Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Menu di Natale e Capodanno

Lun 09/12/2024 - 10:35

Idee di ricette per festività a basso contenuto di carne

Quando si parla di alimentazione sostenibile, il focus ricade principalmente su piatti a basso contenuto di carne. Inoltre, durante le feste è sempre più frequente dover cucinare pietanze adatte anche agli ospiti che seguono un'alimentazione vegetariana oppure vegana. Fortunatamente, oggigiorno esiste un'ampia scelta di ricette vegetariane oppure vegane, che consentono di preparare un menu delizioso e sostenibile adatto a tutti gli ospiti.

In vista delle prossime festività, il Centro Tutela Consumatori Utenti ha pertanto raccolto una selezione di deliziose ricette vegane stagionali, che naturalmente sono adatte anche a chi segue una dieta vegetariana.

Antipasto - Muffin di pasta sfoglia con castagne

(Fonte: „Vegane Gesellschaft Österreich“ in lingua tedesca: https://www.vegan.at/weihnachtsmenues, nach einem Rezept von Tante Fanny)

Ingredienti per 12 pezzi:
1 confezione di pasta sfoglia vegana (circa 275 g, senza burro, senza latte)
300 g di castagne (cotte, sbucciate)
1 cucchiaio di aceto di mele
1 pizzico di noce moscata (macinata)
1 pizzico di sale e pepe
prezzemolo fresco (tritato)

2 piccole cipolle rosse (tritate)
1 cucchiaio di olio d'oliva per soffriggere
2 cucchiai di sciroppo d'acero (oppure zucchero di canna integrale)

Preparazione: disponete la pasta sfoglia secondo le istruzioni presenti sulla confezione. Schiacciate le castagne (già cotte e sbucciate) con una forchetta, conditele con aceto di mele, noce moscata, sale e pepe, e infine aggiungete il prezzemolo. Tagliate finemente le cipolle rosse, soffriggetele in un poco d'olio d'oliva, e aggiungete lo sciroppo d'acero oppure lo zucchero. Fate caramellare brevemente le cipolle, quindi unitele alle castagne. Nel frattempo, preriscaldate il forno a 220°C a calore superiore/inferiore. Srotolate la pasta sfoglia insieme alla carta originale, e tagliatela in 12 rettangoli (ad. esempio con una rotella tagliapizza). Inserite i ritagli di pasta sfoglia negli stampini di una teglia per muffin, e versateci sopra circa 2 cucchiai di ripieno per stampino. Infine, cuocete in forno per circa 15 minuti sul ripiano centrale.

Primo - Risotto con cavolo rosso

(Fonte: No Cheese, Please! https://nocheeseplease.it/2019/03/02/risotto-cavolo-rosso-noci-senza-formaggio/)

Ingredienti per 4 persone

280 g di riso (Carnaroli, Arborio oppure Vialone Nano)
700 g di cavolo rosso
2 spicchi d'aglio
2 scalogni
1 carota
1/2 gambo di sedano
12 noci (tritate)
Olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di aceto di mele
1/3 bicchiere di vino bianco
1 cucchiaino di zucchero
sale e pepe

Preparazione: in una pentola versate l'olio e soffriggete gli spicchi d'aglio. Togliete l'aglio dopo pochi minuti e versate nella pentola il cavolo rosso affettato finemente. Salate e fate stufare per almeno un'ora finché non diventa morbido. Prelevate una parte del cavolo dalla padella e frullatelo. Continuate la cottura del restate cavolo con l'aggiunta di un cucchiaino di aceto di mele e un cucchiaino di zucchero per renderlo agrodolce.
Preparate il brodo vegetale con uno scalogno, una carota e mezzo gambo di sedano.
Affettate l'altro scalogno e fatelo imbiondire in un po' d'olio. Versate il riso e fatelo tostare. Versate 1/3 di bicchiere di vino bianco e fate sfumare fino a quando tutto l'alcool è evaporato. Versateci il brodo,

