



La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili

NATALE IN TAVOLA



Curiosità, ricette e consigli
per un Natale all'insegna del
benessere e della tradizione



BMTI

ITALMERCATI

ITALIAN WHOLESALE MARKETS NETWORK



La Borsa della Spesa®

INDICE



CAPITOLO

01

La frutta di Natale: buona e profumata, da sempre, accompagna le nostre tavole in festa

CAPITOLO

02

Natale all'italiana: un viaggio del gusto per l'Italia

CAPITOLO

03

Addio ai sensi di colpa: come restare in forma durante le vacanze di Natale

CAPITOLO

04

Le ricette dello Chef Donato Carra



LA FRUTTA DI NATALE: BUONA E PROFUMATA, DA SEMPRE, ACCOMPAGNA LE NOSTRE TAVOLE IN FESTA



Il Natale, per tanti di noi, grandi e piccoli, è considerato un periodo magico, ricco di tradizioni e sapori inconfondibili. Sulle nostre tavole abbondano dolci di ogni genere, dai biscotti, ai pandori, ai panettoni dalle mille farciture e, tutti, rendono le nostre feste ancora più speciali.

Ogni sapore è associato ad un ricordo

e ogni ricordo è legato ad uno specifico momento passato in compagnia delle persone che amiamo. Ma i dolci non sono gli unici protagonisti delle nostre tavolate natalizie. Sapete cos'altro accompagna le nostre feste? La frutta! Ma vi siete mai chiesti qual è e perché, proprio determinati frutti, vengono associati a questo periodo dell'anno?

Partiamo dai profumatissimi e coloratissimi agrumi!

Arance, clementine, mandarini e, perché no, i pompelmi sono i re della frutta natalizia. A quanti di voi è capitato di associare il profumo di questi frutti ad un'atmosfera festosa e accogliente? In più, il colore vivace della loro buccia, crea in noi una sensazione di benessere che associamo automaticamente a momenti di gioia. E poi, onestamente, quanti di voi hanno usato almeno una volta nella loro vita, le bucce dei mandarini per coprire le caselline della tombola?

Ma oltre al piacere per i nostri sensi, gli agrumi apportano numerosi benefici alla nostra salute.

Vogliamo scordarci della frutta secca?

Anche nella vostra famiglia, a fine pasto, insieme ai dolci, si mangiano noci, nocciole, mandorle, pistacchi, arachidi e chi ne ha più ne metta? Infatti, anche loro, sono un'altra colonna portante dei nostri cenoni natalizi. E anche loro, come gli agrumi sono un vero concentrato di energia e sono ricchi di fibre, vitamine e minerali essenziali. Al di là dei pranzi e delle cene del periodo di Natale, la frutta secca, infatti, è perfetta per uno spuntino sano e goloso. In più si presta molto bene anche a essere utilizzata in numerose ricette, da quelle dolci a quelle salate.

E cosa dire dei kiwi?

Anche se meno tradizionali degli agrumi, i kiwi italiani stanno conquistando sempre più spazio sulle nostre tavole natalizie. La loro polpa verde brillante e il sapore agrodolce

apportano una nota di freschezza e originalità ai dolci e alle macedonie delle feste. Inoltre, ricchi di vitamina C e potassio, i kiwi sono un toccasana per il nostro organismo, aiutandoci a rafforzare le difese immunitarie e a contrastare i malanni di stagione.

Tra l'altro, sempre più spesso, vengono utilizzati per creare abbinamenti originali con altri frutti e formaggi, dando vita a dessert sorprendenti e salutari.

Perché sono questi i frutti del Natale?

Se vi siete mai chiesti come mai siano proprio questi i frutti del Natale, la risposta è molto semplice. Innanzitutto, dicembre è proprio il mese di questa frutta, in particolar modo degli agrumi che, grazie al freddo, aumentano la loro produzione e migliorano la loro qualità.

Inoltre, l'usanza di consumare determinati frutti durante il periodo natalizio affonda le sue radici in antiche tradizioni. Ad esempio, in molte culture gli agrumi sono considerati simboli di fortuna e prosperità, mentre la frutta secca rappresenta abbondanza e ricchezza.





