

il pranzo di Natale

RICETTE VEGETARIANE PER FARE FESTA CON TUTTI



Provincia
di Milano

Pietro Mezzi

Assessore al territorio e parchi,
Agenda 21, mobilità ciclabile,
diritti degli animali

Viale Piceno, 60
20129 Milano
tel. 02 77403387 - 3389
e-mail segr_mezzi@provincia.milano.it

Pubblicazione a cura di
Alessandra Carreri e Cristina Murano

progetto grafico e illustrazioni
46xy

stampato da
Arti Grafiche Bianca & Volta
Truccazzano (Mi)

Introduzione

Questa raccolta di ricette offre suggerimenti per preparare il pranzo natalizio con un menu ricco di portate gustose, nutrienti e anche attento a un tema che sta a cuore a molti. Si tratta di ricette vegetariane, pensate nel rispetto dell'uomo e degli animali.

Oggi, nel nostro Paese, il tema della tutela degli animali è sempre più sentito: una famiglia su due vive con animali domestici, le associazioni che si occupano di tutela degli animali sono sempre più numerose e perfino le istituzioni pubbliche si sono sensibilizzate al tema, costituendo, come nel caso nostro, appositi uffici.

Molte delle ricette presentate sono a base di legumi e cereali, alimenti indispensabili per una dieta sana ed equilibrata e fonte di energia completa in grado di sostituire senza carenze la carne all'interno di un regime alimentare vegetariano. Scegliere di portare in tavola cibi vegetariani è possibile, semplice e salutare: i vegetali contengono tutti i nutrimenti di cui necessita il nostro organismo, senza l'eccesso di grassi saturi ed elementi nocivi che invece sono presenti nella carne.

Del resto, il termine vegetarianismo deriva da "vegetus" che vuol dire "sano". Questo aggettivo lascia già intendere che tale filosofia di vita può essere abbracciata senza alcuna preoccupazione sanitaria, dovuta alla mancanza di proteine o elementi essenziali contenuti nella carne.

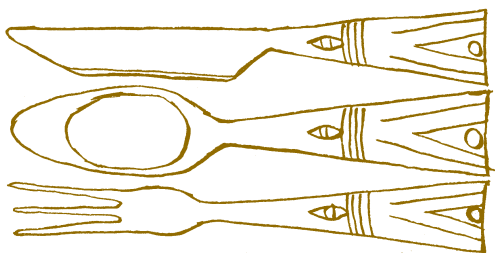
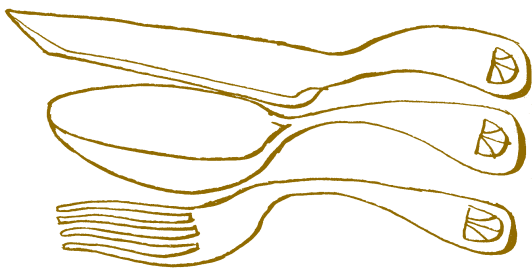
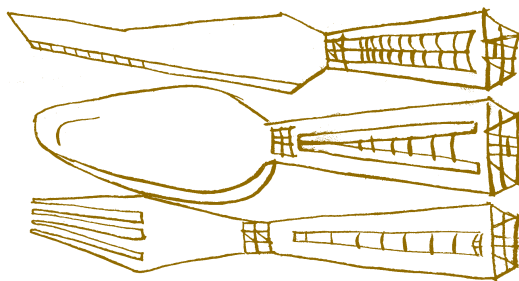
Mi auguro che queste ricette possano essere solo il primo passo alla riscoperta di un modo di cucinare sano, equilibrato e saporito, e alla scoperta di uno stile alimentare alternativo, salutare e rispettoso dei diritti di tutti. Buon pranzo di Natale.

Pietro Mezzi

COME

APPARECCHIARE LA TAVOLA

Una tavola ben apparecchiata dimostra attenzione e cura verso gli ospiti. Le posate hanno una posizione fissa: le forchette alla sinistra del piatto, mentre alla destra i coltelli – con la lama rivolta verso il piatto – e il cucchiaio da minestra. Le posate da dessert si dispongono orizzontalmente davanti al piatto, la forchetta con il manico rivolto verso sinistra mentre il cucchiaio e coltello con il manico verso destra. I bicchieri devono essere almeno due: quello dell'acqua più grande e alla sua destra uno più piccolo per il vino. Il tovagliolo si posa sul piatto o al fianco delle posate meglio sulla destra, ma è possibile anche a sinistra. Un'alternativa creativa: piegarlo artisticamente e inserirlo in uno dei bicchiere. Il pane viene portato a tavola in appositi cestini. Si possono altrimenti apparecchiare, uno per ogni persona, dei piattini per il pane da posizionare a sinistra del piatto davanti alle forchette. Attenzione: sulla tavola non devono mancare sale e pepe. La formaggera viene, invece, portata se e quando è necessaria.



Menu

*Aperitivo alla mela verde e melagrana
Cocktail alle fragole*



*Pinzimonio
con salsa di lenticchie rosse
e con salsa al formaggio*

Insalata russa



*Zuppa all'avocado
Crespelle alle verdure*



*Strudel ripieno alle fave
Polpettine di verdure con salsa Tzaziki*

*Purea di broccoletti in forno
Cipolle marinate all'arancia*



*Panettone ripieno
Pere meringate*

Irish Coffee

IL MELOGRANO

La maturazione dei frutti avviene in autunno.

È una pianta originaria della Persia e

dell'Afghanistan,

crece spontanea dal sud

del Caucaso al Punjab

ed è diffusa in Estremo

Oriente, oltre che nei paesi del Mediterraneo.

Viene coltivato spesso

a scopo ornamentale

nei giardini e sui terrazzi

nelle regioni più calde.

Nell'antichità era tenuto

in grande considerazione

per le sue proprietà

terapeutiche.

Curiosità: con la buccia

essicata del frutto

si ottiene un ottimo

colorante, un caratteristico

giallo tendente al verde

che è stato ritrovato persino

in alcune tombe egizie.



