiudere il lauto pasto, il famoso cuoco propone gelato di crema, confezionato «con un litro di latte, 200 grammi di zucchero, 8 rossi d'uovo, odore di vaniglia. Se saprete manipolarlo otterrete un gelato squisito, mantecato e ben sodo».

Al termine, per tutti i commensali, l'Artusi consiglia il caffè, preziosa bibita, al quale dedica ben tre pagine del suo libro, raccontandone l'origine e citando un'infinità di aneddoti sull'argomento. Scrive l'autore: «Si dice che un prete musulmano, a Yemen, avendo osservato che le capre le quali mangiavano le bacche di una pianta di quelle contrade, erano più festevoli e più vivaci delle altre, ne abbrustolì i semi, li macinò e fattene un'infusione scoprì il caffè tal quale noi lo beviamo».

Se il menù ideato dal celebre chef vi sembra un attentato alla linea o, peggio un inno al consumismo più sfrenato messo a punto da un incorreggibile goioso, tenete presente quanto Artusi scriveva nell'introduzione del suo manuale: «Non vorrei che, per essermi occupato di culinaria, mi gabbellasse per un ghiottone o un gran pappatore. Non sono né l'una, né l'altra cosa. Amo il bello e il buono ovunque si trovi e mi ripugna di vedere straziata, come suol dirsi, la grazia di Dio. Amen».

□ Dan.Am.



Via Frattina: la prima tabella a sinistra è a cura dell'Unione nazionale consumatori; quella al centro è a cura dell'Adiconsum

## Per i bimbi Il tronchetto «con Mars e il Kit-Kat»

Una ricetta rapida ed economica per un dolce natalizio? Ce la suggeriscono Francesco, Maria e Riccardo tre bambini della scuola elementare di via Valle Vescovo, a Grottarossa. Per preparare il Tronco di Natale occorrono: 1 Mars, 1 Kit-Kat, mezzo etto di burro, qualche cucchiaino di miele e cacao amaro in polvere. Spiegano i piccoli cuochi: «bisogna spezzettare il Mars e il Kit-Kat. Ammorbidire il burro e mescolarlo tutto con il Cocco Pops e con il miele. Avvolgere il composto in un foglio d'alluminio, dando la forma di tronco. Mettere in frigo per qualche ora. Prima di servire togliere il foglio d'alluminio e cospargere il tronco con un po' di cacao amaro. Decorare a piacere con...surpi! Buon appetito». La ricetta è apparsa sul numero speciale di Natale del giornale «Ore», ideato e messo a punto dagli alunni della scuola elementare di Grottarossa che oltre a realizzare la graziosa ed istruttiva rivista («cliclin.prop») come «s'usava dire un tempo», proprio l'altro ieri hanno invitato gli operatori ecologici dell'Amnu a dotare la loro zona di casonetti differenziati per il vetro, i medicinali scaduti e le pile scariche. Invece delle lettere a Babbo Natale, i bambini delle «Ore» hanno inviato una serie di richieste ai responsabili dell'Azienda municipalizzata nettezza urbana. Scrive Marco: «Io cerco di mantenere Roma bella perché, a parte che è la mia squadra del cuore, voglio anche farla rimanere pulita e non inquinata. Vi prego non dimenticatevi di portarci dei contenitori per il vetro. Vi voglio bene e vi ringrazio della cortesia».

Teneri, in alcuni casi geniali e soprattutto molto più educati degli adulti a rispettare la natura, i piccoli di Grottarossa scrivono poesie e compongono canzoni a sfondo ecologista («Babbo Natale non vola più, perché il cielo non è più blu», oppure, «il natale è bello con il suo albero, non inquinare e non sporcare né l'aria, né il mare»). Hanno perfino realizzato una mini inchiesta sul regalo più ambito dai bambini del quartiere («nonco alla grande i video giochi»).

Deliziosi e divertentissimi i risultati dell'indagine *Se a Natale ti regalassero una bacchetta magica...*: la maggioranza degli intervistati ha risposto che farebbe nevicare, qualcuno desidera invece la pace nel mondo con conseguente scomparsa di armi, guerra e cattivi *tout-court*. Dal canto suo Alice porterebbe la propria famiglia sulle nuvole. Nicola farebbe «apparire un plastico dell'Italia con le ferrovie per far viaggiare le formiche» mentre Mattia vorrebbe diventare egli stesso una bacchetta magica.

□ Dan.Am.