



SE LA POLPA ALLAPPA

Se i cachi sono acerbi, chiudeteli in un sacchetto di carta con una mela, che emana etilene: li farà maturare in poco tempo.

il frutto CACHI

Con la collaborazione di Giorgio Mercuri, Fedagri, www.fedagri.confcooperative.it

Il cachi (o kaki) è un frutto tipicamente autunnale, raccolto a partire da ottobre. Per via della buccia sottile e delicata, di solito viene messo in commercio ancora acerbo, quando la polpa, ricca di tannini, provoca al palato il tipico effetto astringente. Man mano che matura, i tannini si riducono e aumentano gli zuccheri, così la polpa diventa dolcissima. Quindi, se al momento dell'acquisto i cachi non sono ancora ben maturi,

vanno lasciati a temperatura ambiente, appoggiati sul lato con il picciolo, per un massimo di 5 giorni. Se, invece, li comprate già morbidi e maturi, vanno conservati in frigorifero. La varietà più diffusa sul nostro mercato è il "cachi tipo", prodotto soprattutto in Emilia Romagna e Campania. Meno comuni, ci sono poi il "cachi mela" (con polpa consistente), il cachi "vaniglia" (tipico dell'area vesuviana, con polpa color bronzo e poco zuccherina), e il "rojo brillante" (di origine spagnola), che matura a partire da novembre.

Prezzo al super: da 2,50 €/kg)

UN DESSERT FACILE E GOLOSO

Lavate 2 cachi, tagliateli a metà ed eliminate i noccioli. Metteteli su una teglia da forno, cospargeteli con 100 g di zucchero di canna e passateli sotto il grill per 10'. Mescolate 200 g di mascarpone con 50 g di zucchero a velo, 1 bustina di vaniglia e il succo di 1/2 limone. Sistemate la crema sui cachi e servite.



BIODINAMICA

OLTRE IL BIOLOGICO

Il marchio **Demeter** (demeter.it) contrassegna i prodotti provenienti da **agricoltura biodinamica**. Le aziende

certificate in Italia sono circa 300 e coprono tutta

la gamma agricola alimentare. Oltre a rispettare gli standard del biologico, curano il terreno per renderlo fertile e vitale: lo concimano e lo "dinamizzano" con preparati speciali in dosi omeopatiche. Inoltre seguono la rotazione delle colture e nelle semine tengono conto dei cicli lunari e astronomici, per ottenere una crescita armonica e prodotti della migliore qualità. La biodinamica è fondata sui principi elaborati nel secolo scorso dal filosofo Rudolf Steiner (1861-1925).

demeter



CACCIA AI PREZZI BASSI CON UN CLICK

Con pochi click in rete si può sapere quali negozi della propria città offrono i prezzi più bassi e le promozioni più convenienti. Basta entrare nei portali che raccolgono tutte le offerte presenti nei negozi, consultarle online o scaricarle sul proprio computer, stampando quelle interessanti. Ad esempio, www.volantinoweb.it ogni giorno presenta le promozioni di supermercati e discount (da Auchan a Lidl), catene di abbigliamento sportivo (come Cisalfa e Decathlon), di elettronica e informatica (Trony, Vobis), di mobili e bricolage (Ikea e Leroy Merlin) e altro ancora. Il servizio copre tutta l'Italia, è gratuito e non occorre registrarsi. Un altro sito di monitoraggio dei prezzi, attivo solo in Lombardia, è <http://klikkapromo.it>. Inserendo il proprio indirizzo vengono elencati i prodotti in offerta nei punti vendita in zona. Costruita la propria lista della spesa, si vede quanto si può risparmiare e dove. Per fruire di questo servizio occorre registrarsi, così si viene avvisati in anticipo delle promozioni.

Il sito www.risparmiosuper.it permette invece di confrontare i prezzi di migliaia di prodotti (dai generi alimentari agli elettrodomestici) venduti in oltre 9.000 punti vendita di oltre 32 supermercati, ipermercati e discount di tutta Italia. In questo modo, si può individuare dove comprarli spendendo meno. Annualmente, ciò può tradursi in un risparmio del 15% (sulla spesa media). Occorre, però, fornire i propri dati: dove si vive e cosa si è abituati ad acquistare. Il sito calcola i prezzi praticati dai negozi della zona, indicando dove costa meno e permettendo di ordinarla online. Tra gli altri servizi c'è l'"allerta prezzo": si sceglie un prodotto e si indica quanto si è disposti a pagarlo: via e-mail si viene poi avvisati di quando e dove viene praticato quel prezzo. (M.S.)