Aperitivo alla mela verde e melagrana

PER OTTO PERSONE

2 mele verdi

100 g di zucchero semolato

1 l di spumante brut

Frullate lo zucchero fino a renderlo a velo. Sbucciate le mele e tagliatele in piccoli pezzi. Versatele nel frullatore insieme a qualche cubetto di ghiaccio e frullatele per circa due minuti. In una brocca amalgamate il frullato con lo spumante. Versate nei bicchieri e servite con chicci di melagrana.

Cocktail alle fragole

PER OTTO PERSONE

450 g di fragole congelate

100 g di zucchero semolato

il succo di 1/2 limone

1 l di ginger

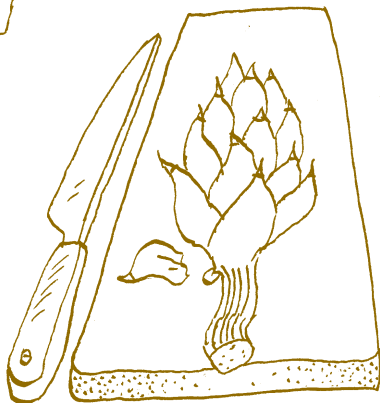
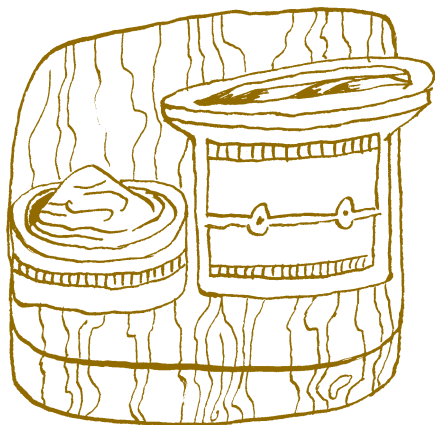
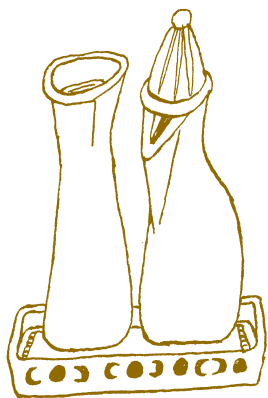
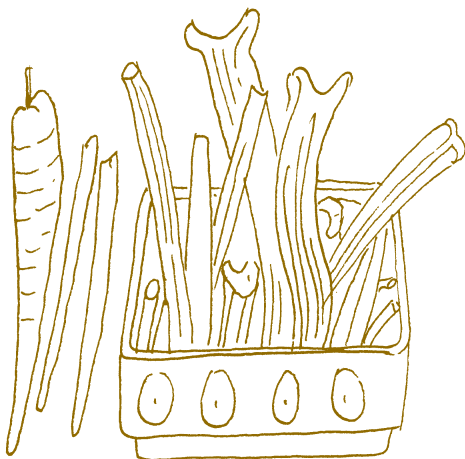
Frullate lo zucchero fino a renderlo a velo. Aggiungete le fragole congelate e il succo di limone filtrato. Frullate per circa due minuti, quindi amalgamate con il ginger. Immergete il bordo dei bicchieri prima nel ghiaccio e quindi nello zucchero per guarnirne il bordo, versate nei bicchieri accompagnando con una fetta di limone.

I BENEFICI DELLE PROTEINE VEGETALI

Le proteine vegetali:

- sono sprovviste di grassi saturi
- sono poco acidificanti
- hanno poche scorie azotate che sovraccaricano il fegato e i reni
- hanno minor costo commerciale ed ecologico

Basta saper mescolare legumi e cereali (ad esempio: pasta e fave, riso e fagioli, miglio e lenticchie, tortillas di mais e fagioli) per trovare un ottimo equilibrio alimentare.



Pinzimonio con salse

Verdura di stagione tagliata a bastoncini

Salsa di lenticchie rosse

PER OTTO PERSONE

400 g di lenticchie rosse decorticate, 1 dl di latte, 2 spicchi d'aglio
2 ciuffi di finocchietto selvatico, sale e pepe

Sciacquate per qualche minuto le lenticchie eliminando eventuali sassolini e impurità, quindi lessatele per 50 minuti in acqua non salata. Scolatele e asciugatele, quindi passate al mixer e versate il composto in un tegame insieme all'aglio e al finocchietto tritati finemente. Aggiungete il latte e fate addensare per 10 minuti a fuoco lento mescolando spesso, al termine salate e pepate. Lasciate intiepidire la purea che dovrà essere molto cremosa.

Salsa al formaggio

PER OTTO PERSONE

100 g di formaggio fresco cremoso, 2 caprini, 200 g di robiola
basilico tritato, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e pepe

Schiacciate tutti gli ingredienti con un cucchiaino di legno per ridurli in crema, unite il basilico, l'olio, il sale e il pepe e amalgamateli.

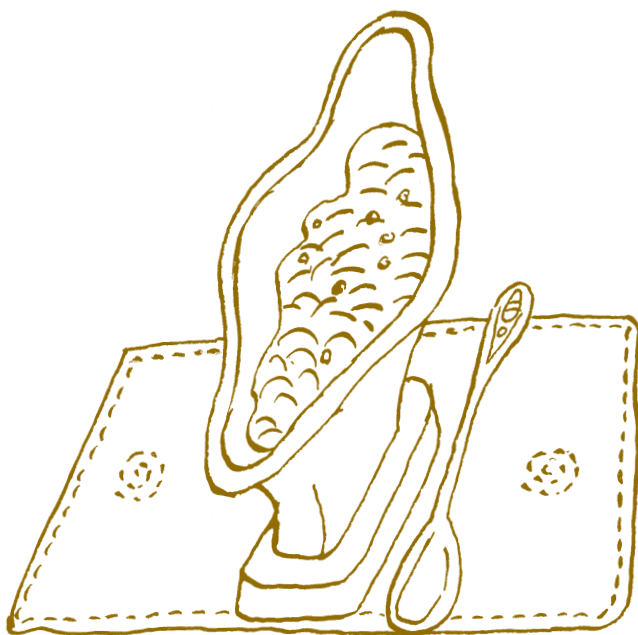
Servite le due salse con tutta la verdura fresca,
pronta per esservi immersa generosamente.

