

# Ricette per delle feste piu' buone

Il menù che vi proponiamo è di facile realizzazione: ogni ricetta è priva di derivati animali, organismi geneticamente modificati, mais, olio di palma e sostanze chimiche "misteriose", con un minimo utilizzo di soia, composto da ingredienti a chilometro zero, stagionali e di semplice reperibilità.

Questo è dettato dal desiderio e dalla necessità di mostrare come possa essere semplice, ma gustosa, una scelta alimentare che non preveda il sacrificio di altri esseri viventi, che non pesi sulla salute ambientale, sull'integrità di foreste, ecosistemi e biodiversità e che non derivi dallo sfruttamento di altre persone.

L'autoproduzione è un mezzo molto efficace per uscire dalle dinamiche industriali e non essere complici delle azioni criminose di cui varie aziende e multinazionali si macchiano ogni giorno, perché, ricordiamoci sempre, sono le nostre scelte quotidiane a fare la differenza.

## **Insalata russa** (dosi per 6/8 porzioni)

•400/500 ml di maionese vegetale (segue ricetta) •1 kg di patate •500 gr di carote •1 sedano rapa di medie dimensioni

Pulire, tagliare a dadini e cuocere le verdure (in vaporiera per 15/20 minuti, oppure in pentola per 20 minuti) e lasciare freddare.

Salare le verdure e unire alla maionese che avrete preparato in precedenza e lasciato riposare in frigorifero; sistemate il composto in un tegame a vostra scelta, decorate a piacere e servite.

### Maionese vegetale

•200ml di latte di soia bio (non aromatizzato) •1 limone spremuto •sale qb •1 cucchiaino di senape (facoltativo) •400/500 ml di olio di semi di girasole (dipende da quanto la desiderate densa)

Unire tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore ad immersione, tranne l'olio di semi che va aggiunto a filo mentre montate il composto.

*Consiglio: esistono varie tipologie di senape, se vi capita di acquistarla da uno speciale esperto potrebbe risultare molto piccante.*

## **Farifornofrittata** (dosi per 6/8 porzioni)

•250g di farina di ceci •2 cucchiai di olio evo •spezie o erbe aromatiche a piacere (curry/zenzero, maggiorana/salvia tra le più adatte) •sale qb •acqua qb •5 carote •2 cipolle •250g di zucca •½ cavolfiore di medie dimensioni •pangrattato qb

*Le verdure da utilizzare possono variare a seconda dei gusti, pur rispettando la stagionalità e il chilometro 0.*

Con un paio di ore di anticipo, preparare la pastella unendo la farina con olio, sale, spezie o erbe aromatiche e acqua fino ad ottenere un composto non troppo liquido; far riposare in frigo. Pulire e tagliare a dadini tutte le verdure, cuocere in vaporiera, se possibile, per 15/20 minuti (oppure bollire in acqua per 20/25 minuti) e lasciar raffreddare.

Unire le verdure alla pastella, correggere di sale e versare il composto in una teglia rettangolare di medie dimensioni, rivestita con un foglio di carta da forno, spolverare con pangrattato mischiato - se si desidera - con le spezie o erbe aromatiche utilizzate per la pastella. Infornare a 200°, cuocere per 30/40 minuti.

*Consiglio: preparata il giorno prima, riscaldata al momento di esser servita è ancora più buona.*

## **Lasagne con ragù di lenticchie e besciamella vegetale** (dosi per 10 porzioni)

### La sfoglia delle lasagne

•300g di farina 00 bio •1 pizzico di sale •1 bicchiere d'acqua circa •1 cucchiaino di curcuma

Sul piano di lavoro o in un contenitore disporre la farina a fontana, aggiungere sale e curcuma e lentamente versare l'acqua mentre si amalgama il composto con la mano o aiutandosi con una forchetta. Lavorare con le mani fino a quando l'impasto sarà liscio e compatto, avvolgere nella pellicola trasparente e lasciare riposare.

### Il ragù di lenticchie

•250g di lenticchie secche mignon (di quelle che non necessitano di ammollo) •1 litro di polpa di pomodoro •1 cipolla •2 carote •2 gambi di sedano •1 spicchio di aglio •½ bicchiere di vino rosso •olio extravergine d'oliva qb •sale qb •peperoncino (a piacere)

Lessare le lenticchie (tempo di cottura: mezz'ora circa) e tritare le verdure. Scaldare in una padella dai bordi alti un po' di olio evo e farle soffriggere, aggiustare di sale e una volta che la cipolla si sarà imbrionita aggiungere le lenticchie.

Mescolare e far insaporire e dopo 5 minuti sfumare con vino rosso, lasciare evaporare (altri 5 minuti) e versare la passata di pomodoro.

Aggiustare di sale e peperoncino (se si desidera) e cuocere per altri 10 minuti.

