

*Le ricette*

---

# IL MENÙ DI NATALE ALTERNATIVO

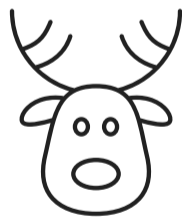
---



*Il Giornale del Cibo*  
— Conoscere, Scoprire, Gustare. —

*Le ricette*

IL MENÙ  
DI NATALE  
ALTERNATIVO



# Il Giornale del Cibo

— Conoscere, Scoprire, Gustare. —



Il Giornale del Cibo è il **nuovo progetto editoriale di CIR food**: prosegue il cammino iniziato nel lontano 2007 e si rinnova nei contenuti e nello stile grafico.

Questo magazine vuole fare **cultura, formazione e informazione** sui temi del **cibo** e dell'**alimentazione**, anche da un punto di vista sociale, **politico** ed **economico**.

È approfondimento, spazio di confronto e dibattito, **moda e tendenze**, è **cultura gastronomica** e non solo: si parla di nuovi fenomeni culinari, **eventi e sagre**, tecnologia 2.0, arte e food. E grazie al contributo degli utenti, il Giornale del Cibo raccoglie anche le **ricette** della tradizione gastronomica italiana.

Il Giornale del Cibo è gestito da **Noetica**, agenzia di comunicazione e web marketing di Bologna.

[www.ilgiornaledelcibo.it](http://www.ilgiornaledelcibo.it)

## PROGETTAZIONE GRAFICA, REDAZIONE E MARKETING

NOETICA Srl

Via Rimini 10 · 40128 Bologna

Tel. 051/520995

Mail: [gdc@noetica.it](mailto:gdc@noetica.it)

[www.noetica.it](http://www.noetica.it)

© Copyright Il Giornale del Cibo

## EDITORE

CIR food - *Cooperativa Italiana di Ristorazione s.c.*

Via Nobel, 19

42124 Reggio Emilia

## DIR. RESPONSABILE

Angelo Valenza

## DIR. EDITORIALE E MARKETING

Simona Bonciani

## RESPONSABILI DI REDAZIONE

Adriana Angelieri

Elena Rizzo Nervo

Silvia Trigilio

## AUTORI

Giovanni Angelucci

Marco Bini

Angela Caporale

Monica Face

Giuliano Gallini

Matteo Garuti

Carmela Kia Giambrone

Elisabetta Pacifici

Elena Rizzo Nervo

Luca Sessa

Giulia Ubaldi

Mauro Ulisse

## AREA GRAFICA E TECNICA

Jessica Tassinari

Giuseppe Di Tommaso

## RESPONSABILI PROGETTO

Giuliano Gallini

Daniela Fabbi

Lorenzo Minin

# INDICE

INTRODUZIONE ..... pag.5

## NATALE CRUELTY FREE

Menù di Natale vegano ..... pag.7

Menù di Natale vegetariano: i piatti del nostro ricettario ..... pag.12

Menù di Natale vegetariano: proposta gourmet ..... pag.18

## NATALE SENZA GLUTINE E SENZA LATTOSIO

Menù di Natale senza glutine ..... pag.27

Menù di Natale senza lattosio ..... pag.32

Quando arriva il **Natale**, per tutti è tempo di tavole addobbate a festa, brindisi d'auguri ed **infiniti pranzi** in compagnia.



**BUON  
APPETITO!**

E così, dopo avervi condotto in un viaggio gastronomico alla scoperta delle [tipicità italiane](#)<sup>1</sup> con il nostro ultimo ebook, “Il menù di Natale della Tradizione”, vogliamo adesso suggerirvi delle ricette “alternative” per un pranzo di Natale in grado di soddisfare i palati di tutti, compresi quelli di chi, per scelta o per necessità, segue una dieta vegana, vegetariana, senza lattosio oppure gluten-free.

Il **menù vegano** lascerà tutti senza parole: bello alla vista e piacevole al gusto, perché realizzato con cura dalla nostra collaboratrice: **Mirsie Derjaj**, sempre attenta a perseguire, in cucina, un ideale di equilibrio tra il gusto e i valori nutritivi degli alimenti.

Un ringraziamento speciale va ai nostri cari lettori **Marco Bellei, Zuanne, Annapz, Maria Cristina Nicoletti, Samoa**, e a **Daniele Ciocci**, Chef CIR food che, arricchendo il nostro ricettario con le loro deliziose proposte, ci hanno permesso di comporre **due gustosi menù vegetariani**.

La seconda e la terza parte del nostro ebook vi daranno la possibilità di cimentarvi nella preparazione di originali ricette pensate per chi soffre di intolleranze alimentari. Dall'antipasto a base di ricotta al pandoro fatto in casa, troverete tante idee per portare in tavola piatti sfiziosi con ingredienti rigorosamente gluten-free.

In collaborazione con l'**AILI** - Associazione Italiana Latto-Intolleranti, infine, vi mostreremo in che modo realizzare un **pranzo di Natale lactose free**, completo di antipasto, primo, secondo, e chiuso in dolcezza da una deliziosa cheesecake.



1

## NATALE CRUELTY-FREE

Ingredienti **freschi** e di **stagione** comporranno, senza difficoltà, piatti colorati e scenografici che vi faranno venire l'acquolina in bocca



Barbabietole, ceci, semi di papavero, ma anche quinoa, spinacini novelli e radicchio: sono solo alcuni degli ingredienti che andranno a comporre un pranzo di Natale cruelty-free.

In questa sezione, infatti, abbiamo raccolto alcune ricette sfiziose per comporre tre differenti menù che sapranno soddisfare, nel rispetto della sostenibilità ambientale e in linea con una scelta etica e alimentare [cruelty free](#)<sup>2</sup>, anche i palati più esigenti.