NATALE ALL'ITALIANA: UN VIAGGIO DEL GUSTO PER L'ITALIA



Dalla polenta alla cassata, alla scoperta dei sapori regionali

L'Italia a Natale è un'esplosione di sapori e tradizioni. Ogni regione offre un'esperienza culinaria unica e indimenticabile. Partiamo insieme per un viaggio gastronomico alla scoperta delle ricette che riscaldano i cuori degli italiani durante le festività.

Il Nord Italia: un abbraccio di sapori autentici

Il Nord ci accoglie con un caloroso abbraccio caldo e profumato, pronto a farci assaporare i suoi piatti più autentici. La polenta, regina indiscussa delle tavole natalizie, è un piatto versatile e sostanzioso. Morbida e cremosa, si sposa alla perfezione con i salumi locali, creando un connubio di gusto inconfondibile.



In Lombardia, i **fortelli di zucca** alla mantovana, conditi con burro e salvia e l'**ossobuco** sono protagonisti indiscussi, mentre a Cremona il **brodo di carne** e la **mostarda**, una conserva agrodolce con i suoi pezzi di frutta candita e le note speziate, sono un classico intramontabile. In Trentino-Alto Adige non possono mancare i **canederli**, gnocchetti di pane raffermo ripieni di speck, formaggio o spinaci, che vengono solitamente serviti in un brodo caldo e profumato. E cosa c'è di meglio

di un dolce tradizionale come lo **strudel di mele** a fine pasto? Un rotolo di pasta sfoglia ripieno di mele, uvetta e pinoli, da gustare caldo con una spolverata di zucchero a velo.

Il Centro: tra sapori rustici e autentici

Nel cuore dell'Italia, la cucina è più rustica e legata ai prodotti della terra. In Toscana, i **crostini neri con i fegatini**, la **ribollita** e il **panforte** sono solo alcune delle specialità che ci fanno innamorare di questa regione. In Umbria, la **zuppa di ceci** e il **panpepato** sono un must per un Natale all'insegna della tradizione. A Roma, la Vigilia è caratterizzata da piatti come il **fritto misto** e altri piatti a base di **pesce**, mentre per il pranzo di Natale, è spesso facile trovare anche la **stracciatella**, un brodo caldo con uova sbattute, seguito da **fettuccine** fatte in casa, **abbacchio** e contorni classici come i **carciofi** alla romana.

Il Sud: un Natale di vivacità e calore

Il Sud Italia ci incanta con i suoi profumi intensi e le sue ricette ricche di storia. In Campania, il **capitone** e il **sartù di riso** sono i protagonisti indiscussi delle tavole natalizie.

A Napoli, gli **struffoli** sono un dolce tipico che non può mancare.

In Puglia, i **cavatelli ai frutti di mare** e le **cartellate**, dolci fritti a forma di nastro, deliziano il palato, inoltre non può mancare il **presepe di pane**, un'opera d'arte commestibile che rappresenta la Natività.

La Sicilia ci offre un'esplosione di sapori con le **crispelle "c'angiova"** (ricotta fresca), la **pasta ncaciata**, una pasta al forno a base di ragù, uova, melanzane e cacio in abbondanza, e la cassata.

Infine, il Natale in Sardegna è un'esperienza culinaria ricca e variegata, che celebra i prodotti locali, dal **maialeto** al pesce, fino ai primi tradizionali come i **culurgiones**, ravioli sardi ripieni di patate, ricotta e menta, e ai dolci tra i quali l'**ipabassinas**, un dolce a base di frutta secca, uvetta, arancia candita, anice e mosto di vino bollito.

In conclusione, ogni Natale in Italia è una sinfonia di sapori, ogni tavola racconta una storia, ma tutte condividono un filo conduttore: la gioia di stare insieme, accompagnata dal dolce tocco finale dei profumi di torroni, panettoni e pandori.