### La besciamella vegetale (dosi per 1 litro)

•1 cipolla •1 carota •noce moscata qb •1 litro di acqua •4 cucchiaini di farina bio (2 integrale, 2 bianca 00) •2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva •sale qb

Preparare un brodo di verdura mettendo le verdure nell'acqua, portare a ebollizione, cuocere 10 minuti scarsi e lasciare raffreddare. Quando il brodo sarà a temperatura ambiente, lontano dai fornelli, aggiungere la noce moscata, il sale, l'olio evo e la farina facendo attenzione che si scioglia bene. Mettere sul fuoco moderato e girando con una frusta cuocere fino ad ottenere una besciamella della densità desiderata (10/15 minuti circa).

### Composizione della lasagna

Stendere la sfoglia della lasagna (quello senza uova è un impasto molto morbido che all'occorrenza può esser steso facilmente anche col mattarello) ricavando dei rettangoli. Ungere una teglia grande da forno, stendere il primo strato di rettangoli di pasta facendo attenzione che non rimangano punti scoperti, aggiungere prima il ragù di lenticchie e poi la besciamella, coprire con un altro strato di rettangoli di sfoglia e procedere in questo modo sino all'esaurimento degli ingredienti (dovrebbero uscirvi 3-4 strati). Spolverare l'ultimo con del pangrattato, un filo d'olio e cuocere in forno a 200° per 30/40 minuti circa, gli ultimi 5 con forno in modalità grill, se disponibile.

### **Pasta rustica con broccoli** (dosi per 8/10 porzioni)

•1kg di spaghetti integrali •1kg di broccoli •200g di noci •2 spicchi di aglio •mollica di pane (senza strutto) •peperoncino o curry (a seconda dei gusti) •sale qb •olio evo qb

Mettere a bollire dell'acqua, privare i broccoli dei gambi, tagliare i ciuffi più grandi a metà o anche di più, lavarli e immergerli nell'acqua che bolle per 10 minuti scarsi.

Intanto scaldare dell'olio evo in padella e soffriggere l'aglio, precedentemente tritato, per un minuto; aiutandosi con una schiumarola, travasare i broccoli dalla pentola alla padella lasciando l'acqua in ebollizione dove si andrà a versare la pasta.

Mentre la pasta cuoce, aggiustare di sale e, se si desidera, aggiungere peperoncino o curry al sugo di broccoli che starà rosolando a fuoco basso.

Quando la pasta è cotta, versarla nella padella con i broccoli, aggiustare di sale e aggiungere la mollica di pane spezzettata arricchita dalle noci tritate, saltare per un paio di minuti e servire.

*Consiglio: con i gambi dei broccoli avanzati si possono fare ottimi sformati, zuppe e farifritate... è sufficiente pelarli dello strato esterno più spesso e duro e tagliarli a dadini!*

Tra il primo e il secondo vi consigliamo di spezzare con un **pinzimonio di verdure miste stagionali**: finocchi, puntarelle (catalogna romana), carote.

Tagliate le verdure a listarelle e servitele accompagnando con un intingolo di olio evo, aceto

balsamico, sale e, a piacere, peperoncino, origano o rosmarino (per un pinzimonio più delicato, al posto dell'aceto balsamico, potete usare quello di mela o l'acidulato di riso).

### **Brasato di verza al profumo di cumino con tortino di patate** (dosi per 10 porzioni)

#### Brasato

•2 cipolle •3 carote •1 verza media •1 litro di passata di pomodoro •paprika (dolce o piccante a seconda dei gusti) •cumino •noce moscata •brodo vegetale •olio evo •sale qb

Tagliare a fette sottili le cipolle e la verza e a dadini di un centimetro le carote. Scaldare un cucchiaio di olio in una casseruola e rosolare le cipolle. Aggiungere le altre verdure e lasciare cuocere per 10 minuti, mescolando spesso. Aggiungere un cucchiaio di paprika, uno di cumino, un pizzico di noce moscata, il pomodoro e un bicchiere di brodo (ottenuto dalla bollitura di 1 cipolla e 1 carota). Aggiustare di sale, coprire e cuocere per 15/20 minuti, finché le verdure non sono tenere.

#### Tortino (dosi per 10 porzioni)

•2kg di patate •100g di olive nere •4/5 pomodori secchi •funghi secchi a piacere •spezie e erbe aromatiche a seconda dei gusti •olio evo qb •sale qb

Cuocere in vaporiera (o far bollire in acqua salata) le patate private della buccia e tagliate a pezzi sino a quando saranno belle morbide. Schiacciare le patate unendovi un trito di olive, pomodori secchi e funghi (precedentemente ammollati in acqua). Rendere il composto omogeneo aiutandosi con l'aggiunta dell'olio evo, delle spezie e aggiustando di sale.

Versare l'impasto in una teglia da forno di media grandezza livellando la superficie, spolverare con pangrattato, un filo d'olio, infornare a 180/200° e cuocere per 20/25 minuti, gli ultimi 5 in modalità grill, se disponibile.