Troverete una proposta completa di pranzo vegano: **ingredienti freschi e di stagione** comporranno, senza difficoltà, piatti colorati e scenografici che vi faranno venire l'acquolina in bocca.

Ad esso, seguiranno due alternative vegetariane: la prima è il frutto di una selezione dei **piatti cruelty free più apprezzati del nostro ricettario**, suggeriti da alcuni nostri lettori e scelti in base al criterio della stagionalità dei prodotti. La seconda proposta, ci arriva dallo **chef CIR food Daniele Ciocci** che presenta un menù vegetariano gustoso e originale. Come potrete osservare, alcune preparazioni sacrificano la stagionalità degli ingredienti a vantaggio della creatività: una "licenza" che abbiamo scelto di concederci in via del tutto eccezionale, per arricchire il pranzo di Natale vegetariano con un tocco *gourmet*.



**MENÙ DI NATALE  
VEGANO**







## ANTIPASTO

# FOGLIE DI PASTA FILLO SU LETTO DI VERDURE INVERNALI E SEMI DI SESAMO

## PASTA

1. Con l'aiuto di un robot da cucina, oppure a mano, impastate insieme farina, acqua e sale.
2. Dopo averlo fatto riposare per 40 minuti, dividetelo in piccole palline.
3. Riponete le palline sopra l'amido di mais, spolverandole leggermente affinché la sfoglia non si appiccichi al piano.
4. Con l'aiuto di un mattarello, tirate le palline per formare dei dischi di sfoglia e versateci sopra un filo di olio EVO.
5. Cuocete in forno, preriscaldato a 200°C, per 8/10 minuti.

## VERDURE

6. Tagliate la parte bianca del porro a strisce sottili nel senso della lunghezza.
7. Tagliate anche la zucca, sempre a strisce sottili.
8. Scaldate una padella con un filo d'olio e fate saltare il porro, prima, aggiungendo la zucca, poi.
9. Aggiungete, dopo circa 3 minuti, gli spinaci freschi.
10. Dopo altri 2 minuti, unite al composto di verdure anche i semi di sesamo e lo Shoyu.
11. Continuate la cottura finché le verdure non sono pronte.

## COMPOSIZIONE DEL PIATTO

1. Disponete sul piatto parte delle verdure.
2. Aggiungete sopra alcuni pezzi di pasta fillo.
3. Continuate con lo stesso procedimento fino a formare due o tre strati.
4. Decorate a piacere.

## Ingredienti

### per la pasta

- 200 gr di farina 00 senza glutine
- 110 ml di acqua tiepida
- mezzo cucchiaino di sale
- 3 cucchiaini di Olio Extravergine d'oliva
- Amido di mais q.b.

### per le verdure

- 130 gr di zucca
- 1 porro (solo la parte bianca)
- 130 gr di foglie di spinaci freschi piccoli
- 2 cucchiaini salsa di soia Shoyu
- 2 cucchiaini semi di sesamo
- 2 cucchiaini di Olio EVO





## PRIMO

# RISO VENERE SALTATO CON CAVOLFIORE E ARANCIA

1. Dopo aver lasciato il riso venere in ammollo per due ore, cuocetelo in abbondante acqua calda, leggermente salata, per 40 minuti.
2. Lavate accuratamente il cavolfiore, eliminando le foglie verdi.
3. Dalla corona, tagliate dei piccoli fiori da tenere da parte.
4. Tritate la parte rimanente del cavolfiore, la buccia d'arancia e lo scalogno.
5. In una padella larga, fate rosolare un filo d'olio a fuoco alto per 2 minuti.
6. Aggiungete i fiori di cavolfiore tenuti da parte e fateli rosolare.
7. Dopo aver unito ai fiori mezzo bicchiere d'acqua, fateli cuocere per 10 minuti a fuoco medio.
8. Salate a piacere e sfumate il tutto con il succo di arancia.
9. Unite il riso, scolato, e mescolate per 2 minuti affinché si insaporisca con il sugo.
10. Condite con prezzemolo e olio a crudo.

### *Ingredienti*

- 300 gr di riso venere
- 1 cavolfiore piccolo
- buccia di arancia q.b.
- 1/4 di arancia
- 1 scalogno
- Succo di due arance fresco
- 4 cucchiaini di olio extravergine
- 1 cucchiaino di prezzemolo
- sale q.b.



## SECONDO

# MEDAGLIONI VEGANI DI LENTICCHIE DECORTICATE E TOPINAMBUR

### *Ingredienti*

- 250 gr di topinambur
- 250 gr di lenticchie rosse decorticate
- 100 gr di semi di girasole tostati e tritati grossolanamente
- 100 gr di farina di mais
- 2 carote piccole
- 2 scalogni
- 200 gr di bietola fresca già lavata
- 3 foglie di alloro
- un pizzico di trito di rosmarino fresco
- pepe q.b.
- sale q.b.
- 4 cucchiaini di olio EVO

1. Pulite bene il topinambur, le carote e lo scalogno e tagliateli a pezzettoni.
2. Cuoceteli in acqua non abbondante a fuoco medio insieme all'alloro: a fine cottura non deve rimanere che pochissima acqua e gli alimenti devono risultare cotti e teneri.
3. Lavate bene le lenticchie e cuocetele a parte, in acqua, sempre con alloro, per 25 minuti.
4. Una volta completate le cotture, unite topinambur, lenticchie, scalogno e carote. Passate tutto in un mixer per rendere il composto omogeneo.
5. Amalgamate con farina di mais, pepe, sale, semi di girasole, rosmarino fresco e un filo d'olio.
6. Con il composto, formate dei piccoli dischi di uguale dimensione, poneteli su una padella antiaderente e fate cuocere 5 minuti circa per ciascun lato. In alternativa, metteteli in forno a 180°C per 15 minuti.
7. Dividete la costa della bietola dalle foglie: tagliate la costa in diagonale e le foglie seguendo la venatura con tagli molto sottili.
8. Saltate le coste e, poi, le foglie con un filo d'olio e mezzo spicchio d'aglio. Salate a piacere.
9. Adagiate la bietola sul piatto per creare dei piccoli nidi sui quali servire i medaglioni.



