

---

## 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, oggi giorno 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 cucchiari 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 cucchiari 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 restante 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 cucchiaini 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 cucchiaini 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.