

## La qualità del cibo

Il 92% degli italiani vorrebbe una maggiore informazione sulla qualità del cibo: il rapporto tra alimentazione e salute rappresenta una delle principali preoccupazioni dei cittadini, sempre più attenti alle tematiche della sicurezza alimentare, soprattutto le donne e gli over 54. Facendo la spesa, la variabile 'costo' resta prioritaria per i consumatori (68%), tuttavia il prezzo si dimostra solo uno dei criteri di orientamento negli acquisti, accanto alla ricerca della qualità e alla provenienza geografica. Il 36% degli italiani dichiara di orientarsi anche sulla base delle informazioni contenute nelle etichette, ma è la televisione il medium più fruito in tema di alimentazione. Quanto agli Organismi Geneticamente Modificati, il 66% sa cosa sono, il 4% è favorevole senza remore, il 78% contrario, il 18% sebbene non avverso, richiede garanzie sull'assenza di rischi per la salute e per l'ambiente. Proprio mentre si parla di pomodori viola anticancro ma OGM, cui pare si contrappongano pomodori neri ma "normali", ricchi però di antiossidanti, una varietà nata da un progetto interuniversitario, che unisce le componenti nutrizionali di pomodoro, uva nera e mirtillo, ad elevata quantità di "antociani" dall'azione antiossidante. E sempre tra le ultime news, scopriamo che cimentarsi direttamente ai fornelli, imparando i piccoli trucchi per cucinare in maniera sana, ma anche divertente e semplice, è il segreto per seguire un'alimentazione corretta e soprattutto per mantenere nel tempo i risultati ottenuti con la dieta: questo il risultato della tesi di una laureanda dietista che ha analizzato i cambiamenti nelle abitudini alimentari di oltre 100 partecipanti ad un progetto di educazione gastronomica e nutrizionale. Tra i consigli più seguiti, sostituire il burro con l'olio, usare le spezie e il vino al posto dei grassi, leggere le etichette, fare attenzione alle calorie, usare pentole antiaderenti e mangiare spesso frutta, verdura e pesce, presentandoli in maniera nuova e gustosa". Allora un bel consiglio in cucina utilizzando prodotti di stagione, un CHEESE CAKE ALLA ZUCCA Amalgamate in una ciotola 200 g di biscotti secchi e 1 etto di burro con un cucchiaino e mezzo di zucchero, fino a ottenere un impasto sbriciolato. Mettetelo nello stampo pressandolo sul fondo creando un bordo sui lati. Lasciatelo in frigorifero per almeno 30 minuti. Con un mixer amalgamate il resto degli ingredienti (500 g di crescenza, 200 g di zucchero, 2 uova, 2 tuorli, 2 cucchiaini di farina, un cucchiaino di cannella, ½ cucchiaino di zenzero, 300 g di panna da cucina, 3 cucchiaini di succo di limone, 250 g di polpa di zucca cotta a vapore) fino ad ottenere composto omogeneo. Versatelo nello stampo e mettete in forno caldo a 190 gradi per 30 minuti. Lasciate intiepidire il dolce prima di sformarlo. Cospargetelo con noci tritate e servite.