## Ingredienti

- 2 pere
- 2 melograne fresche spremute
- 120 ml di una bevanda a base di riso
- zenzero fresco q.b.
- cannella q.b.
- chiodi di garofano q.b.
- 130 ml miele



## DOLCE

# GELATO DI MELOGRANA CON PERE PROFUMATE

1. Spremete le due melograne per ottenerne il succo.
2. Versate il succo di melograna insieme alla bevanda di riso dentro un contenitore a cubetti e riponetelo in congelatore per 24 ore.
3. Il giorno successivo, sbucciate le pere, sbucciarle e dividetele a metà, togliendo il torsolo.
4. In una pentola larga, riponete le pere, 700 ml d'acqua, lo zenzero, la cannella e 5 chiodi di garofano e cuocete per 45 minuti.
5. Togliete le pere e lasciate il succo nella pentola, aggiungendo 70 ml di miele.
6. Addensate il composto a fuoco basso per ottenere uno sciroppo.
7. Unite i cubetti di succo di melograna ghiacciati e 60 ml di miele per frullarli in un mixer finché non si ottiene un composto simile al gelato.
8. Servite il gelato a palline sopra la pera disposta a ventaglio e decorate con la cannella e lo sciroppo.





**MENÙ DI NATALE  
VEGETARIANO  
I PIATTI DEL  
NOSTRO RICETTARIO**







## Ingredienti

- 250 gr di farina di ceci
- 750 gr di acqua
- 5 cucchiai olio extra vergine d'oliva
- sale q.b.
- pepe q.b.

## Note della ricetta

A Pisa e a Livorno, si usa mangiare la torta di farina di ceci insieme al pane e, talvolta, accompagnata da melanzane arrostiti e messe sott'olio, condite con aglio e prezzemolo.

## ANTIPASTO

# TORTA DI FARINA DI CECI

1. In una terrina contenente dell'acqua fredda, versate a pioggia la farina di ceci nell'acqua fredda, lentamente e usando una frusta, in modo da non formare grumi.
2. Aggiungete l'olio, un pugno di sale e fate riposare per circa due o tre ore.
3. In seguito, se necessario, schiumate il composto e mescolatelo nuovamente.
4. Ungete bene una teglia piatta, tonda o rettangolare, e versate l'impasto, che dovrà essere piuttosto liquido e non più alto di 6-7 mm.
5. Aggiungete ancora un filo d'olio e cuocete in forno a 250° per 20/30 minuti, fino a quando non si sarà formata una bella crosticina dorata.
6. Sfornate, aggiungete il pepe e servite.



## Ingredienti

- 100 gr di riso
- 2 barbabietole rosse precotte
- olio d'oliva q.b.
- sale q.b.
- erba cipollina q.b.
- pepe q.b.
- olio essenziale di lavanda q.b.
- vino bianco q.b.
- focchi di burrata fresca q.b.



## PRIMO

# RISOTTO ALLA LAVANDA IN CREMA DI BARBABIETOLE

1. In una padella con olio d'oliva, tostate il riso per qualche minuto.
2. Sfumate con il vino bianco e aggiungete qualche cucchiaio abbondante di acqua bollente.
3. Nel frattempo, frullate le barbabietole rosse.
4. Una volta cotto, togliete il riso dal fuoco ed aggiungete la polpa di barbabietole.
5. Unite una noce di burro e fate mantecare, continuando a mescolare.
6. Impiattate con focchi di burrata ed erba cipollina.
7. Per completare la preparazione, condite il risotto con un filo d'olio aromatizzato con alcune gocce di olio essenziale alla lavanda.





## SECONDO

# SFORMATINO DI RISO AI SEMI DI PAPAVERO CON KORMA INDIANO DI VERDURE E MUSCOLO DI GRANO AL COCCO

### *Ingredienti*

#### **per lo sformatino**

- 200 gr di riso basmati
- 1,5 lt di acqua
- 1 foglia lime
- 20 gr di semi di papavero
- 10 cl di olio d'oliva extravergine

#### **per la pasta**

- 150 gr di carote rosse e gialle
- 150 gr di broccoli
- 150 gr di patate blu
- 1 cucchiaino di curry
- 1 cucchiaino di olio di semi di sesamo
- olio d'oliva extravergine q.b.
- 100 gr di yogurt al naturale
- 1 dl di latte di cocco
- 200 gr di muscolo di grano
- sale q.b.
- spezie q.b.(ad esempio: cumino in polvere, cumino in semi, curcuma, semi di cipolle, semi di mostarda, fieno greco, ecc.)
- assafetida q.b.





## ISTRUZIONI

### SFORMATINO DI RISO AI SEMI DI PAPAVERO

1. Lavate il riso basmati e cuocetelo in una pentola con 1,5 dl d'acqua e una foglia di lime per 15 minuti.
2. A cottura ultimata, unite 0,1 dl d'olio extra vergine di oliva e 20 g di semi di papavero.

