

La spesa intelligente



**FACILE & PRATICO  
KIT PER FARE IL  
POLLO AL FORNO**

- Cos'è: un sistema di cottura che permette di cucinare senza condimenti e senza sporcare. Il grasso della pelle viene rilasciato in cottura e, insieme a un mix di spezie ed erbe (nella confezione), cuoce il pollo, conferendogli un gusto molto saporito.
- Come si usa: si mette il pollo nello speciale sacchetto insieme al mix di erbe (entrambi in confezione); si chiude e si agita per insaporire in modo uniforme. Si inforna poi per 50-60 minuti.
- Dove: al supermercato (il Saccoccio, Buitoni, 2 ricette; busta da 34 g, a 1,29 €).



**Fusi di pollo  
alle erbe provenzali**

Scaldate il forno a 200°. Inserite 700 g di **cosce di pollo** nel sacchetto speciale per la cottura al forno **il Saccoccio**. Versate anche il **mix di spezie** (in questo caso «alle Erbe Provenzali») presente nella confezione nel sacchetto con il pollo. Chiudete con il laccio in dotazione e agitate bene. Mettete il sacchetto chiuso in una pirofila da forno e infornate. Cuocete per 50 minuti circa (il sacchetto si gonfierà in cottura). Togliete il sacchetto con il pollo cotto dal forno e attendete qualche minuto. Aprite, facendo attenzione alla fuoriuscita del vapore, trasferite i fusi e il loro sughetto nei piatti e servite.

**DA LEGGERE**

**Tradizione gastronomica e saper vivere.** Bologna come città generosa e cordiale, simbolo di un ricco territorio, fertile e ospitale. Bella anche l'edizione, con dorso in tela e incisioni dorate (Bologna di A. Molinari Pradelli, Coll. Città del Gusto, Nardini Editore, a 15,00 €).

**Ricette biologiche per dolci e torte salate, da fare al forno.** Riempite la vostra casa con il profumo di biscotti allo zenzero con caramello, al peperoncino o alle albicocche, ai fichi e frutta secca appena sfornati. (Al forno, Isidora Popovic, Logos Books, a 12,95 €).

**Dorati e succulenti.** Sono i 28 arrostiti proposti in questo ghiotto volume dai nostri chef di pagina 88, perfetti per la stagione. I consigli e le ricette giuste per piatti di successo (Niente fumo - solo arrosto, di M. Bianchessi e S. Fagioli, ed. Bibliotheca Culinaria, a 13,90 €).

**Riso.** Preparare piatti da gourmet adatti a ogni occasione: più di 140 idee per stupire ogni giorno con il riso. Dalle ricette leggere a quelle classiche e dal mondo. (Riso, a cura di Carla Bardi, Gribaudo edizioni, a 12,90 €).



**SPECIALE  
Buste di plastica, addio!**

Arrivano le eco-shopper. Secondo la direttiva europea del 2007, a partire da gennaio 2011 la produzione di sacchetti di plastica non biodegradabili sarà bandita, così da ridurre i gas a effetto serra e l'inquinamento ambientale da plastica: questi sacchetti, infatti, se abbandonati, mettono in pericolo l'habitat di laghi, foreste e mari. Alla cassa di negozi e supermercati useremo:

- **borse di carta:** sono decisamente biodegradabili, ma hanno comunque un impatto ambientale se non sono di carta riciclata
- **sacchetti biodegradabili,** leggeri, sono realizzati con materiali di origine vegetale tipo amido di mais, come il «mater-bi»;
- **sporte riutilizzabili, in juta o cotone:** la scelta più efficace dal punto di vista ecologico. Sono capienti, lavabili e perfette per i prodotti più pesanti (la plastica bio ha minore resistenza)
- **borse per carrello con maniglie-gancio:** pensate per essere appese direttamente nel carrello, rendono la spesa più veloce e pratica da trasportare. Conviene tenerle sempre in auto.