



MENÙ
VeG
PER LE FESTE

MENÙ VeG PER LE FESTE

II brindisi

Cocktail di pomodoro piccante

Per 3 persone

- 6 carote
- 4 pomodori maturi, tagliati a spicchi
- 1 cetriolo sbucciato e tagliato a metà nel senso della lunghezza
- 2 gambi di sedano
- 1 cucchiaio di cipolla rossa tagliata a dadini
- ½ spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di succo di limone appena spremuto
- 1 cucchiaino di rafano grattugiato
- ¼ di cucchiaino di sale
- Un pizzico di peperoncino

Centrifugate carote, pomodori, cetriolo, sedano, cipolla e aglio, e filtrate.

Mescolate al centrifugato succo di limone, rafano, sale e peperoncino per insaporire. Servite immediatamente.

Daiquiri alle fragole e agrumi

Per 2 persone

- Il succo di 3 arance medie, mandarini o mapo
- Il succo di 1 limone medio
- 3 tazze di fragole surgelate
- 2 cucchiaini di nettare di agave o sciroppo d'acero
- 2 cucchiaini di aroma naturale di vaniglia
- Un pizzico di sale marino
- Fettine di limone o ciuffi di menta per guarnire (facoltativi)

Versate nel frullatore succo d'arancia e di limone, fragole, dolcificante, vaniglia e sale, quindi frullate ad alta velocità per circa 30-40 secondi, finché non assume la consistenza di una granita.

Servite in due bellissimi bicchieri ghiacciati, decorando ciascuno di essi con una fettina di limone oppure ciuffi di menta fresca, e magari una cannuccia graziosa.

Variante: aggiungete uno spruzzo di spumante biologico o di rum di qualità.

MENÙ VeG PER LE FESTE

Come accompagnamento

Torta di mais saporito

Per 4 persone

- 150 g di farina di mais integrale
- 500 ml di brodo vegetale
- 100 ml di bevanda vegetale (oppure altri 100 ml di brodo)
- 1 scalogno
- 50 g cime di broccoletti
- Semi di zucca o di girasole
- Rosmarino

Rosolate in un pentolino antiaderente con poco olio e due cucchiari di acqua la cipolla tagliata a fettine sottili, quindi aggiungete i broccoletti già divisi in cime (e il gambo a pezzetti). Continuate a mescolare per due minuti e poi spegnete.

In una casseruola unite brodo e bevanda di soia alla farina, mescolando. Aggiungete il sale, del rosmarino tritato e portate a bollore mescolando con un frustino.

Dopo 10 minuti spegnete e aggiungete le verdure rosolate. Versate il tutto in una teglia quadrata, cospargete di semi di zucca e rosmarino fresco, un cucchiario di olio e mettete nel forno caldo, cuocendo a 180°C per circa 40 minuti.

Cracker alle olive e semi di zucca

Per circa 35-40 cracker

- ¼ di cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di origano essiccato
- 30 g di semi di zucca
- 30 g di olive nere alla greca snocciolate
- 2 cucchiari di olio d'oliva
- 75 ml d'acqua
- Pepe

Mettete la farina in una terrina. Mescolate aggiungendo sale, pepe e origano essiccato. Tagliuzzate con il coltello semi di zucca e olive e aggiungeteli all'impasto.

Versate l'olio e mescolate con un cucchiario.

Aggiungete l'acqua e impastate per qualche minuto. Stendete sottilmente l'impasto tra due fogli di carta forno.

Tagliate a quadrati, losanghe o triangoli e cuocete per 15-20 minuti a 170°C su una teglia coperta di carta forno.



MENÙ
VeG
PER LE FESTE

Da servire con

Salsa di noci

Per 6 persone

- 100 g di gherigli di noci mondati
- ½ spicchio d'aglio (facoltativo)
- 1 cucchiaino di senape
- Il succo di ½ limone
- 2-3 dl d'olio d'oliva
- Una presa di pepe macinato al momento

Pestate le noci nel mortaio aggiungendo l'aglio, la senape, il pepe e il succo di limone. Unite l'olio, lasciandolo cadere a filo e mescolando al tempo stesso con il pestello, fino a ottenere una salsa di giusta densità.

Riccio di formaggio alle olive

Per 4 persone

- 200 g di gorgonzola dolce
- 200 g di mascarpone
- 150 g di olive verdi
- Una cucchiainata di cipolla tritata
- ½ cucchiaino di prezzemolo tritato
- Un buon pizzico di paprika
- Una cucchiainata di mandorle

Mettete in una ciotola il gorgonzola a pezzettini, mescolatevi il mascarpone e lavorate con un cucchiaino di legno fino a ottenere una crema soffice.