LA MAIONESE

L'origine della maionese non è sicura, ma pare – una delle tante versioni – che il suo nome derivi dalla città spagnola di Mahon, dove il cuoco di Richelieu improvvisò nel 1757 una salsa a base di olio crudo e tuorlo d'uovo, non avendo altri ingredienti a disposizione: il successo fu strepitoso.

COME SI PREPARA

Mettete in una terrina pulita i tuorli d'uovo, conditeli con il sale e con mezzo cucchiaino di aceto. Con un cucchiaino di legno rompete i tuorli e cominciate a mescolare. A goccia a goccia, lentissimamente, incominciate a far cadere l'olio sulle uova, mescolando in maniera regolare. Quando la salsa comincerà ad addensarsi aggiungete qualche goccia di aceto o limone, continuare poi a versare l'olio sempre lentamente. La salsa dovrà risultare consistente tanto da sostenere il peso del cucchiaino.



Insalata Russa

PER OTTO PERSONE

400 g di patate a pasta bianca, 300 g pisellini primavera

6 carote, 400 g di fagiolini

per la maionese

3 tuorli d'uovo, 3 dl di olio di oliva

1 cucchiaino di aceto (o in alternativa succo di limone), sale fino

per decorare

1 uovo sodo, rametti di prezzemolo

Le verdure dell'insalata russa devono essere cotte molto al dente e la maionese deve essere fatta in casa. Sentirete la differenza con le altre insalate russe che si trovano in commercio!

Sbucciate le patate, pulite le carote e i fagiolini, tagliate tutto in modo da ottenere dei cubetti di circa 1 cm di lato e lessateli separatamente, in abbondante acqua bollente salata. Scolate quando sono molto al dente e fate raffreddare. Fate lo stesso con i pisellini.

Preparate ora la maionese come da ricetta qui a lato.

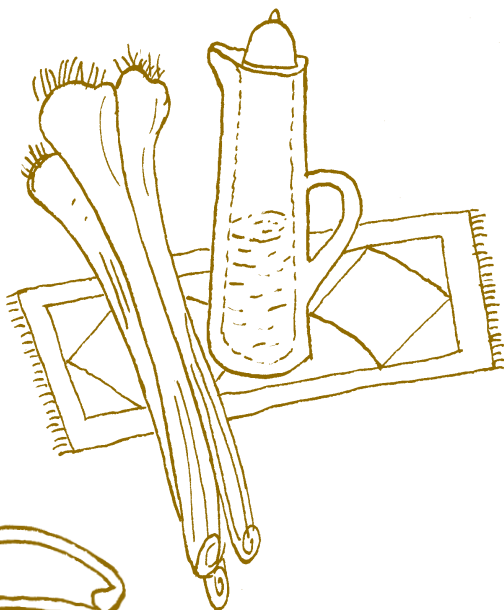
Condite i due terzi della maionese con le verdure che nel frattempo si saranno raffreddate. Versate il tutto poi in una vaschetta rettangolare di metallo ricoperta con una pellicola trasparente, della misura che contenga tutta l'insalata e, dopo averla livellata aiutandovi con una spatola, versate sul piatto da portata ed eliminate la pellicola.

Ricopritela con la maionese rimasta facendo in modo che non si vedano per niente le verdure sottostanti e decorate come di seguito.

Tagliate l'uovo sodo con delicatezza in modo da ottenere 6 spicchi bianchi, tenendo da parte il tuorlo che deve rimanere intatto. Formate con gli spicchi quindi un fiore tipo margherita con al centro mezzo tuorlo e con i rametti di prezzemolo creare il gambo e le foglie.

L'AVOCADO

Le origini dell'avocado risalgono al 5.000 a.C.. In Messico era uno degli alimenti base degli Aztechi e dei Maya. Oggi è diffuso in tutti i paesi tropicali, negli Stati Uniti, in Sud Africa, Israele e anche in Italia da qualche anno è stata avviata la sua coltivazione. L'albero è alto fino a 20 metri, sempre verde con foglie coriacee, fiori piccoli giallo-verdastri. Il frutto ricorda vagamente la pera per la sua forma, con la buccia di colore verde scuro, liscia o rugosa. Ha una polpa morbida tra il giallo e il verde chiaro, profumata e burrosa con all'interno un grosso seme rotondo.



Zuppa di avocado

PER OTTO PERSONE

4 avocado, 3 cipollotti, 2 pomodori, 2 cucchiaini di paprika
il succo di un limone, sale e pepe

