

PRANZO DI NATALE

Per il giorno di Natale vi facciamo i nostri auguri con un menù a base di spezie equosolidali, dietro le quali si trovano due progetti: **Ravinala** e **Agua Escondida**. Il primo opera in Madagascar dal 1988 e coinvolge circa 400 piccoli gruppi suddivisi in diverse tipologie di prodotti. *Agua Escondida*, poi, è un rancho agro-ecologico nello stato messicano di Veracruz, dove si coltiva nel rispetto dell'uomo, dell'ambiente e delle tradizioni con la finalità di innescare un processo di rinascita dell'economia agricola in una zona devastata dalle grandi piantagioni.

ANTIPASTO:

Gamberi con quinoa real ed emulsione di peperoni con PEPE NERO



INGREDIENTI (10 persone)

- 300 gamberi di Mazara
 - 200 gr di farina di quinoa real
 - 200 gr di farina OO
 - acqua
 - 1 l di olio d'arachidi per friggere
- Per l'emulsione:
- 150 gr di peperoni Piquillo
 - 30 gr di scalogno
 - olio extravergine d'oliva
 - sale
 - **pepe nero** in grani

PREPARAZIONE

In un contenitore raccogli la quinoa e la farina, mescolale con una frusta, quindi lavora energicamente con acqua minerale ghiacciata. Nel frattempo porta l'olio a una temperatura di circa 180°. Per l'emulsione di peperoni, mettili sulla griglia, privali della pelle e poi tagliali a strisce grossolane; mettili nel bicchiere del frullatore, aggiungi lo scalogno soffritto in olio d'oliva, sala e monta la salsa come se fosse una maionese senza uova. Tienila da parte. Passa i gamberi nella pastella, friggili nell'olio ben caldo, sgocciolali, sala, profuma con **pepe nero** macinato al momento e servili in un cartoccio, accompagnando con la salsa servita a parte in una salsiera.

IL PEPE E LE SUE QUALITÀ. Il pepe è originario del Malabar, una regione dell'India del Sud. In Occidente è più noto come spezia da condimento che come fitoterapico. Stimola gli enzimi digestivi, l'appetito e combatte le coliche. Inoltre, ha un'azione espettorante se associato al miele. Si distingue in nero, bianco e rosa sulla base della raccolta dei grani (maturi o acerbi).

(FONTE: Ferrari A., *Erbe aromatiche e spezie*, approfondimento ottobre 2011)



PRIMO PIATTO: Riso allo al profumo d'Oriente con CHIODI DI GAROFANO e CARDAMOMO

INGREDIENTI (6 persone)

- 300 gr di riso INDICA
- ½ l di brodo vegetale
- **3 chiodi di garofano**, 2 semi di **cardamomo**, 1 pizzico di cannella
 - 2-3 granelli di pepe bianco
 - 1 foglia di alloro
- 2-3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Per il ragù di pollo:*
- 250 gr di petto di pollo tagliato a dadini
 - 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio
- **2 chiodi di garofano**, cannella, 1-2 granelli di pepe bianco
 - 2 semi di **cardamomo**
 - 1 foglia di alloro
 - ½ vasetto di yogurt naturale
 - 2 dl di brodo
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
 - sale

PREPARAZIONE

Per il ragù, sbuccia le cipolle e l'aglio, tritali e falli rosolare in una padella con l'olio, poi unisci le spezie e dopo alcuni minuti aggiungi il pollo e fallo colorire a fuoco vivo. Versa il brodo e cuoci a fuoco moderato per un'ora circa. Alla fine aggiungi lo yogurt e sala. Per la cottura del riso, soffriggi con l'olio e le spezie una cipolla tritata, unisci il riso e il brodo caldo. Copri il tegame e mettilo in forno già caldo a 190° per circa 10 minuti. Toglilo dal forno, ricava una nicchia in cui versare il ragù di pollo; livella e metti di nuovo in forno per altri 10 minuti.

I CHIODI DI GAROFANO E LE LORO PROPRIETÀ. La tradizione erboristica gli attribuisce della proprietà digestive e li ritiene dotati di doti analgesiche, antivirali e antipiretiche. Il suo potere antiossidante è eccellente, ma non bisogna esagerare con le dosi.