Aggiungete la paprika, il prezzemolo e la cipolla tritati, quindi mescolate bene.

Versate la crema di formaggio su un piatto di portata, datele la forma di una cupola e infilatevi le olive tagliate a filetti. Cospargete con le mandorle tritate e tenete in frigorifero per almeno un'ora prima di servire.

MENÙ VeG PER LE FESTE

Primi piatti

Crema di zucca e porcini

Per 4 persone

- 600 g di polpa di zucca
- 120 g di funghi porcini
- Brodo vegetale
- Timo
- Sale marino integrale
- Olio extravergine di oliva

Mondate e tagliate a lamelle i funghi; stufatene la metà con 1-2 cucchiaini di olio e la zucca tagliata a dadini, quindi coprite con il brodo e cuocete fino a quando la zucca risulterà morbida. Frullate il tutto.

Nel frattempo cuocete l'altra metà dei funghi a parte con le foglioline di timo.

Versate la crema in una zuppiera, guarnitela con i funghi e servitela con un filo d'olio e pepe macinato.

Risotto al prosecco e melagrana

Per 4 persone

- 300 g di riso carnaroli
- 1 bicchiere di prosecco
- 1 melagrana media
- ½ porro
- 1,5 l di brodo vegetale
- Olio di oliva
- Sale

Sgranate la melagrana; conservate due cucchiari di chicchi e spremete il resto con uno schiacciapattate. Tagliate a fettine sottili il porro e fatelo stufare a pentola coperta in qualche cucchiaio di olio di oliva a cui aggiungerete qualche cucchiaio di acqua. Versate il riso, lasciatelo tostare qualche minuto e bagnate con il prosecco, continuando a mescolare fino a completa evaporazione/assorbimento.

Gradualmente aggiungete il brodo, continuando a mescolare. Quando mancano pochi minuti alla fine della cottura, versate il succo della melagrana e terminate la cottura lasciando però il riso un po' al dente.

Spegnete, unite due cucchiari di olio, mescolate e quindi mettete il coperchio alla pentola per circa due minuti. Servite il risotto con qualche chicco di melagrana come decorazione.

il MELOGRANO
approfondisci pag. 11

MENÙ VeG PER LE FESTE

Secondi piatti

Crespelle di farina di castagne con Asiago e verdure

Per 6 persone

- 100 g di farina
- 80 g di farina di castagne
- 3,5 dl di latte
- 3 porri
- 150 g di cavolo verza
- 2 carote
- 6 dl di besciamella
- 80 g di Asiago tagliato a striscioline molto sottili
- Olio extravergine d'oliva
- 20 g di burro
- Sale, pepe

Fate fondere e raffreddare il burro.

Versate le due farine in una ciotola e mescolatele al burro. Salate e diluite con il latte, amalgamando bene il tutto.

Mondate un porro, tagliatelo a metà e tritate-ne finemente una parte incorporando il tutto

alla pastella. Coprite con la pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

Mondate e affettate al velo i porri rimasti. Affettate molto sottilmente la verza e mondate le carote, tagliandole a dadini. Cuocete le verdure, bagnandole con poca acqua calda, in una padella antiaderente con un po' d'olio, per circa 15 minuti.

Ungete una padella del diametro di 20 cm. Riscaldatela bene e versatevi un mestolino scarso di pastella. Rigirate la padella in modo da lasciar espandere in modo uniforme il composto e cuocete la crespella, facendola dorare bene da entrambi i lati. Proseguite nello stesso modo fino a esaurire l'impasto.

Unite le verdure a 2/3 della besciamella, farcite le crespelle con il composto e ripiegatele in quattro.

Ungete una pirofila e disponetevi i fagottini, accavallandoli leggermente.

Cospargete con la besciamella rimasta e l'Asiago, gratinate in forno a 225°C e servite.



MENÙ
VeG
PER LE FESTE

Torta salata alle zucchine grigliate, pinoli ed erbe aromatiche

Per 4-6 persone

- 3 zucchine
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di pinoli
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 pasta sfoglia biologica senza burro
- 200 ml di panna di soia (o di altra panna vegetale)
- 2 cucchiaini di senape di Digione
- 1 cucchiaino di erbe di Provenza + un po' da cospargere in superficie
- Sale e pepe

Tagliate a fettine sottili zucchine e aglio. Fate saltare per qualche minuto a fuoco vivace in una grande padella con l'olio d'oliva, finché le zucchine non sono leggermente dorate. Mescolate bene con la spatola per non farle tostare troppo.

Aggiungete pinoli e succo di limone, cuocete ancora per uno o due minuti, poi togliete dal fuoco.