per il brodo

1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, sale

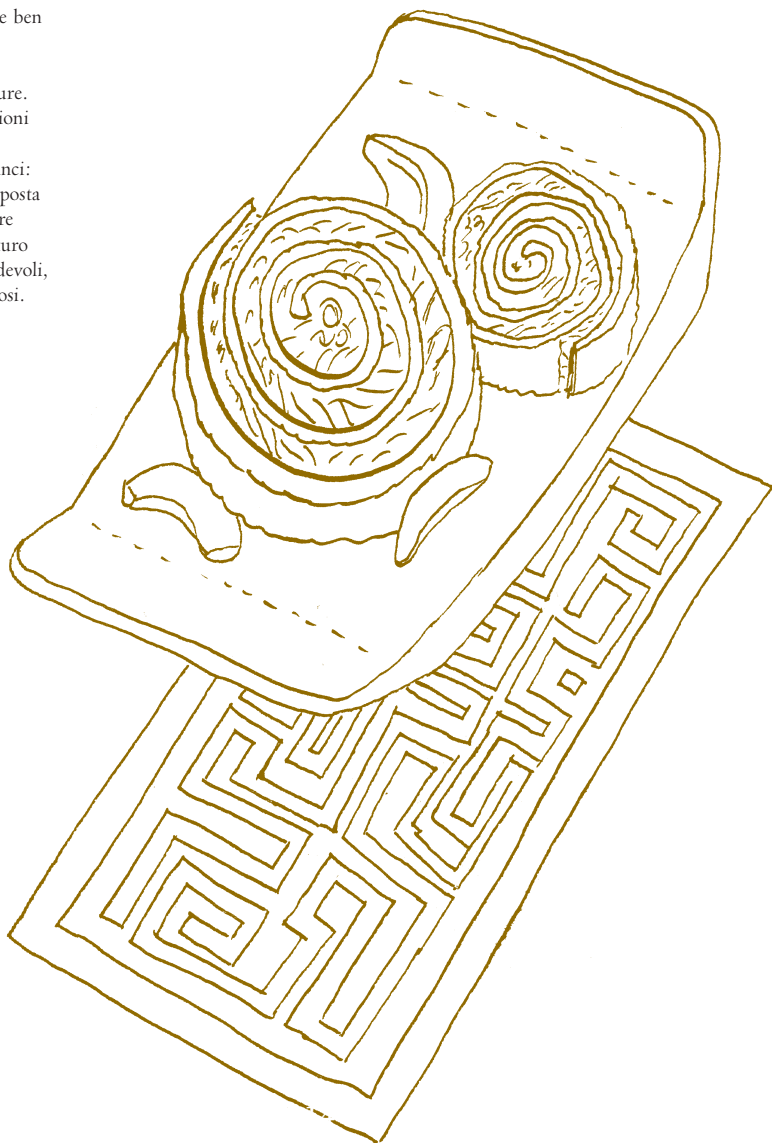
Preparate il brodo lessando per 30 minuti le verdure in un litro d'acqua salata. Filtrate il brodo e mettetelo da parte. Sbucciate gli avocado ed eliminate il nocciolo. Strofinare mezzo frutto con metà succo di limone per evitare che annerisca e tenetelo da parte. Tagliate il resto a pezzetti. Versate il brodo di verdura nel bicchiere del frullatore, unite i pezzetti di avocado, i due cipollotti affettati, il succo di limone rimasto e la paprika. Frullate tutto fino a ottenere una crema perfettamente liscia. Spellate i pomodori, strizzateli, eliminate i semi e tagliateli a dadini. Tagliate così anche l'avocado tenuto da parte e affettate il cipollotto rimasto. Condite con sale e pepe e servite la crema a temperatura ambiente, guarnita con i cubetti di avocado, pomodoro e rondelle di cipollotto.

LA ZUCCA

Come scegliere una buona zucca? Al momento dell'acquisto è importante che il prodotto sia fresco, ben maturo e sodo.

Dando dei leggeri colpetti alla zucca, deve emettere un suono sordo. Il picciolo deve essere morbido e ben ancorato alla zucca.

La buccia non deve presentare ammaccature. Considerati le dimensioni e il peso, spesso la si acquista tagliata a tranci: la parte tagliata ed esposta all'aria non deve essere asciutta, il frutto maturo e sodo senza parti cedevoli, i semi umidi e scivolosi.



Crespelle alle verdure

PER OTTO PERSONE

per le crespelle

200 g di farina, 30 g di spinaci lessati, 3 uova,
4 dl di latte, sale, 20 g di burro

per la farcia

600 g di polpa di zucca, 150 g di ricotta, 150 g di spinaci lessati,
1 cipolla rossa, 40 g di formaggio grana grattugiato,
1 foglia di alloro, 2 mestoli di brodo vegetale,
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e pepe

per la salsa

300 g di lattuga mondata, 1 foglia di alloro, 1/2 cipolla,
1 cucchiaino di maizena, 3 dl di latte,
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.

Frullate le uova con gli spinaci strizzati e il latte, quindi stemperatevi la farina e un pizzico di sale. Preparate 8 crespelle cuocendole una alla volta in una padella antiaderente calda unta con una “punta di coltello” di burro. Ungete la padella per ogni crespella.

Conservate le crespelle coperte in frigorifero. Soffriggete la zucca a pezzetti con l'olio, mezza cipolla tritata e l'alloro; unite gli spinaci, il brodo e fate stufare finchè la verdura sarà ben cotta. Lasciatela raffreddare, frullatela e amalgamatela con la ricotta, il grana, sale e pepe.

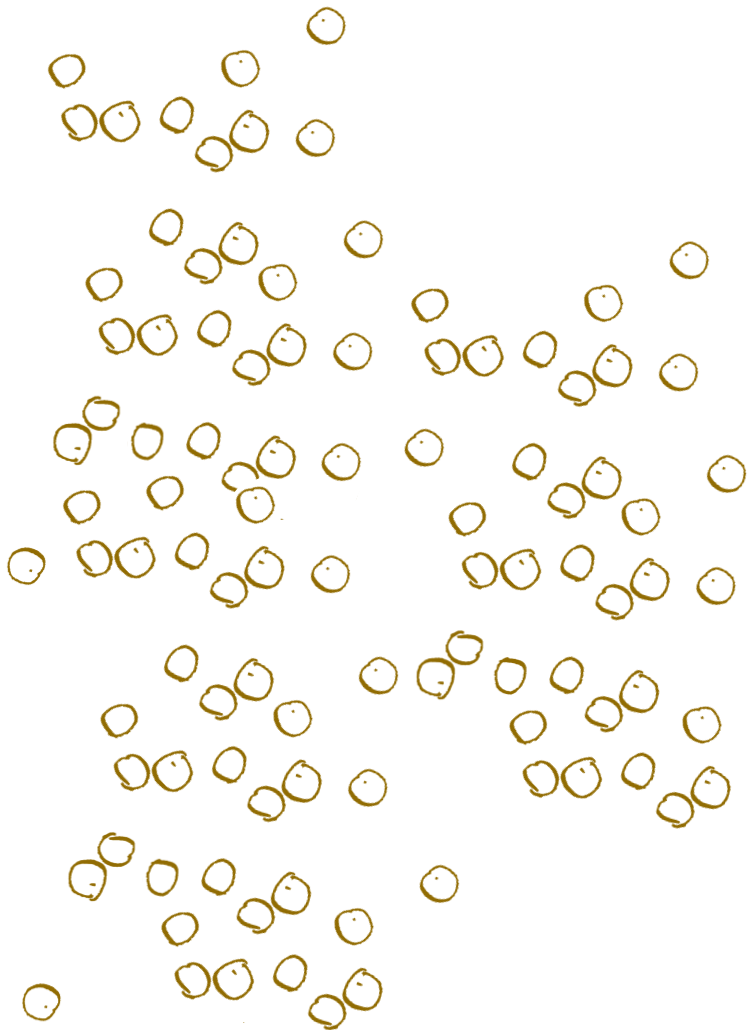
Conservate la farcia coperta in frigorifero.

