



## IO LEGGO L'ETICHETTA

Risparmiare fino a 1400 euro l'anno sulla spesa senza rinunciare alla qualità. Come? Leggendo le etichette dei prodotti e mettendole a confronto. Ognuno lo può fare per sé ma c'è un sito che lo fa per tutti. Si chiama **io leggo l'etichetta** e ha oltre 10 mila fan su Facebook ([ioleggoletichetta.it](http://ioleggoletichetta.it)). Cliccando scoprirete per esempio che il riso Pam è prodotto da Scotti e lo yogurt Conad da Vipiteno. Perché allora, se 2 prodotti differiscono solo per il prezzo, non scegliere quello più economico?



## AL SUPER: SGONTI AI "SENIORES"

Diverse catene distributive riservano sconti e servizi speciali agli over 65enni. In 15 supermercati Unes ([www.unes.it](http://www.unes.it)), presentando alla cassa un documento di identità, si ottiene lo sconto del 10%. Stesso trattamento è riservato a chi è in pensione, a prescindere dall'età anagrafica: in questo caso, occorre mostrare alla cassiera il libretto della pensione. I clienti dei supermercati Basko ([www.basko.it](http://www.basko.it)) dislocati tra Liguria, Piemonte, Emilia Romagna e Lombardia, possono richiedere la Prima Card 65, una carta fedeltà gratuita che offre diversi vantaggi. Ad esempio, acquistando determinati prodotti, che variano ogni settimana, si ottengono buoni sconto che possono essere usati per la spesa durante l'ultima settimana di ogni mese. Chi vive in Piemonte può approfittare del protocollo firmato da Ascom, Adiconsum e Fnp Cisl con la catena distributiva Codè Crai ([www.crai-supermercati.it/code/](http://www.crai-supermercati.it/code/)), con oltre 200 punti vendita. I pensionati possono comprare un paniere di prodotti scontati, ma solo per un paio di mesi.

(M. Soressi)

## DA NON PERDERE

**Le nostre riviste in regalo con il tonno**

Per avere un abbonamento gratis per 6 mesi a Cucina Moderna o Sale&Pepe (e altre 7 riviste Mondadori), comprate 1 confezione di tonno Angelo Parodi fino al 31/12 e spedite astuccio e scontrino.



**Musica e sapori in Valle d'Aosta**

Estate gourmet con Saveurs en Musique (6 luglio-31 agosto). Per 7 venerdì cene tipiche a tema nei ristoranti, con musica e racconti sui sapori locali (info e prenotazioni 0165.236627, [lovevda.it](http://lovevda.it)). In più, atelier di cucina.



**Una torta per fare del bene**

Postate su Facebook la vostra chees cake e aiuterete Dynamo Camp, centro di terapia ricreativa per bambini malati. È l'iniziativa di Philadelphia "Una cheesecake per un'ora di allegria" ([facebook.com/philadelphia.ita](http://facebook.com/philadelphia.ita)).



## IL PECORINO ROMANO DOP

Con la collaborazione del Consorzio di Tutela - [www.pecorinoromano.com](http://www.pecorinoromano.com)

È un formaggio a pasta dura, Dop dal 1996, che si può gustare come formaggio da tavola (stagionato almeno 5 mesi) oppure da grattugia (con un minimo di 8 mesi di stagionatura), di gusto più piccante e intenso, insostituibile nella preparazione di molti primi di pasta tradizionali, dalla "carbonara" alla "cacio e pepe". Oggi la produzione del Pecorino romano Dop è concentrata prevalentemente in Sardegna (90%), oltre che in Lazio e nel Grossetano. Dalle greggi allevate nei pascoli naturali dell'isola si ricava il latte fresco di pecore sarde, antica razza autoctona. Appena munto, il latte viene filtrato, trattato termicamente (68° per non più di 15 secondi) e coagulato con caglio di agnello. Le forme, dopo essere state impresse con il marchio Dop (la

sagoma stilizzata della testa di una pecora), vengono avviate alla salagione, un'operazione ripetuta 4-5 volte nell'arco di circa 70 giorni. Entro quest'anno entrerà in produzione, accanto a quello tradizionale, una nuova tipologia di Pecorino Romano da grattugia con un livello massimo di sale tra il 4 e il 5%. Il "nuovo" pecorino, di gusto più dolce, sarà riconoscibile da un'apposita etichetta del Consorzio. Prezzo: a partire da 10 €/kg

## PRALINE

Scaldate 200 cl di latte e 200 cl di panna fresca, unite 300 g di pecorino romano grattugiato, fatelo fondere, poi aggiungete 20 g di gelatina bagnata e strizzata. Fate raffreddare in frigo. Quindi formate tante palline, pssatele prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e quindi nel pane grattugiato. Friggete in olio d'arachidi e servite le praline tiepide.



FOTO CONSORZIO PECORINO ROMANO  
 Cucina Moderna 11