### KORMA INDIANO DI VERDURE E MUSCOLO DI GRANO AL COCCO



3. Mondate e lavate 100 gr di carote rosse e gialle e tagliatele a cubetti.
4. Lessate 100 gr di patate blu in una pentola con acqua per 15 minuti, scolatele, pelatele e tagliatele a cubetti.
5. Mondate 100 gr di broccoli, ricavatene le cime e tagliate a tocchetti i gambi.
6. Sbiancate le cime di broccolo in una pentola con abbondante acqua salata per 4-6 minuti. Scolatele e tagliatele in 4 pezzi.
7. Scaldate una padella, versatevi un filo d'olio extra vergine di oliva, un filo d'olio di semi di sesamo e aggiungete spezie a piacere.
8. Attendete che si sprigioni l'aroma delle spezie, unite le carote e i gambi di broccolo. A questo punto abbassate la fiamma, insaporite le verdure con sale e stufatele, coperte, per 10 minuti.
9. A cottura ultimata, aggiungete le patate, le cime di broccolo, il muscolo di grano, lo yogurt naturale, il latte di cocco e l'assafetida, amalgamate accuratamente e portate a ebollizione.
10. Adagiate il riso nei piatti con l'aiuto di un coppapasta, disponetevi attorno il korma indiano di verdure al cocco e servite.







## DOLCE

# SFORMATO DI PANETTONE CON CREMA AL MASCARPONE

### SFORMATO

1. Fate bollire il latte insieme alla buccia d'arancia e alla vaniglia.
2. Una volta portato a bollore, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare.
3. Montate i tuorli con lo zucchero, unite il latte e mescolate.
4. Addensate, a bagnomaria, fino a 82°C (per capire quando si raggiunge la temperatura senza un termometro da cucina, si può procedere empiricamente soffiando sulla superficie: quando si formano degli anelli concentrici, il composto è pronto).
5. Incorporate la colla di pesce, strizzata e precedentemente ammollata in acqua fredda.
6. Passate il composto al colino cinese, fate raffreddare fino a 25°C, incorporate la panna montata (non zuccherata) e il panettone tagliato a piccoli dadi.
7. Riempite 10 stampini e fate raffreddare in frigorifero per 12 ore.

### CREMA

8. Montate i tuorli con lo zucchero e il caffè (può essere sostituito da Moscato, Passito Sauterne), addensando a bagnomaria (tipo zabaione) finché non raddoppia il volume.
9. Fate raffreddare mescolando, e incorporate il mascarpone ammorbidito (con lo sbattitore elettrico).

### COMPOSIZIONE DEL PIATTO

1. Sul singolo piatto sformate il dolce (l'operazione viene facilitata immergendo un istante lo stampino in acqua calda)
2. Servire insieme alla crema

### *Ingredienti*

#### per lo sformato

- 200 gr di panettone
- ½ lt di latte
- 120 gr di zucchero
- 12 gr di colla di pesce
- 6 tuorli
- buccia d'arancia (assolutamente senza bianco) q.b.
- 1 stecca vaniglia
- 250 gr di panna montata

#### per la crema

- 200 gr di mascarpone
- 4 tuorli
- 80 gr di zucchero
- 150 gr di caffè espresso





**MENÙ DI NATALE  
VEGETARIANO  
PROPOSTA GOURMET**







## ANTIPASTO

# CROSTATA ALL'EVO CON SPINACINI NOVELLI, QUINOA ROSSA E RICOTTA

### *Ingredienti*

- 220 gr di farina
- 80 gr di olio extravergine di oliva
- 70 gr di acqua fredda
- 1 uovo
- sale q.b.
- 750 gr di ricotta vaccina
- 300 gr di spinaci novelli
- 200 gr di parmigiano
- 200 gr di quinoa rossa

1. Preparate la pasta brisée all'EVO seguendo il procedimento indicato: miscelate la farina, l'olio EVO, l'acqua fredda e un uovo.
2. Impastate tutti gli ingredienti fino quando il composto risulterà ben amalgamato.
3. Formate una massa omogenea e lasciate riposare per circa mezz'ora.
4. Cuocete la quinoa aggiungendo, di tanto in tanto, qualche mestolo di brodo caldo.
5. Spegnete il fuoco e lasciate riposare in modo che la quinoa cresca lentamente.
6. In una ciotola, amalgamate la ricotta con le foglie di spinaci precedentemente lavate e sminuzzate grossolanamente, un uovo, il formaggio e la quinoa rossa tiepida.
7. Tirate la pasta brisée, fin quando non avrà raggiunto uno spessore di mezzo centimetro, adagiatela in una tortiera di diametro 28 cm, posizionate la farcitura e decorate con qualche striscia di pasta.
8. Infornate a 180°C per circa 25 minuti e, una volta pronta la crostata, servite.







PRIMO

## CRESPELLINE DI GRANO SARACENO CON RADICCHIO, NOCI E FONDUTA DI CASTELMAGNO

### *Ingredienti*

#### **per le crespelle**

- 2 uova
- 250 ml di latte
- 180 gr di farina di grano saraceno
- 250 ml di acqua
- 100 gr di farina 00
- 30 gr di olio oliva extravergine di oliva
- 200 gr di besciamella

#### **per la Fonduta di Castelmagno**

- 150 gr di formaggio Castelmagno
- 100 ml di latte

#### **per la farcia**

- 200 gr di ricotta di pecora
- 200 gr di radicchio rosso
- 100 gr di parmigiano grattugiato
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 50 gr di noci





## ISTRUZIONI

1. In una ciotola, setacciate la farina di grano saraceno con la farina 00 e mezzo cucchiaino di sale.
2. Mescolate ed aggiungete il latte, l'acqua, l'olio e le due uova precedentemente sbattute.
3. Lasciate riposare l'impasto in frigorifero per 2 ore circa, coperto da una pellicola.
4. Scaldate sul fuoco una padella antiaderente per crepes, fate fondere del burro per ungerla e quando sarà calda versate al centro un mestolino di pastella (da rimescolare dopo il tempo di riposo in frigorifero).
5. Inclinate e ruotate subito la padella per distribuire la pastella su tutta la superficie.
6. Lasciate cuocere per un minuto circa e non appena sarà dorata, girate dall'altro lato con l'aiuto di una spatola facendo attenzione a non romperla.
7. Quando la crespella avrà preso colore da entrambi i lati, fatela scivolare su un piatto da portata.
8. Preparate una classica besciamella.