Soffriggete la lattuga con olio, alloro, cipolla tritata, il latte, la maizena sciolta in poca acqua fredda, salate, fate cuocere la salsa per 5 minuti, poi frullatela e metterla ancora a sobbollire finchè risulterà cremosa.

Spalmate intanto le crespelle con la farcia, arrotolatele e tagliatele a rondelle spesse 3 cm disponete su una placca coperta con carta da forno, spolverizzate di grana e infornate a 200° per circa 15 minuti, poi servitele con la salsa di lattuga ben calda.

LO STRUDEL

Lo strudel ha origini tirolesi? Falso! Ha origini antiche e nacque in Turchia. Arrivò in Europa attraverso la dominazione turca nel 1500. Venne modificato leggermente e agli ingredienti venne aggiunto uno che oggi è determinante: le mele. Le valli alpine del Nord Est italiano hanno inserito lo strudel tra le loro ricette tradizionali, data anche la massiccia produzione di mele in queste zone. Oggi esistono numerose varianti allo strudel di mele, sia per quanto riguarda il ripieno sia per le differenti qualità della pasta.



Strudel ripieno alle fave

PER OTTO PERSONE

per la pasta

150 g di farina, 50 g di burro, 2 uova, sale

per il ripieno

300 g di fave secche intere da ammollare,

50 g di grana padano grattugiato,

olio extravergine di oliva, sale e pepe nero in grani

La sera prima mettete a bagno le fave per farle ammollare.

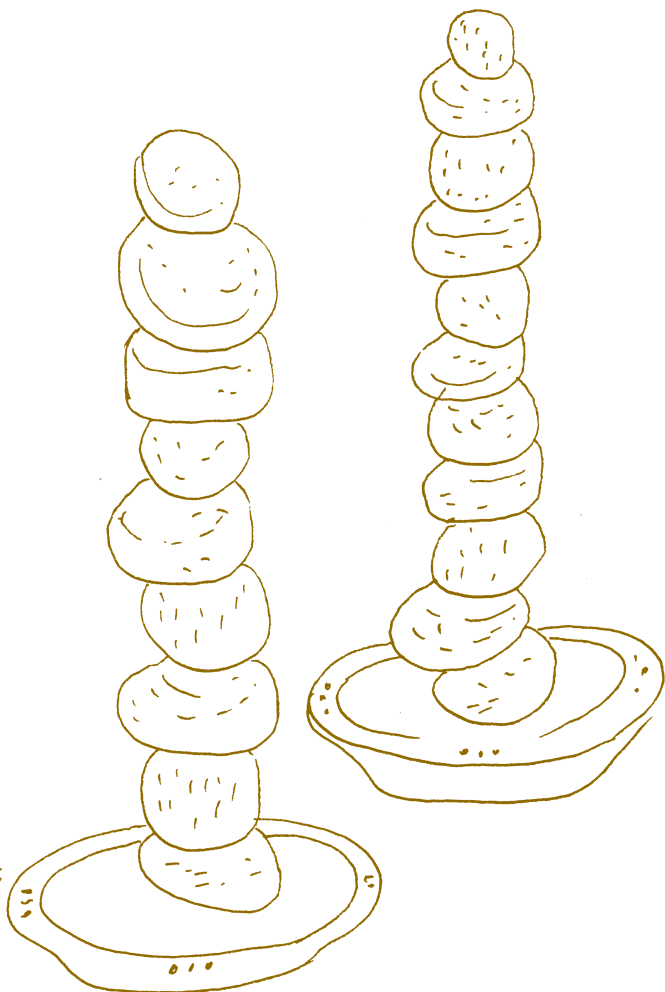
Per la pasta, lavorate a lungo la farina con un uovo, il burro, un pizzico di sale e 4 cucchiaini d'acqua fredda; quando la pasta sarà omogenea e molto elastica, fatela riposare in un recipiente vicino ad un luogo caldo. Intanto sbucciate le fave ammollate, lessatele in una pentola a pressione per 15 minuti, scolatele e passatele al passaverdura. Fate asciugare la purea ottenuta, a fuoco vivo, in una pentola antiaderente calda, quindi conditela con sale, pepe macinato, il formaggio grattugiato e l'olio. Lasciate raffreddare l'impasto. Stendete la pasta su un canovaccio infarinato, tirandola con il mattarello, e con le nocche delle dita per renderla molto sottile; quindi formare un disco; pennellare l'interno con l'uovo e spalmare la purea di fave. Chiudete il disco formando uno strudel, spennellare nuovamente la superficie con l'uovo. Accomodate il tutto su una placca coperta di carta da forno e fate cuocere a 250 gradi per circa 20 minuti. Servite caldo.

LA MENTA

La menta è una pianta utilizzata fin dall'antichità, il suo nome ha addirittura origini mitologiche: Menta è il nome di una ninfa.

Ovidio nella sua leggenda racconta che Minta, figlia del fiume infernale Cocito e amata da Plutone fu trasformata in vegetale dalla gelosissima Proserpina. La menta è una pianta aromatica della famiglia delle Laminacee.

Ne esistono di diverse specie: la menta piperita, la mentuccia, la menta romana e il mentaccio. Della menta si utilizzano sia le foglie che le sommità fiorite.