Stendete la pasta sfoglia sulla sua carta forno in una teglia e cuocetela per 5 minuti a 180°C.

In una scodella mescolate la panna con la senape e le erbe di Provenza. Salate e pepate. Spalmate questa miscela sul fondo di pasta sfoglia, distribuitevi zucchine e pinoli, cospargete con un po' di erbe di Provenza e infornate a 180°C per altri 25 minuti.

MENÙ VeG PER LE FESTE

Contorni

Insalata di radicchio amaro e mele

- Radicchio verde da taglio
- Una mela
- Aceto balsamico
- Olio
- Limone
- Sale e pepe

Mondate il radicchio e preparate il condimento mescolando olio, aceto, sale e pepe nella quantità desiderata. Tagliate la mela a fettine sottilissime e spruzzate queste di limone affinché non anneriscano. Mescolate il tutto al momento di servire.

Tegame di patate, zucca e cavolo

- 200 g di patate sode
- 200 g di cavolo verza o cavolo cappuccio
- 200 g di zucca
- Olio extravergine d'oliva
- Sale, salsa di soia
- Rosmarino, cumino

Disponete in un tegame le patate tagliate a rondelle, la zucca tagliata a cubetti e le foglie di cavolo tagliate a striscioline. Aggiungete un filo d'olio, un poco di sale e una spruzzata di salsa di soia. Cospargete con rosmarino, alloro e cumino, quindi fate stufare con lo spargi-

fiamma, a fiamma bassissima e pentola coperta, per 15 minuti.

Carciofi ripieni

Per 4 persone

- 8 piccoli carciofi
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 1 dl d'olio d'oliva
- Il succo di un limone
- 2 scalogni
- Uno spicchio d'aglio
- Una macinata di foglioline di maggiorana fresca o un pizzico abbondante di maggiorana secca
- ½ cucchiaino di prezzemolo tritato
- Sale, pepe

Private i carciofi delle foglie più dure, del fieno e dei gambi. Paregiate il fondo e immergeteli in acqua acidulata con il succo di limone. Sbucciate gli scalogni e l'aglio, tritateli e fateli appassire in una padellina con un cucchiaino d'olio.

In una ciotola mescolate il pangrattato, gli scalogni e l'aglio appassiti, il prezzemolo, la maggiorana, condendo con sale e pepe.

Scolate i carciofi, apriteli leggermente e farciteli con il composto preparato. Disponeteli in piedi in un tegame che li contenga di misura, versate l'olio rimasto e tanta acqua quanta ne serve per coprirli quasi a filo.

Fate cuocere i carciofi a fuoco moderato per 35-40 minuti, lasciando evaporare il liquido. Infine, irrorateli con il fondo di cottura, fateli riposare per ancora 15 minuti e poi serviteli.

MENÙ VeG PER LE FESTE

Dolci

Pan di spezie

- 250 g di miele
- 250 g di farina
- ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 50 g di zucchero di canna integrale
- 1 cucchiaino di noce moscata grattugiata
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 cucchiaino di anice
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di miscela "quattro spezie"
- 2 uova
- 10 cl di latte tiepido o latte di soia

Mettete il miele in una terrina.

Aggiungete la farina, il bicarbonato di sodio, lo zucchero e tutte le spezie.

Mescolate bene con un cucchiaio di legno e incorporate pian piano le uova e il latte. Mescolate con cura.

Preriscaldate il forno a 180°C.

Versate il composto in uno stampo da plum-cake ben imburrato e infarinato.

Infornate e cuocete per circa un'ora, controllando la cottura.

Quando il pan di spezie si sarà completamente raffreddato, estraetelo dallo stampo.

il CAVOLO,
il BICARBONATO e
il CIOCCOLATO
approfondisci pag. 11-12

Mousse al cioccolato e pistacchi al profumo di arancia

Per 4 persone

- 1 confezione di latte di cocco
- 240 g di tofu morbido
- 200 g di cioccolato fondente
- 60 g di zucchero a velo
- 2 gocce di olio essenziale di arancio dolce
- 4 cucchiai di granella di pistacchi
- 1 cucchiaio di zucchero

Mettete in frigorifero la confezione di latte di cocco e il tofu morbido, affinché al momento della preparazione siano ben freschi.

Fate fondere il cioccolato a bagnomaria.

Passate al mixer per qualche secondo il tofu insieme al cioccolato e lo zucchero a velo, poi versateli in una terrina. Aprite la confezione di latte di cocco, recuperate la parte cremosa in superficie e versatela nella terrina, mescolando per 5 minuti con un frullino elettrico. Aggiungete l'olio essenziale e frullate ancora fino a ottenere la consistenza di una crema pasticcera densa.