## FONDUTA

9. In un pentolino, fate cuocere a fuoco lento del latte.
10. Mettete il Castelmagno grattugiato grosso e mescolate in modo da ottenere una fonduta di formaggio.

## FARCIA E COMPOSIZIONE DEL PIATTO

11. Tritate le noci grossolanamente.
12. Lavate, mondate il radicchio e tagliatelo alla julienne.
13. Amalgamate tutti gli ingredienti e mettete un po' di farcitura all'interno della crespella precedentemente preparata.
14. Ripiegate la a mezzaluna e sistemate in una pirofila leggermente cosparsa di besciamella.
15. Spennellate con un po' di burro fuso e cospargete con il rimanente formaggio grattugiato.
16. Mettete la pirofila in forno preriscaldato a 180°C e fate cuocere le crespelle ripiene per 15 minuti circa.
17. Servite le crespelle calde e irrorate di fonduta al Castelmagno.
18. Guarnite con gherigli di noce.







## SECONDO

# MILLEFOGLIE DI VERDURE

1. Tagliate tutte le verdure nel verso della lunghezza, cercando di ottenere uno spessore di mezzo centimetro di lunghezza.
2. Passate nella farina le zucchine e le melanzane.
3. Adagiatele in una placca da forno dopo averle irrorate con l'olio oliva e fatele cuocere in forno per circa 10 minuti a 180°C.
4. A questo punto, senza infarinare, procedete con la cottura zucca, delle patate e delle carote.
5. Per comporre la millefoglie, disponete su una teglia le varie verdure, alternandole a pezzetti di mozzarella e foglie di basilico spezzettate.
6. Come ultimo strato, posizionate i funghi crudi tagliati a fette.
7. Distribuite sopra le uova precedentemente sbattute e il formaggio, spolverare con il pane grattugiato e cuocete a 170°C per circa 25 minuti.

### *Ingredienti*

- 200 gr di zucchine
- 100 gr di carote
- 200 gr di melanzane
- 200 gr di zucca
- 200 gr di patate
- 100 gr di funghi
- 200 gr di parmigiano grattugiato
- 50 gr di farina
- 150 gr di mozzarella
- 10 foglie di basilico
- 30 gr di olio extra vergine d'oliva
- 10 gr di pane grattugiato
- 2 uova



### *Ingredienti*

- 150 gr di zucchine
- 150 gr di carote
- 50 gr di sesamo bianco e nero
- 1 limone
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b.



## CONTORNO TAGLIATELLE DI ZUCCHINE E CAROTE CON SEMI DI SESAMO BIANCHI E NERI

1. Con l' aiuto di una affettatrice tagliate le verdure nel verso della lunghezza.
2. Con un coltello tagliate ulteriormente le verdure precedentemente affettate cercando di ottenere delle fettuccine larghe circa 4 mm.
3. Condite con olio, limone, sale, pepe e decorate con i semi di sesamo neri e bianchi.





## DOLCE

# PERE FARCITE AL MASCARPONE, GLASSATE ALLO ZABAIONE AL VIN SANTO CON LAMELLE DI MANDORLE



### *Ingredienti*

#### **Cottura delle pere**

- 4 pere Williams
- Succo di 2 limoni
- 200 gr di zucchero
- acqua q.b.

#### **Crema di mascarpone**

- 300 gr di mascarpone
- 3 tuorli d'uovo
- 250 gr di zucchero
- 50 gr di panna montata

#### **Zabaione al vin santo**

- 3 tuorli d'uovo
- 3 cucchiaini di zucchero
- mezzo bicchiere di vin santo





## ISTRUZIONI

### COTTURA DELLE PERE

1. Lavate e sbucciate le pere facendo attenzione a togliere meno polpa possibile.
2. Con l'aiuto di un coltello piccolo cercate di togliere l'interno del torsolo.
3. Mettete le pere pulite a bollire in una pentola con acqua, zucchero e il succo di 2 limoni.
4. Fate cuocere per circa 15 minuti facendo attenzione che non si ammorbiscano troppo.
5. Lasciate raffreddare in acqua.



### CREMA AL MASCARPONE

6. Montate i tuorli con lo zucchero finché non diventano spumosi e assumono un colore più chiaro.
7. Aggiungete il mascarpone e continuate a montare.
8. Unite la panna precedentemente montata, avendo cura di non smontarla.
9. Fate riposare la crema in freezer per un'ora circa.

### ZABAIONE AL VIN SANTO

10. In un recipiente abbastanza concavo e resistente al caldo, versate i tuorli con lo zucchero e lavorate energicamente con una frusta.
11. Aggiungete il vin santo e avviare la cottura a bagnomaria.
12. Sbattete il composto per circa 10 minuti facendo attenzione a non cuocere troppo lo zabaione.
13. Una volta cotto versatelo in un altro recipiente e fatelo raffreddare per qualche ora.



### COMPOSIZIONE DEL PIATTO

1. Quando tutti gli ingredienti sono freddi, riempite la pera scolata con la crema di mascarpone e posizionala al centro del piatto su un savoiardo o un quadretto di pan di spagna.
2. Versate lo zabaione montato, avendo cura di coprire perfettamente la pera.
3. Guarnite con mandorle tostate.