Polpette di verdure alla salsa Tzaziki

PER OTTO PERSONE

per le polpette

250 g di patate a pasta bianca, 2 carote,
2 zucchine medie (oppure 300 g di cavolfiore),
100 g di farina di ceci, 100 g di ricotta fresca,
aromi a piacere, sale, olio di semi per friggere

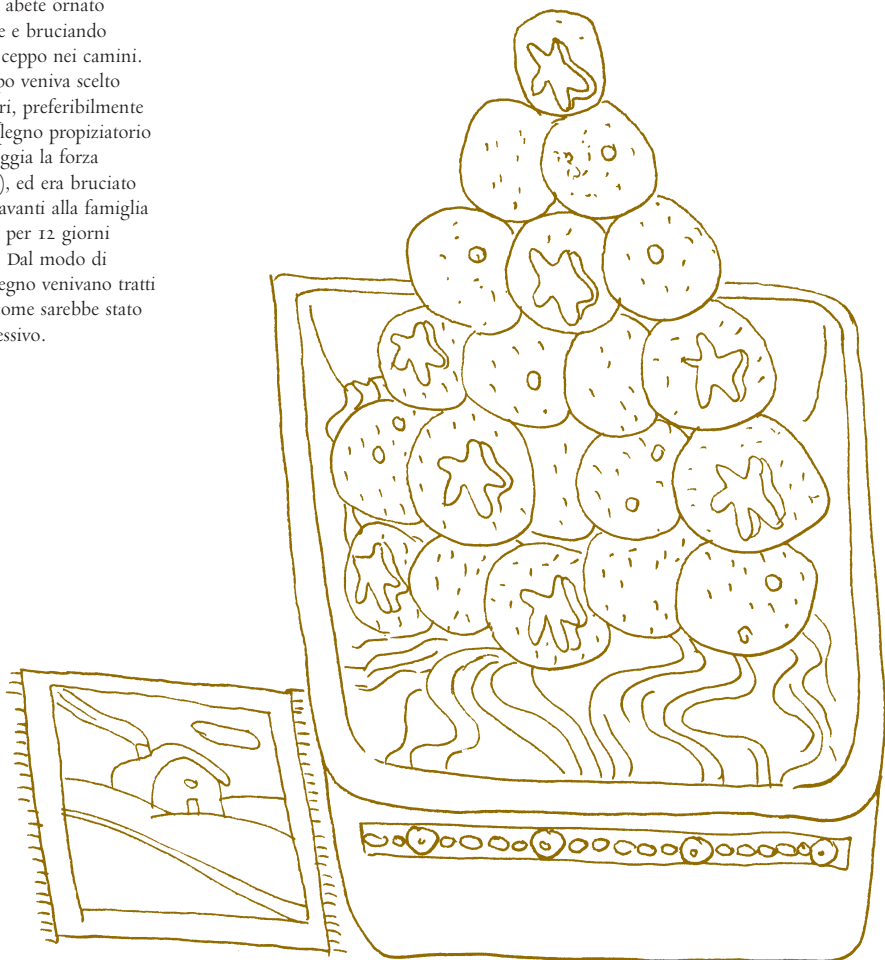
per la salsa

2 cetrioli, 2 spicchi d'aglio, 1/2 litro di yogurt greco
4 foglie di menta fresca,
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e pepe

Pulite le patate, le carote e le zucchine (oppure il cavolfiore) e grattugiateli ancora crudi. Salate e mettete in un colapasta per scolare l'acqua di vegetazione. Dopo circa 20 minuti strizzate le verdure, mettetele in una terrina, aggiungete la farina di ceci, la ricotta fresca, gli aromi che preferite (prezzemolo, basilico, coriandolo, curcuma), e impastate. Formate delle polpette e friggetele velocemente nell'olio di semi molto caldo. Fate scolare su carta da cucina e salate. Preparate ora la salsa. Sbucciate i cetrioli, tagliateli e passateli al mixer insieme all'aglio. In una terrina mescolate il composto con lo yogurt aggiungete le foglie di menta spezzettate, l'olio, sale e pepe. Lasciate riposare la salsa per due ore in frigorifero e servite insieme alle polpette.

L'ALBERO DI NATALE

L'albero di Natale è una tradizione antica che viene fatta risalire agli antichi popoli germanici, in particolare i Teutoni, che a partire dal solstizio invernale (i giorni più corti dell'anno) nei loro riti pagani festeggiavano il passaggio dall'autunno all'inverno piantando davanti alle case un abete ornato di ghirlande e bruciando un enorme ceppo nei camini. Questo ceppo veniva scelto tra i migliori, preferibilmente di quercia (legno propiziatorio che simboleggia la forza e la solidità), ed era bruciato nelle case davanti alla famiglia al completo per 12 giorni consecutivi. Dal modo di ardere del legno venivano tratti presagi su come sarebbe stato l'anno successivo.



Purea di broccoletti in forma

PER OTTO PERSONE

750 g di broccoletti, 500 g di patate a pasta bianca,
1 melagrana, 8 fette di pancarré, 80 g di burro, sale e pepe

Mondate i broccoletti privandoli della parte fibrosa e dei gambi; divideteli a cimette e lessateli in acqua bollente salata.

A parte lessate per 30 minuti le patate con la buccia in acqua salata.

Scolate i broccoletti, passateli al passaverdura con il disco fine, quindi trasferite la purea in una padella antiaderente e fatela asciugare a fuoco vivo; nel frattempo avrete scolato, pelato e passato anche le patate, amalgamatele alla purea di broccoletti, salate e pepate.

Prelevate il composto con l'attrezzo che si usa per modellare le palline di gelato, accomodatele in un piatto da portata, disponendole a piramide, per creare l'effetto alberello. Velate con 50 g di burro fuso e passate nel forno per pochi minuti, il tempo necessario a scaldarlo. Intanto, con il tagliapasta adatto ritagliate alcune stelline dalle fette di pancarré; pennellatele con il burro rimasto e tostatele al forno. Sfnate l'alberello, decoratelo con le stelline tostate, i chicchi della melagrana, e servite in tavola.

LA CIPOLLA

La cipolla può essere definita una pianta eclettica per i molteplici usi a cui, sia cruda che cotta, si presta.

Per esempio un ottimo rimedio contro la tosse può essere lo sciroppo di cipolle. Lavare 2 cipolle, sbuciarle e tritarle grossolanamente; mescolarle con 3-4 cucchiaini di miele, acqua calda, bollire a fuoco lento per 10-15 minuti e infine raffreddare. Passare al setaccio, prendere un cucchiaino di questo composto ogni ora.