(FONTE: Ferrari A., *Erbe aromatiche e spezie*, approfondimento ottobre 2011)

IL CARDAMOMO E LE SUE PROPRIETÀ. È la regina delle spezie, seconda soltanto al pepe e allo zafferano. Si possono mettere alcuni semi nelle pietanze per evitare gonfiori addominali; inoltre, è utile contro l'alitosi e per favorire la digestione.

(FONTE: Ferrari A., *Erbe aromatiche e spezie*, approfondimento ottobre 2011)



SECONDO PIATTO: Petto d'arancia laccato al miele, cous cous con frutta secca e quenelle d'asiago

INGREDIENTI (4 persone)

- 400 gr di petto d'anatra
 - 100 gr di miele
- 120 gr di cous cous
 - 100 gr di Asiago
 - 50 gr di latte
 - 20 gr di uva passa
 - 20 gr di pistacchi
 - 20 gr di mandorle
- 20 gr di noci dell'Amazzonia
 - 20 gr di nocciole
- 10 gr di **cannella** in stecca
 - scorza di limone
 - olio d'oliva
 - brodo vegetale
 - cipolla tritata

PREPARAZIONE

Sciogli a bagnomaria il formaggio Asiago unito al latte; frulla fino a ottenere una crema e riponi in frigorifero a raffreddare coprendo con una pellicola messa a contatto del composto. Aggiungi al brodo vegetale la **cannella** e il limone; in questo liquido fai gonfiare il cous cous eliminando alla fine gli aromi. In poco olio fai rosolare la cipolla e aggiungi la frutta secca tritata, aggiustando di sale e pepe. Rosola il petto d'anatra con poco olio, elimina il grasso e aggiungi il miele continuando la cottura per alcuni minuti aggiungendo un po' d'acqua se necessario. La cottura della carne dovrà risultare al sangue. Scaloppa l'anatra, disponila in un piatto e irrorala con il fondo di cottura; accompagna con il cous cous mescolato alla frutta secca e la *quenelle* d'Asiago.

LA CANNELLA E LE SUE PROPRIETÀ. Esercita una funzione antisettica, stomachica e astringente, digestiva, antimicrobica e carminativa. Utile in presenza di stress psico-fisico e nelle convalescenze. Stimolante del sistema nervoso: infatti accelera i battiti cardiaci e la respirazione; pertanto, un uso eccessivo può provocare stati convulsivi. Si dimostra utile anche per le malattie da raffreddamento.

(FONTE: Ferrari A., *erbe aromatiche e spezie*, approfondimento ottobre 2011).



DESSERT: Crêpes alle banane

INGREDIENTI (4 persone)

Per le crêpes:

- 100 gr di farina bianca
 - ½ cucchiaino di cannella
 - una spolverata di **noce moscata**
 - 1 cucchiaino e ½ di zucchero integrale di canna (meglio *Dulcita*)
 - un pizzico di sale
 - 2 uova
 - 250 ml di latte fresco
 - 1 cucchiaino di burro
 - 80 gr di burro per la cottura
- #### Per la farcitura:
- 4 banane mature
 - 120 gr di burro
 - 100 gr di zucchero a velo
 - 2 cucchiaini di succo di limone
 - ½ cucchiaino di cannella in polvere
 - ½ cucchiaino di zenzero in polvere
 - 60 ml di latte
 - ½ cucchiaino di mais in polvere
 - 2 cucchiaini di rum
 - 2 cucchiaini di miele ammorbidito a bagnomaria
 - 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere

PREPARAZIONE

Disponi in una terrina la farina a fontana, aggiungi le spezie, il sale e lo zucchero. Rompi le uova e incorporale al composto. Versa il latte e mescola con una frusta finché il composto non sarà perfettamente uniforme e senza grumi. Lascia riposare 30 minuti. Fondi il burro a bagnomaria e aggiungilo alla pastella. Per la farcitura sciogli il burro in una padella, aggiungi lo zucchero, il miele, le spezie e il rum. Unisci il latte e scalda a fuoco dolce finché non inizia a bollire. Taglia le banane a fette o rondelle, spruzzale di succo di limone perché non anneriscano e immergile nella salsa. Per fare le crêpes, scalda un padellino dal bordo bassissimo con un fiocco di burro (solo per la prima crêpe) e versaci una goccia di pastella per verificare la cottura. Con un piccolo mestolo versa una dose per volta nel padellino in modo che la pastella si distribuisca a specchio su tutto il fondo. Lascia cuocere 30 secondi per parte, girando con l'aiuto di una paletta. Ripiega la crêpe e riempi con banane, salsa e, se vuoi, una spolverata di cacao amaro.