2

## NATALE SENZA GLUTINE E SENZA LATTOSIO

Antipasto, primo, secondo, dolce e pane: grazie all'esperienza e ai consigli dei nostri lettori, non mancherà nulla per un pranzo di Natale coi fiocchi



Dopo aver proposto tre alternative di menù cruelty-free, vogliamo suggerirvi due gustose alternative pensate per chi, per motivi di salute o per libera scelta, ha eliminato dalla propria dieta alcuni ingredienti.

Per un menù natalizio rigorosamente **gluten-free**, abbiamo tirato fuori dal nostro ricettario alcune proposte sfiziose, utili a chi soffre di [intolleranza o sensibilità al glutine](#)<sup>4</sup>. Antipasto, primo, secondo, dolce e pane: grazie all'esperienza e ai consigli dei nostri lettori, non mancherà nulla per un pranzo di Natale coi fiocchi.

Il nostro ultimo menù di Natale “alternativo” è invece frutto di una proficua collaborazione con AILLI, l'Associazione Italiana Latto-Intolleranti, che ci ha gentilmente suggerito alcune ricette semplici, sane, appetitose e assolutamente prive di **lattosio**<sup>5</sup>. Un antipasto a base di bresaola, un buon risotto, un pollo agli agrumi e una deliziosa cheesecake stuzzicheranno e tenteranno anche i palati più esigenti.







**MENÙ DI NATALE  
SENZA GLUTINE**







### *Ingredienti*

- 350 gr di farina senza glutine
- 280 gr di acqua calda
- 1 cucchiaino zucchero
- 2 cucchiaini di olio d'oliva extra vergine
- ¾ dado di lievito di birra
- 1 uovo (facoltativo)
- sale q.b.

## LA RICETTA DEL PANE SENZA GLUTINE (CON LA MACCHINA DEL PANE)

1. Inserite nel cestello della macchina gli ingredienti nell'ordine citato.
2. Selezionate quindi il numero del programma adatto alla vostra ricetta: troverete senz'altro le istruzioni adatte nel manuale o nel ricettario che accompagnano la vostra macchina del pane.
3. Una volta pronto, fate raffreddare il pane servitelo a fette.





## *Ingredienti*

- 500 gr di ricotta
- 100 gr di pangrattato senza glutine
- 100 gr di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 2 cucchiaini di prezzemolo
- sale q.b.
- noce moscata q.b.

## ANTIPASTO

### CHICCHE DI RICOTTA AL FORNO

1. Impastate tutti gli ingredienti indicati. Dato che la ricotta a volte è molto morbida, la quantità del pane e del Parmigiano grattugiato potrebbero leggermente variare.
2. Formate delle chicche aiutandovi con un cucchiaino.
3. Posizionatele in una teglia oliata o con carta da forno e infornate a 160°C per circa 20 minuti, fino a che non risulteranno dorate.
4. Sfornate e servite.





## PRIMO

# GNOCCHI ALLA ZUCCA CON FUNGHI

1. Tritate l'aglio e lo scalogno e fateli imbiondire a fiamma bassa in 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, quindi, aggiungete la cipolla tritata e proseguite la cottura.
2. Bagnate con il vino e versate i funghi, precedentemente lavati e tagliati a pezzi.
3. Quando i funghi saranno cotti, toglieteli dal fuoco e teneteli da parte.
4. Pulite la zucca, tagliatela a dadini e cuocetela al forno a 200°C fino a quando risulterà morbida, avendo cura di chiuderla nella carta alluminio per evitare che possa seccarsi eccessivamente.
5. Lessate le patate in acqua, quindi pelatele e passatele allo schiacciapatate, assieme alla zucca.
6. Versate sul piano di lavoro la zucca e le patate, aggiungete la farina di riso ed il tuorlo. Lavorate il tutto sino ad ottenere l'impasto per gli gnocchi con la consistenza desiderata.
7. Formate gli gnocchi di circa 2 centimetri di diametro e cuoceteli in acqua bollente salata fino a quando saliranno a galla.
8. Farteli saltare in padella con i funghi, spolverate con pepe nero macinato fresco e servite.

### *Ingredienti*

- 400 gr di zucca
- 200 gr di patate
- 200 gr di farina di riso
- 200 gr di funghi
- 1 tuorlo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 scalogno piccolo
- 1 cipolla
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.





### *Ingredienti*

- 500 gr di baccalà fresco
- 500 gr di patate
- 1 uovo
- Sale q.b.
- Pepe q.b.



## SECONDO POLPETTE DI BACCALÀ

1. Lessate le patate, quindi pelatele e passatele allo schiacciapatate.
2. Fate bollire in una pentola dell'acqua con una carota, una costa di sedano e dei gambi di prezzemolo, quindi aggiungete il baccalà, cuocendolo per circa 10 minuti.
3. Frullate il baccalà ed unitelo alle patate schiacciate.
4. Aggiungete sale, pepe nero macinato fresco e un uovo.
5. Dopo aver ottenuto la consistenza giusta per l'impasto, formate le polpette, passatele nella farina e friggetele nell'olio di semi di arachidi fino a farle dorare.