*Consiglio: lasciato freddare è ancora più buono.*

### **Torta di arancio e cioccolato con crema al limone** (dosi per 6 porzioni)

#### Torta

•125 gr farina bio (integrale o bianca) •125 gr zucchero (del commercio equo e solidale) •1 bicchiere di succo d'arancia •1 bicchiere di olio di semi •1 bustina di lievito •1 cucchiaio di cacao (del commercio equo e solidale) •scorza di arancia grattugiata (non trattata o bio)

Mischiare in una ciotola lo zucchero, la farina e la scorza d'arancia, aggiungere l'olio e il succo e lavorare molto l'impasto con la frusta tradizionale (o meglio quella elettrica), fino a montarlo. Successivamente aggiungere il lievito e versare metà impasto in una teglia unta bene con un po' d'olio. Versare l'impasto che resta in una coppa aggiungendo il cacao e infine unirlo a quello versato nella teglia miscelando delicatamente con un cucchiaio, fino ad ottenere una torta bicolore. Infornare per circa 20 minuti a 180°.

#### Crema (dosi per 6 porzioni)

•70g di farina bio •70g di zucchero di canna (del commercio equo e solidale) •300cl di latte di riso bio •succo di mezzo limone (non trattato) •buccia di 1 limone

Lavare bene il limone e provarlo della buccia in modo che non resti accattata la parte bianca, quindi mettere le bucce da parte per utilizzarle in seguito.

Spremere il limone e conservarne il succo in un bicchiere. A fuoco lento, fare sciogliere in un pentolino lo zucchero con metà del latte, formando così uno sciroppo. Aggiungere nel pentolino anche le bucce di limone.

Raggiunta l'ebollizione, spegnere il fuoco, lasciare le bucce in infusione trenta minuti, in modo da rilasciare nello sciroppo il loro aroma. Con un passino filtrare le bucce dallo sciroppo, quindi aggiungere a piccole dosi prima la farina (meglio se setacciata), poi la restante parte di latte e infine il succo di limone mescolando con cura in modo da avere un composto uniforme (con frustino o fruste elettriche). Mettere il composto nuovamente sul fuoco e lasciarlo addensare

fino a che raggiunga la giusta consistenza, mescolando di tanto in tanto. Togliere la crema al limone e farla raffreddare prima di utilizzarla. Non avendo uova e latte animale, si conserva in frigorifero anche per una settimana.

### **Pandolce genovese** (dosi per 10/12 porzioni)

•100g zucchero canna integrale (del commercio equo e solidale) •250g farina 00 bio •50 g fecola patate •150g canditi •230g uvetta •15g pinoli •80g latte vegetale bio (riso o avena) •85g burro all'olio autoprodotta •10g cremor tartaro o lievito per dolci •1 pizzico di sale

#### Burro all'olio

•100 ml di olio evo o di semi di girasole •50 ml di latte di soia bio (non aromatizzato) freddo di frigo •1 cucchiaio aceto di mele

Misurare 50 ml di latte di soia, aggiungere l'aceto e utilizzando un frullatore a immersione aggiungere l'olio a filo. Lasciare riposare in frigo.

#### Pandolce

Unire gli ingredienti secchi (farina, fecola, zucchero di canna, cremor tartaro) e disporli a fontana. Al centro, versare il latte e il burro all'olio poco alla volta avendo cura di mescolare con una forchetta per amalgamare omogeneamente ogni ingrediente. Aggiungere uvetta, pinoli e canditi, mescolare bene con le mani, ma non troppo a lungo. Dare la forma all'impasto di un disco spesso 3,5 cm e infornare in forno preriscaldato a 180° per 35 minuti.

### **Biscotti allo zenzero**

•250 gr di farina bio 00 •45 gr di olio di semi •60 gr di zucchero di canna grezzo (del commercio equo e solidale) •½ bustina di lievito per dolci •1 cucchiaino di cannella •2 cucchiaini di zenzero tritato •latte vegetale qb (riso o avena) •1 pizzico di sale •zucchero a velo (per decorare)

Setacciare la farina e aggiungere il lievito, il sale, la cannella e lo zenzero. Aggiungere l'olio e, un po' alla volta, il latte. Impastare fino ad ottenere un composto liscio e compatto. Se necessario, aggiungere ancora latte o farina. Una volta pronto, avvolgere il composto nella pellicola trasparente da cucina e farlo riposare in frigo per circa mezz'ora.

Trascorso questo tempo, stendere con il mattarello una sfoglia spessa circa mezzo centimetro, aiutandosi con una spolverata di farina per evitare che l'impasto si attacchi, e con gli appositi stampini natalizi dare forma ai biscotti. Adagiarli su una teglia da forno e cuocere per 20 minuti circa a 170°.

Buon appetito... e buone feste!!!

Per approfondire i temi da noi trattati, scoprire nel dettaglio i perché di questo menù, visitate il nostro sito [www.earthriot.org](http://www.earthriot.org), il nostro blog [www.earthriot.altervista.org/blog](http://www.earthriot.altervista.org/blog) e la nostra pagina Facebook [www.facebook.it/EarthRiot](http://www.facebook.it/EarthRiot)

Per dubbi, chiarimenti, consigli, suggerimenti... non esitate a contattarci all'indirizzo [info@earthriot.org](mailto:info@earthriot.org)