ADDIO AI SENSI DI COLPA: COME RESTARE IN FORMA DURANTE LE VACANZE DI NATALE

Il periodo natalizio è sinonimo di gioia, convivialità e, inevitabilmente, di tanti gustosi manicaretti con amici e parenti. Ma esiste un modo per godersi appieno questi momenti senza rinunciare al benessere?

Come possiamo gestire, in completa serenità, questo periodo?

Se vuoi sapere come fare, scopri i consigli della nostra nutrizionista, la Dott.ssa Anna Maria De Santis.

Parola d'ordine: equilibrio!

Come spiega la Dott.ssa De Santis, l'unica cosa che davvero conta è l'equilibrio nel corso di tutto l'anno: "Non bisogna aver "paura" o avere sensi di colpa. Ricorda che si tratta di circa 4-5 pasti in un mese. Questo non avrà nessun impatto sul vostro corpo, soprattutto dal momento in cui, nel resto dell'anno, la vostra alimentazione è sana ed equilibrata."

Lasciarsi andare a una cena di Natale non vuol dire, quindi, perdere il controllo ma godersi il momento. Consigliata ancora De Santis: "È importante assaggiare tutto e godere del momento di condivisione con i propri cari ma è altrettanto importante che cerchiate di assecondare quello che il vostro corpo vi chiede: se il pranzo sarà abbondante e vi sentite sazi, la sera restate più leggeri, se non avete proprio fame potete anche non cenare!".

Ricorda che i piccoli dettagli fanno sempre la differenza

Ebbene sì, perché oltre a godersi serenamente il periodo di festa, esistono dei piccoli dettagli che non dobbiamo trascurare, tra questi, sicuramente l'attività fisica. Come spiega la Dott.ssa De Santis: "Durante le vacanze di Natale, non eliminate completamente l'attività fisica, anzi, ricordatevi che, come sempre, una bella passeggiata aiuta a stimolare il metabolismo e quindi anche la digestione. Mi raccomando però, non a stomaco pieno!"



Quale potrebbe essere un pasto "leggero"?

"Un pasto leggero può essere, ad esempio, un brodo di sole verdure, magari scottate o al vapore, condite con un filo d'olio e accompagnate da una fetta di pane integrale. Sconsiglio di mangiare solo della frutta per il carico di soli zuccheri semplici che comporta." Spiega la Dott.ssa De Santis. Ma se sarà proprio la cena ad essere il pasto abbondante, cosa succede? "Se invece avrai una cena abbondante, puoi rimanere un po' più leggero a pranzo, ad esempio, consumando un'insalatona accompagnata da fesa di tacchino o tonno e del pane integrale".



DOTT.SSA

Anna Maria De Santis





LE RICETTE DELLO CHEF DONATO CARRA



Spiedini di Mazzancolle al Limone Gratinati.

Ingredienti:

mazzancolle, pangrattato, scorza di limone grattugiata, prezzemolo tritato, olio d'oliva, sale e pepe.

Preparazione:

Pulire le mazzancolle e infilarle sugli spiedini. Mescolare pangrattato, scorza di limone e prezzemolo tritato.

Passare gli spiedini nella panatura e disporli su una teglia. Condire con un filo d'olio, sale e pepe.

Cuocere in forno preriscaldato a 200°C per circa 10-15 minuti, finché dorati.

Calamari in umido.

Ingredienti:

800 g di calamari freschi (puliti e tagliati ad anelli)

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

1 spicchio d'aglio

1 cipolla piccola (tritata finemente)

400 g di pomodori pelati (oppure passata di pomodoro)

1 bicchiere di vino bianco secco

1 foglia di alloro (opzionale)

Sale e pepe q.b.

Prezzemolo fresco tritato (per guarnire)

Preparazione:

Pulire i calamari e tagliarli ad anelli. Se vuoi, puoi anche usare i tentacoli.

In una casseruola, scaldare l'olio d'oliva con l'aglio intero (da togliere poi) e la cipolla tritata. Far rosolare a fuoco medio finché la cipolla diventa trasparente. Unire i calamari tagliati e farli rosolare per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto. I calamari dovrebbero diventare leggermente dorati.