**DOLCE  
PANETTONE E  
PANDORO SENZA  
GLUTINE**







DOLCE

## IL PANETTONE SENZA GLUTINE

### *Ingredienti*

- 335 gr di farina senza glutine per lievitati
- 200 gr di acqua
- 125 gr di zucchero
- 125 gr di burro
- 80 gr di uvetta
- 80 gr di canditi
- 40 gr di lievito naturale fresco
- 5 gr di sale
- 2 uova
- 1 bacca di vaniglia
- 1 fiala di aroma all'arancia







## ISTRUZIONI

1. Sbriciolate il lievito e scioglietelo nell'acqua.
2. Ammorbidite l'uvetta in poca acqua tiepida, quindi scolatela e strizzatela.
3. Ammorbidite in una ciotola il burro tagliato a pezzetti, quindi amalgamate, con una frusta elettrica o a mano, lo zucchero precedentemente tritato finemente e setacciato, fino ad ottenere una crema omogenea.
4. Setacciate la farina (occorre acquistare una farina senza glutine adatta alla lavorazione di lievitati) e disponetela a fontana sul piano di lavoro.
5. Versate al centro la crema di burro e zucchero.
6. Rompete le uova e sbattetele con un pizzico di sale, quindi aggiungete i semi della bacca di vaniglia e l'acqua contenente il lievito sciolto, versando il tutto al centro della farina.
7. Coprite con poca farina alla volta gli ingredienti versati al centro e lavorate bene l'impasto per ottenere una consistenza liscia ed omogenea.
8. A questo punto, aggiungete anche i canditi e l'uvetta, e impastate per altri 5 minuti fino ad amalgamare bene gli ingredienti.
9. Lasciate riposare l'impasto per 10 minuti, poi versatelo nello stampo metallico per il panettone (alto 9 cm e del diametro di 16 cm), precedentemente imburrato e infarinato .
10. Lasciate lievitare fino a quando l'impasto avrà raddoppiato il proprio volume, o comunque quando avrà raggiunto il bordo dello stampo.
11. Praticate un taglio a croce sulla superficie dell'impasto, adagiate un pezzetto di burro, spennellate con un po' di tuorlo d'uovo sbattuto e fate cuocere nella parte bassa del forno a 150°C per 45 minuti circa, stando attenti a non aprire il forno prima che siano trascorsi almeno 25 minuti dall'inizio della cottura.
12. Verificate la cottura inserendo uno stecchino al centro del panettone (dovrà uscire perfettamente asciutto), quindi togliete dal forno, capovolgete e infilzate il panettone con un ferro da maglia.
13. Lasciate raffreddare per almeno un paio di ore, per far uscire tutta l'umidità, e servite.



## DOLCE

# IL PANDORO SENZA GLUTINE

1. Rompete le uova e versatele in una terrina.
2. Utilizzando le fruste elettriche, montate le uova fino ad ottenere un composto gonfio e spumoso.
3. Aggiungete il burro morbido precedentemente tagliato a cubetti incorporandolo con delicatezza, quindi, versate poco alla volta la farina, lo zucchero, il lievito setacciato, i semi della bacca di vaniglia ed un pizzico di sale.
4. Se lavorando l'impasto vi doveste accorgere di avere una consistenza un troppo dura, utilizzate qualche cucchiaio di latte per ammorbidirlo.
5. Una volta ottenuta la consistenza desiderata, coprite la terrina con la pellicola da cucina, e lasciate lievitare per circa 1 ora.
6. Arrivati a questo punto, quando sarà terminata la lievitazione, rovesciate l'impasto nello stampo metallico per pandoro, precedentemente imburrato, e ponetelo nel forno caldo facendolo cuocere a 200°C per i primi dieci minuti.
7. A questo punto abbassate la temperatura a 180°C e continuate la cottura per altri 30 minuti.
8. Nel corso della cottura, per ottenere un pandoro perfetto, è consigliabile inserire sul fondo del forno un piccolo pentolino contenente due dita d'acqua, che vi permetterà di ottenere il vapore che consentirà al pandoro di crescere e cuocere in maniera uniforme.
9. Una volta completata la cottura, sfornate il pandoro, lasciatelo raffreddare completamente e spolveratelo con lo zucchero a velo prima di servirlo.

### *Ingredienti*

- 270 gr di farina senza glutine per lievitati
- 200 gr di burro
- 100 gr di zucchero
- 3 uova intere
- 1 bustina di lievito in polvere
- 1 bacca di vaniglia
- Latte q.b.
- Un pizzico di sale
- Zucchero a velo q.b.





MENÙ DI NATALE  
SENZA LATTOSIO







## *Ingredienti*

- 24 fettine di bresaola di grandezza media senza lattosio
- 200 gr di formaggio spalmabile senza lattosio (<0,01%)
- 8 noci sgusciate
- 10 fili di erba cipollina
- pepe q.b.



## ANTIPASTO

### FAGOTTINI DI BRESAOLA RIPIENI

1. In una ciotola, ammorbidite il formaggio con una forchetta e aggiungete il pepe, le noci tritate e l'erba cipollina.
2. Mescolate il tutto fino ad ottenere una crema di formaggio omogenea.
3. Disponete le fette di bresaola sul piano, considerando di utilizzare 3 fette per ciascun fagottino.
4. Aggiungete, al centro, un cucchiaino di crema di formaggio e chiudete il fagottino utilizzando l'erba cipollina.





## *Ingredienti*

- 400 gr di riso per risotti
- 800 gr di radicchio di stagione
- 2 scalogni
- 1 litro di brodo vegetale (senza lattosio)
- 50 gr di parmigiano grattugiato stagionato
- 1 noce di burro senza lattosio
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe e/o peperoncino q.b.

## PRIMO

### RISOTTO AL RADICCHIO ROSSO

1. Preparate il brodo vegetale in un pentolino.
2. In una pentola capiente, fate soffriggere in 3 cucchiai d'olio lo scalogno tagliato finemente.
3. Dopo aver pulito il radicchio, tagliatelo a pezzetti e aggiungetelo al soffritto.
4. Fate appassire il radicchio per circa 20 minuti, salando e pepando a piacere.
5. Unite il riso e tostatelo per qualche minuto.
6. Aggiungete gradualmente il brodo, fino alla conclusione della cottura, mescolando il risotto di tanto in tanto.
7. Una volta completata la cottura, spegnete il fuoco, aggiungete una noce di burro senza lattosio e il parmigiano.
8. Mantecate bene il risotto e servite.





