



## I CIBI VEG ENTRANO NEL PANIERE ISTAT

Italiani sempre più veg. Lo conferma l'ultimo **paniere Istat** (Istituto Nazionale di Statistica), che ha inserito tra i beni di maggior consumo i cibi **vegetariani** e **vegani**, ma anche i **centrifugati** di frutta e verdura al bar (vedi grafico a lato). Nel 2016 il numero di persone

che non mangiano né carne né pesce è arrivato al **7,6% dei consumatori** (Rapporto Italia 2016 Eurispes). Circa la metà sono vegani, cioè rifiutano ogni alimento di origine animale, anche latticini e uova. Sugli scaffali sono dunque sempre più numerose le **alternative**

**veg**: come le bevande a base di cereali o legumi per la prima colazione; i formaggi di soia o frutta secca; i salumi di glutine, amidi o farina di legumi; oltre ai burger e alle polpette. Cresce anche il consumo di centrifugati: al bar o fatti in casa con le centrifughe apposite.



## Latticini: origine in etichetta

Più chiarezza in etichetta sull'origine di latte e latticini. Da aprile 2017 sarà obbligatorio indicare il **Paese di provenienza del latte** (a lunga conservazione, per quello fresco è già previsto) e dei **prodotti lattiero caseari** (burro, formaggi, yogurt, creme spalmabili). La norma riguarda solo i latticini preconfezionati destinati al mercato nazionale, esclusi quelli Dop, Igp, Stg e bio. In pratica si troverà in etichetta il **Paese di mungitura del latte** e il **Paese di condizionamento** e di **trasformazione**; se coincidono, si potrà usare la dicitura "origine del latte".

Se il prodotto è una miscela di latte di origine e luoghi di lavorazione diversi, verrà indicato **latte di Paesi UE** (o non UE) e **latte condizionato** o **trasformato in Paesi UE** (o non UE). Coldiretti, che si è battuta per l'etichettatura di origine in difesa del Made in Italy, ha accolto positivamente il via libera dell'Europa alla normativa (unica in UE con quella simile della Francia). Ma qualche **perplexità** non manca. Il decreto, solo nazionale, fa chiarezza sui latticini prodotti in Italia con latte straniero, ma non riguarda quelli importati dall'estero, che restano senza indicazioni.

## L'ORTAGGIO kale

Da qualche tempo è alla ribalta per le sue benefiche **virtù nutrizionali** e per questo è considerato un "superfood", tanto è ricco di **sali minerali** (ferro, calcio) e **vitamine**: A, K, C e B6, dalle proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Si tratta di una varietà di **cavolo riccio** molto popolare in Nord Europa e Stati Uniti, con foglie dal sapore marcato, simile a quello delle cime di rapa. In Italia viene coltivato soprattutto in Puglia e nelle Marche. Nella versione "adulta", con foglie grandi, viene consumato cotto o aggiunto alle zuppe; nella tipologia "baby", con foglie piccole, si prepara come gli spinaci: saltato in padella, **crudo** nelle insalate miste e negli **smoothies** detossinanti. Al super il "baby kale" si trova in vendita in busta, pronto al consumo, da solo o mixato con altre verdure in foglia (lattughino e spinaci).

➤ **Prezzo al super: € 1,10 (busta da 50 g)**

Con il contributo di Valérie Hoff,  
La Linea Verde - Dimmidisi

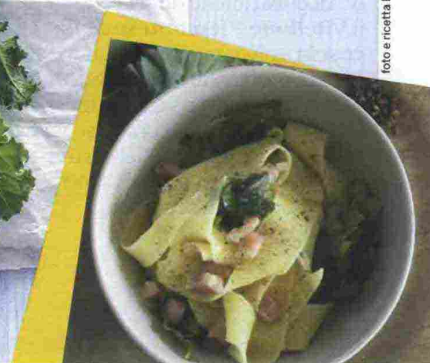
12 aprile 2017



## LA RICETTA

### PAPPARDELLE CON BABY KALE

Tritate 1 **scalogno** e fatelo imbrionire in un'ampia padella con un filo d'**olio**. Unite 50 g di **kale**. 1 cucchiaino d'acqua, salate e cuocete per 3-4. Nel frattempo, lessate 320 g di **pappardelle**, scolatele tenendole un po' umide e trasferitele nella padella con il kale. Aggiungete 80 g di **pancetta** a dadini rosolata a parte e fate saltare a fiamma vivace. Completate con una macinata di **pepe** e, a piacere, **parmigiano reggiano** grattugiato.



SONIA FEDRIZZI

foto e ricetta La Linea Verde - Dimmidisi

Codice abbonamento: 084099