Aggiungere il vino bianco e farlo evaporare completamente, in modo che l'alcool si elimini. Unire i pomodori pelati (o la passata di pomodoro) schiacciandoli con una forchetta per ottenere una salsa. Aggiungere anche la foglia di alloro (opzionale) e un po' di sale e pepe. Coprire e lasciare cuocere a fuoco lento per circa 30-40 minuti, mescolando ogni tanto. Se il sugo si asciuga troppo, puoi aggiungere un po' di acqua o brodo caldo. Quando i calamari sono teneri e il sugo si è addensato, aggiungere una spolverata di prezzemolo fresco tritato. Servire i calamari in umido caldi, accompagnati da fette di pane tostato.



Ciambellone alle clementine.

Ingredienti:

Farina 00: 300 g
Zucchero: 200 g
Uova: 3
Olio di semi: 100 ml
Succo di clementine: 150 ml (circa 4-5 clementine)
Scorza grattugiata di clementine: di 2 frutti
Lievito per dolci: 1 bustina (16 g)
Sale: un pizzico
Zucchero a velo: per decorare

Preparazione:

Spremi le clementine fino a ottenere 150 ml di succo e grattugia la scorza di 2 clementine.

Setaccia la farina insieme al lievito per evitare grumi. In una ciotola capiente, monta le uova con lo zucchero utilizzando una frusta elettrica fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Versa gradualmente l'olio di semi e il succo di clementine continuando a mescolare. Aggiungi la scorza grattugiata.

Unisci la farina setacciata con il lievito e un pizzico di sale, mescolando delicatamente con una spatola o con la frusta elettrica a bassa velocità. Imburra e infarina uno stampo per ciambella (diametro 24 cm) oppure rivestilo con carta forno. Versa l'impasto livellandolo bene.

Inforna in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 35-40 minuti. Controlla la cottura con uno stecchino: se esce asciutto, il ciambellone è pronto.

Lascia raffreddare il ciambellone nello stampo per 10 minuti, poi sfornalo su una griglia. Spolvera con zucchero a velo prima di servire.

Consigli

Per un tocco in più, puoi aggiungere gocce di cioccolato all'impasto.

Se preferisci un gusto più intenso, puoi sostituire una parte del succo con liquore all'arancia.



Torta vegana alle pere

Ingredienti:

2 pere
1 cucchiaino di succo di limone
250 gr di farina 00
120 gr di zucchero di canna
1 bustina di lievito
1 cucchiaino di cannella
Un pizzico di sale
200 ml di latte vegetale
80 ml di olio di semi
Zucchero a velo per decorare

Preparazione:

Lava e sbuccia 2 pere mature. Tagliane una a dadini e l'altra a fettine sottili per la decorazione. Bagnale con 1 cucchiaino di succo di limone per evitare che anneriscano. In una ciotola, mescola 250 gr di farina 00, 120 gr di zucchero di canna, 1 bustina di lievito, 1 cucchiaino di cannella e un pizzico di sale. In un'altra ciotola, unisci 200 ml di latte vegetale e 80 ml di olio di semi, mescolando bene. Versa i liquidi nella ciotola degli ingredienti secchi e mescola fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Aggiungi le pere tagliate a dadini e, se desideri, la scorza di limone grattugiata. Rivesti uno stampo (diametro 22-24 cm) con carta forno o unguilo con margarina vegetale. Versa l'impasto nello stampo e livellalo. Decora la superficie con le fettine di pera disposte a raggiera o secondo la tua fantasia. Inforna in forno statico preriscaldato a 180°C per 35-40'. Lascia raffreddare completamente la torta prima di sfornarla. Spolvera con zucchero a velo vegano, se gradito, e servi. Puoi arricchire l'impasto con noci tritate o gocce di cioccolato fondente vegano. Per un tocco in più, aggiungi un cucchiaino di estratto di vaniglia o zenzero in polvere all'impasto.



CHEF

Donato Carra





La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili

www.borsadellaspesa.it

powered by



BMTI



BMTI

ITALMERCATI

ITALIAN WHOLESALE MARKETS NETWORK