LA NOCE MOSCATA E LE SUE PROPRIETÀ. Studi moderni, clinici e farmacologici, evidenziano che la Noce Moscata, introdotta in quantità di rilievo in Europa attraverso la Repubblica di Genova tra il XI e il XII secolo, possiede importanti proprietà a carico del Sistema Nervoso Centrale (azione neurotonica) e dell'apparato genitale (azione urerotropa, ma anche afrodisiaca). Ha un aroma caldo, piccante, dolce. È meglio conservarla intera all'interno di barattolo a chiusura ermetica.

(FONTE: Ferrari A., *Erbe aromatiche e spezie*, approfondimento ottobre 2011).



DOLCI: Biscotti per l'albero di Natale

INGREDIENTI (dosi per 60 pezzi)

- 700 gr farina bianca
- 175 gr zucchero integrale di canna
 - 175 gr burro
 - circa 150 gr latte
 - 60 gr miele
 - 3 tuorli
 - **zenzero** in polvere
 - cacao, limone
 - zucchero a velo
 - 1 albume
 - lievito per dolci
- decorazioni di zucchero colorato

PREPARAZIONE

Metti in una ciotola la farina, il miele, lo zucchero, il burro morbido, i tuorli, un cucchiaino di lievito, 3 cucchiaini di **zenzero** in polvere e 3 di cacao. Mescola il tutto e aggiungi, poco alla volta, il latte: continua a mescolare fino a raggiungere una consistenza dell'impasto elastica e non troppo soda. Lascia riposare la pasta per 30 minuti, poi stendila a mezzo centimetro di spessore e tagliala con gli appositi tagliapasta dalle varie forme. Con uno spiedino di legno pratica per ogni biscotto un foro per passarvi il nastro. Quindi, sistemali su placche coperte di carta da forno e infornali a 175° per 15 minuti. Sforнали e lasciali raffreddare... intanto prepara la glassa: lavora 2 cucchiaini di albume con tanto zucchero a velo quanto è necessario per ottenere un composto molto denso al quale vanno aggiunte poche gocce di limone. Guarnisci i biscotti con un filo di glassa usando un cornetto per decorare e altre guarnizioni.

LO ZENZERO E LE SUE PROPRIETÀ. La parte medicinale dello zenzero è il rizoma, chiamato erroneamente dalla maggior parte delle persone radice. Nella medicina cinese e *ayurvedica* ha la reputazione di aiutare nella digestione. Gli erboristi occidentali lo classificano come un carminativo (riduce il gonfiore e i gas intestinali), un anti-infiammatorio e un diaforetico (innalza la temperatura corporea e favorisce la sudorazione).

(FONTE: Ferrari A., *Erbe aromatiche e spezie*, approfondimento ottobre 2011)



BEVANDA:

Frullato di banane, mandorle, datteri alla vaniglia.

INGREDIENTI (4 persone)

- 1-2 banane
- 8-10 datteri
- 8-10 mandorle pelate
- 1-2 vasetti di yogurt
- 2 tazze di latte
- 4-5 cucchiari di miele
- alcuni cubetti di ghiaccio tritati
- vaniglia in polvere

PREPARAZIONE

Metti nel frullatore le banane sbucciate, i datteri snocciolati e tagliati, il miele, le mandorle pelate e tritate e un pizzico di vaniglia in polvere; frulla per 2 minuti. Servi in bicchieri alti con fette di banana spolverizzate alla vaniglia.

LA VANIGLIA E LE SUE PROPRIETÀ. Ha proprietà stimolanti e antisettiche, è altamente afrodisiaca e agirebbe anche da antidepressivo per la presenza di molecole affini ai ferormoni umane.