## SECONDO

# POLLO AGLI AGRUMI

### *Ingredienti*

- 500 gr di petto di pollo
- ½ arancia
- ½ limone
- sale q.b.
- pepe q.b.
- olio di semi per friggere q.b.
- pangrattato q.b.

1. Tagliate a pezzetti uguali il petto di pollo e impanatelo con il pangrattato.
2. Tagliate a cubetti le fette di arancia e di limone.
3. Unite i cubetti di pollo, arancia e limone e aggiungete sale e pepe a gradimento.
4. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e, una volta ben caldo, friggete i cubetti.
5. Quando assumeranno un colore leggermente dorato, rimuoveteli dalla padella.
6. Con la carta assorbente, tamponate il pollo agli agrumi e servitelo.





## DOLCE

# CHEESECAKE SENZA LATTOSIO

### *Ingredienti*

- 200 gr di biscotti secchi
- 80-100 gr di burro senza lattosio (sostituibile con la stessa quantità di margarina vegetale)
- 500 gr di formaggio spalmabile senza lattosio
- 100 ml di panna fresca da montare senza lattosio oppure panna vegetale
- 100 gr di zucchero
- 2 uova intere
- 1 tuorlo d'uovo
- succo di mezzo limone
- 1 bustina di vanillina
- 100 gr di fragole
- 1 cucchiaio di zucchero a velo
- 300 gr di frutti di bosco

1. Sminuzzate i biscotti, aggiungete il burro fuso e amalgamate bene per preparare la base della torta.
2. Foderate una tortiera apribile imburrata con la carta forno e stendete il composto ben pressato grazie al dorso di un cucchiaio.
3. Fate riposare la base in frigorifero per 30 minuti oppure in freezer per 15 minuti.
4. In una ciotola unite uova, zucchero, vanillina e succo di limone.
5. Aggiungete, lavorando con la frusta, anche il formaggio spalmabile e la panna fresca.
6. Amalgamate il composto e versatelo sulla base. Livellate bene e fate cuocere in forno statico per un'ora a 180°C per i primi 30 minuti, e poi a 160°C per altri 30 minuti.
7. Mentre la torta è in forno, preparate la salsa con fragole e frutti di bosco tagliati a pezzetti.
8. In una padella antiaderente, unite i frutti rossi con un cucchiaio di zucchero a velo.
9. Cuocete a fuoco basso mescolando di tanto in tanto per ottenere una salsa abbastanza densa.
10. Una volta cotta la torta, lasciatela raffreddare. A quel punto, versatevi sopra la salsa e decorate creativamente con i frutti di bosco.
11. Ricoprite la torta con la pellicola trasparente e fate riposare la torta per 4 ore in frigorifero.

## AUTORI



### LUCA SESSA

Nato a Napoli, vive e lavora a Roma come analista dati per Wind. Nel 2011 ha aperto il Food Blog “**Per un pugno di capperi**” che, nato per essere una vetrina dei suoi piatti, è diventato un luogo di confronto tra appassionati. Il suo piatto preferito è la **Torta caprese** perché: *amo il cioccolato ed è da sempre la torta del mio compleanno*. Dice che in cucina non possono mancare la **pasta**, una **padella ampia** e la **passione**.



### DANIELE CIOCCI

Nato a Castelfranco Emilia, vive a San Cesario sul Panaro. Per **CIR food** è **Chef e responsabile di cucina** del ristorante aziendale di un'importante impresa di Bologna. Il suo piatto preferito sono i tortellini in brodo di carne: li mangerebbe anche il 15 di agosto, *“perchè sono un piatto che non conosce rivali né stagione”*. Per lui in cucina non possono mai mancare i fondi: sedano, carote e cipolla sono indispensabili, *“perché il segreto di un sugo o di un ragù sta nel trito di verdure, che arricchisce il condimento”*.



### MIRSIE DERJAJ

Nata in Albania, Bolognese d'adozione, ha frequentato il primo corso di formazione professionale da “**Cuoco Naturista Bio**” nel 2001. In cucina, persegue un ideale di equilibrio tra i gusti e il valore nutritivo degli elementi, cercando di far risaltare il massimo sapore mantenendo un equilibrio sano e corretto. Sceglie sempre di rispettare i ritmi della stagione cercando prodotti freschi e possibilmente del luogo.



## NOTE AL TESTO

[1] <http://www.ilgiornaledelcibo.it/ricette-natalizie-piatti-regionali/>

[2] <http://www.ilgiornaledelcibo.it/vegani-e-vegetariani-curiosita/>

[3] <https://www.facebook.com/giornaledelcibo/>

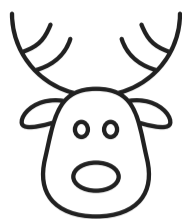
[4] <http://www.ilgiornaledelcibo.it/celiachia-sintomi-cura/>

[5] <http://www.ilgiornaledelcibo.it/intolleranza-al-lattosio/>

[6] <https://www.facebook.com/giornaledelcibo/>

[7] <https://twitter.com/giornaledelcibo?s=03>

[8] <http://www.ilgiornaledelcibo.it/>



Questi sono i nostri menù “alternativi” per un Natale all'altezza delle aspettative di tutti. Il nostro augurio è che **nessuno si alzi da tavola senza sentirsi sazio e appagato**. Per i più curiosi i consigli non finiscono qui: se non lo fate già, seguitemi su [Facebook](#)<sup>6</sup> e [Twitter](#)<sup>7</sup>, per scoprire ogni giorno gli ultimi aggiornamenti e le ricette de [Il Giornale del Cibo](#)<sup>8</sup>.