Suddividete la miscela in 4 verrine o ramequin e tenete in fresco da 2 a 6 ore.

Versate lo zucchero e la granella di pistacchi in un padellino e cuoceteli per qualche minuto finché non sono caramellati. Distribuite i pistacchi sulle mousse al cioccolato e servite.



MENÙ
VeG
PER LE FESTE

E dopo i banchetti...

Punch delle feste

- 1 l di succo di cranberry
- 1 l di succo di mela
- 500 ml di spremuta d'arancia
- 5-6 scorzette di limone
- 2 grosse stecche di cannella spezzettate
- 10-12 chiodi di garofano interi
- 2,5-5 cm di zenzero pelato e tagliuzzato
- 2 mele sode, affettate
- 2 arance a spicchi o a pezzetti
- Miele (facoltativo)

In una casseruola dal fondo spesso versate il succo di cranberry e il succo di mela. Aggiungete le scorze di limone e le spezie, quindi portate quasi a bollire. Riducete la fiamma e lasciate sobbollire a fuoco lento per 10-15 minuti.

Aggiungete la spremuta d'arancia, la frutta e un po' di miele se lo gradite. Servite caldo.

MENÙ VeG PER LE FESTE

Approfondimenti



Il melograno

Oltre alla vitamina A, C ed E, al potassio, al calcio, alla niacina e ai polifenoli, il melograno contiene anche altre sostanze vegetali di alto valore nutritivo e antiossidanti, i quali proteggono le cellule da processi di distruzione e degenerazione. Mantiene attivo il sistema immunitario e allevia i processi infiammatori in corrispondenza delle articolazioni. Se si beve regolarmente succo di melograno per un periodo di tre/quattro mesi, aumenta il livello di ossigeno nel sangue e il sangue stesso si fluidifica con effetti positivi sul cuore. Un'altra notizia interessante: questo frutto miracoloso esercita un'influenza positiva anche sulla libido e su eventuali deficit dell'erezione.



Il cavolo

Vero e proprio concentrato di sostanze benefiche, il cavolo in tutte le sue varietà è una buona fonte di sali minerali preziosi per l'organismo, quali calcio, magnesio, potassio, ferro, fosforo, zinco, rame, manganese, sodio, zolfo, selenio e fluoro. Noto ortaggio dalle proprietà antitumorali (questa capacità sarebbe dovuta alla presenza di fitonutrienti glucosinolati), il cavolo può contribuire a ridurre il rischio di cancro allo stomaco. Alcuni studi hanno inoltre messo in luce le virtù cicatrizzanti e protettive del cavolo per l'intestino. Può anche essere associato alla curcuma per potenziarne gli effetti. La sua azione protettiva sarebbe resa possibile dalla presenza di mucillagini, sali di potassio, zolfo e vitamina K.



Il bicarbonato

Quando viene a contatto con un liquido oppure quando viene portato a una temperatura al di sopra dei 70° C, il bicarbonato di sodio produce del gas carbonico. Quest'ultimo, prima di uscire in modo naturale, fa gonfiare la proteina della farina, il glutine, che è elastica. Di conseguenza, questa reazione permette alla pasta di lievitare. Il bicarbonato di sodio avrebbe dunque la capacità di rendere più digeribili le torte e i biscotti che si fanno in casa, rendendoli più leggeri e soffici.

MENÙ VeG PER LE FESTE



Lo zenzero

è noto perché riesce a contrastare la stanchezza, la nausea, gli stati infiammatori, quelli influenzali e a stimolare le difese immunitarie. Tuttavia, viene spesso anche raccomandato per dare una mano alla digestione, perché stimola il lavoro del fegato e sembra esercitare un'efficace protezione sulle mucose dello stomaco, permettendo così di ridurre i problemi di acidità gastrica. A livello intestinale, lo zenzero riduce il gonfiore, favorisce l'eliminazione dei gas ed esercita un'azione lenitiva in caso di spasmi.



Il cioccolato

contiene un buon numero di sostanze antiossidanti che catturano o “neutralizzano” i radicali liberi responsabili dell'ossidazione, che ha tra gli effetti l'invecchiamento precoce delle cellule. La capacità antiossidante del cacao sarebbe addirittura dalle quattro alle cinque volte superiore a quella del tè nero, dalle due alle tre volte superiore a quella del tè verde e due volte superiore a quella del vino. Quest'attività la dobbiamo a vari composti (i due principali appartengono al gruppo dei polifenoli come i flavonoidi), ma anche a certi minerali come zinco, manganese e rame o certe vitamine, per esempio C ed E.