coprendo totalmente il riso, e fate cuocere 5 minuti senza mescolare, facendo attenzione che il brodo non evapori troppo, nel caso aggiungetene altro. Aggiungete la purea di cavolo, e continuate a cuocere il riso aggiungendo altro brodo e girando regolarmente, così che non si attacchi. Portate il riso a cottura e poi versate un filo d'olio, mescolate, spegnete il fuoco e pepate.
Impiattate e servite il riso, guarnendo i piatti con un po' di cavolo in agrodolce e noci tritate.

Secondo - Cotoletta di sedano

(Fonte: in lingua tedesca https://www.vegan.at/weihnachtsmenues)

Ingredienti per 4 porzioni:
2 sedano rapa
sale
1-2 tazze di farina
1-2 tazze di latte di soia naturale senza zuccheri aggiunti
1-2 tazze di pangrattato
Olio per friggere

Preparazione: pelate il sedano rapa e tagliatelo a fette spesse circa 1 cm. Portate a ebollizione abbondante acqua in una pentola, e salatela. Bollite dunque le fette di sedano rapa e scolatele al dente. Per l'impanatura: mettete la farina, il latte di soia e il pangrattato separati in 3 piatti fondi. Passate ora le fette di sedano rapa prima nella farina, poi nella bevanda di soia e infine nel pangrattato. Scaldate in una padella un po' di olio (spessore circa 1 cm), e appena l'olio è abbastanza caldo, friggeteci le cotolette di sedano rapa da entrambi i lati fino a doratura. Servite con patate al prezzemolo e un'insalata invernale (ad esempio insalata valeriana, indivia, pan di zucchero, radicchio).

Dessert - Pere al vino in camicia

(Fonte in lingua tedesca: https://www.vegan.at/weihnachtsmenues, nach einem Rezept aus Vegan on Vogue by Lea Green)

Ingredienti per 4 porzioni
4 pere (di consistenza soda)
2 arance (biologiche o con buccia non trattata)
1 limone
800 ml di acqua
2 bastoncini di cannella

3 pezzi di anice stellato
5 chiodi di garofano
1 piccolo cucchiaino di vaniglia in polvere
4 cucchiai di sciroppo d'acero (o zucchero di canna integrale)
250 ml di vino bianco
25 gr di marzapane
¼ di confezione di pasta sfoglia vegana, rettangolare (senza burro, senza latte)
2 cucchiai di latte di avena o di soia
1 cucchiaino di cannella
zucchero di canna integrale
zucchero a velo

Preparazione: lavate e sbucciate le pere, e togliete la parte inferiore in modo tale da farle stare in piedi. Spremete un'arancia e il limone. Lavate l'altra arancia sotto l'acqua calda e tagliatela a fette. Aggiungete l'acqua con il succo d'arancia e di limone, le fette d'arancia, le stecche di cannella, l'anice stellato, i chiodi di garofano e la vaniglia in una pentola e portate a ebollizione. Aggiungete anche lo sciroppo d'acero oppure lo zucchero, il vino bianco, e le pere e lasciatele cuocere dolcemente per circa 20 minuti. Una volta cotte, asciugate le pere e tagliatele a metà nel senso della lunghezza, togliete il torsolo e riempite la cavità con il marzapane. Ricongiungete le due metà della pera e fissatele con uno stuzzicadenti, se necessario. Spennellate la pasta sfoglia con il latte di avena o di soia, cospargete di cannella e zucchero. Dividere la pasta sfoglia in 4 strisce, e avvolgete ogni striscia intorno a una pera. Ricoprite i gambi delle pere con piccoli pezzi di carta da forno umida per proteggerli, e cuocete le pere in forno a 200°C a calore superiore/inferiore per 12-14 minuti fino a doratura; spolverate infine con zucchero a velo e servitele tiepide.