Cipolle marinate all'arancia

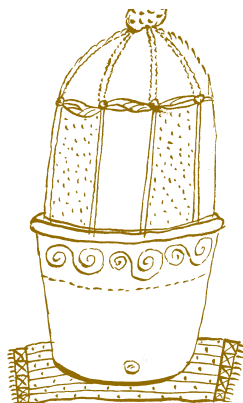
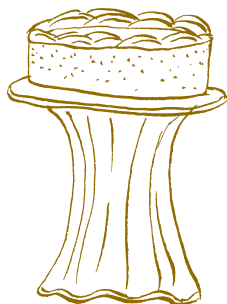
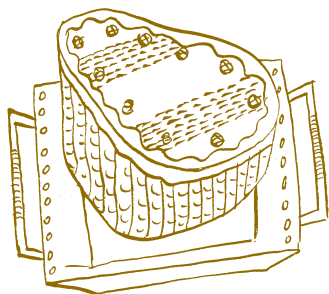
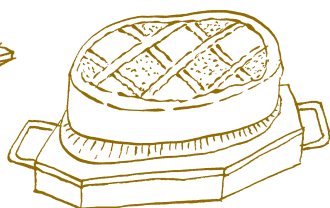
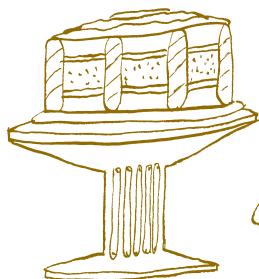
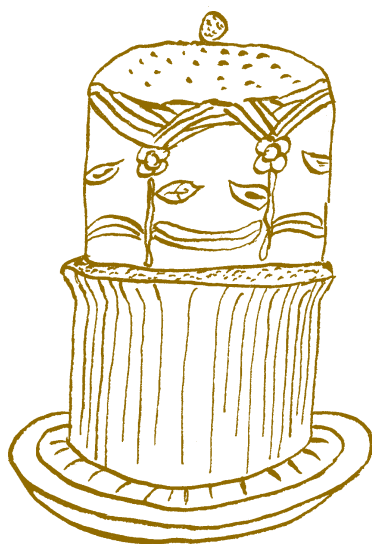
PER OTTO PERSONE

12 cipolle rosse di media grandezza, 1 arancia non trattata
2 cucchiai d'aceto balsamico, 8 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale e pepe in grani

Lavate le cipolle, mettetele in una teglia, senza eliminare la pelle. Emulsionate 3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva con un bicchiere d'acqua e irrorate le cipolle. Infornatele a 120°, per circa un'ora e mezza. Ogni tanto bagnatele con il fondo di cottura e, se si restringe troppo, versate altra acqua calda. Lasciate raffreddare le cipolle, spellatele, riducetele a spicchi e ponetele in un piatto da portata. Preparate un'emulsione con l'olio rimasto, l'aceto, il succo d'arancia (tenete da parte la buccia), uno o due cucchiai dell'acqua di cottura delle cipolle, sale e i grani di pepe nero. Versate sulle cipolle, mescolate, coprite e lasciate riposare per qualche ora a temperatura ambiente prima di servire. Decorate con la scorza d'arancia tagliata a filetti sottilissimi.

IL PANETTONE

La sua tipica forma gli ha valso l'appellativo di "Dolce del Duomo di Milano" e Milano d'altronde è considerata la città dove fu confezionato la prima volta. Sull'origine del panettone sono state tramandate alcune leggende. Una di queste racconta che il panettone sarebbe stato confezionato per la prima volta al tempo di Ludovico il Moro nella panetteria Della Grazia a Milano e si sarebbe chiamato all'inizio "Pane di Toni" dal nome del panettiere.



Panettone Ripieno

PER OTTO PERSONE

un panettone da 1 kg, 850 g di ricotta, 150 g di canditi misti,
100 g di zucchero, 80 g di cioccolato fondente,
un baccello di vaniglia, mezzo cucchiaino di cannella in polvere,
1 cucchiaino di acqua di fior d'arancio, 1 bicchiere di marsala

Raccogliete in una casseruola lo zucchero, 4 cucchiaini d'acqua, la vaniglia, portate a bollore, lasciate raffreddare lo sciroppo. Passate la ricotta al setaccio raccogliendola in una ciotola: unitevi i canditi ridotti a dadini, il cioccolato tagliato a scaglie, lo sciroppo di zucchero filtrato, mescolate e aromatizzate il composto con la cannella e l'acqua di fiori d'arancio. Svuotate il panettone: appoggiatelo capovolto sul piano di lavoro, infilatevi un coltello fino ad un terzo dal fondo; quindi tagliate tutto intorno; lasciando un bordo di circa 2 centimetri; estraete il torsolo di mollica che taglierete in 4 dischi. Sistemate il panettone in una ciotola per farlo stare dritto ma sempre capovolto, riempitelo con la ricotta alternata a dischi di mollica bagnati con il marsala, tappatelo con l'ultimo disco e passatelo in frigorifero per circa 6 ore. Per servire, rimettete il panettone in piedi, accomodatelo su un piatto da portata e guarnitelo a piacere.

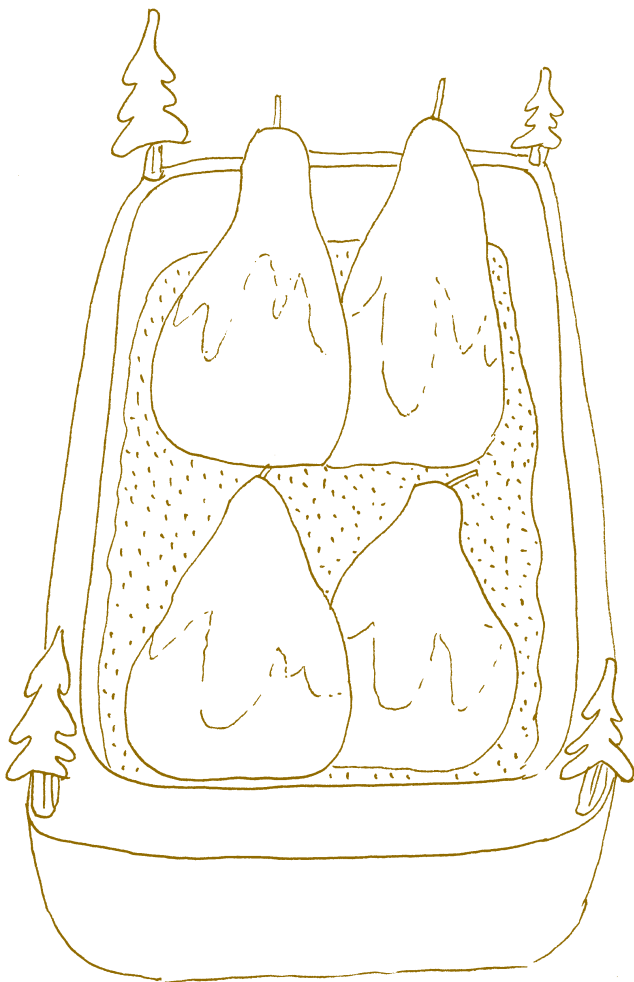
LA PERA

La pera è un frutto disponibile in molte varietà a seconda delle stagioni.

Quando le acquistate, controllate che il frutto sia intatto, privo di ammaccature e con la buccia asciutta.

Al tempo stesso la polpa deve essere morbida, cedevole a una leggera pressione delle dita e il picciolo deve essere ben attaccato.

È un frutto molto ricco di potassio e povero di sodio ed è pertanto prezioso per riequilibrare il rapporto globale tra questi due sali, soprattutto per chi non riesce a rinunciare a cibi salati.



Pere in meringa

PER OTTO PERSONE

8 pere, 9 albumi, 220 g di zucchero semolato,
220 g di zucchero a velo, 1/2 l di marsala, il succo di limone

Sbucciate le pere, staccate il picciolo e con l'apposito attrezzo estraete tutti i torsoli, quindi mettetele in un tegame con il marsala.

Fate cuocere le pere a fuoco lentissimo per 10 minuti, scolatele e asciugatele perfettamente. Montate gli albumi a neve ben ferma, aggiungete lo zucchero semolato setacciato, il succo di limone e continuate a montare fino a quando la neve diventa molto soda.

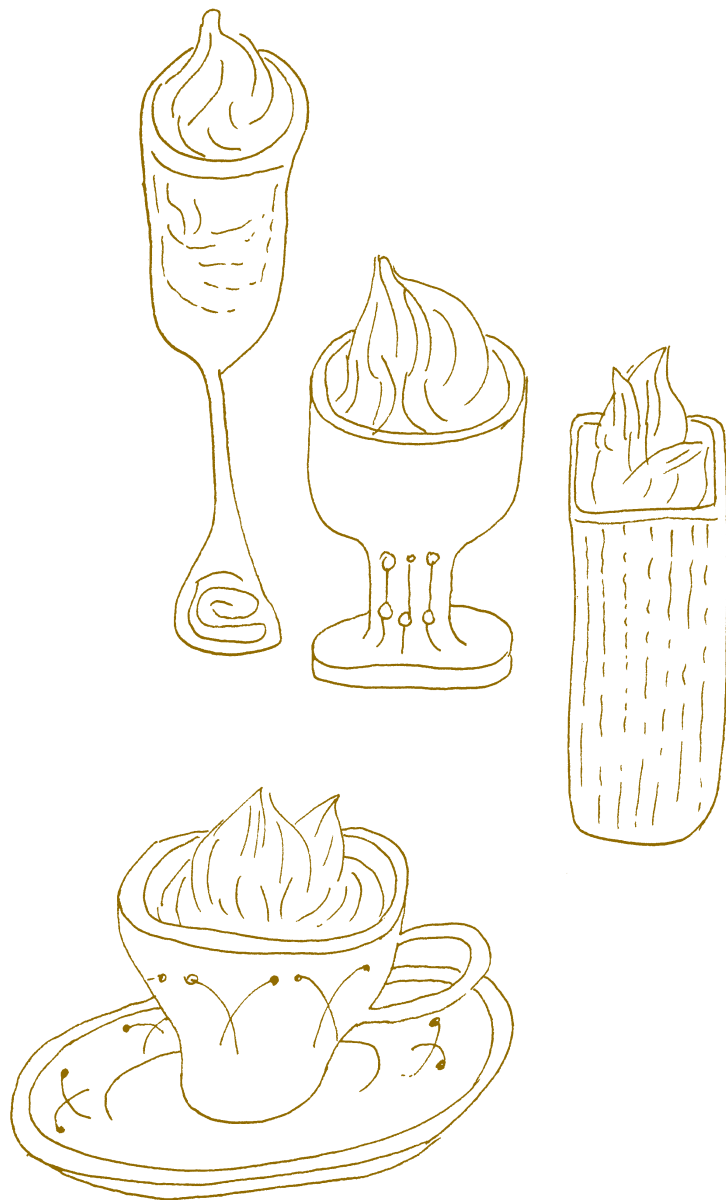
Incorporate molto delicatamente lo zucchero a velo con un movimento rotatorio dall'alto verso il basso, quando il composto è perfettamente amalgamato versate in una tasca con bocchetta dentellata.

Mettete le pere in piedi in una teglia a bordi bassi, spremete la meringa su ogni frutto ricoprendolo completamente e abbondantemente e fate cuocere per 20 minuti in forno a 110°.

La meringa è pronta quando si asciuga perfettamente solidificandosi.

IRISH COFFEE

Il cocktail è stato ideato da Mr. Sheridan, capo dei barman nel bar dell'aeroporto di Shannon in Irlanda, il quale nel 1943, per rispondere all'esigenza di una maggiore "ospitalità" agli alleati americani e per diversificare l'offerta di bevande rispetto alla "solita" birra, creò l'Irish Coffee.



Irish Coffee

PER OTTO PERSONE

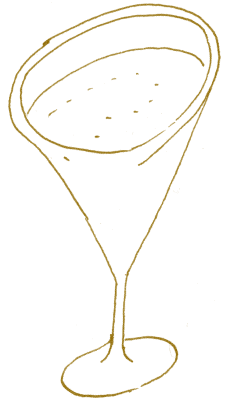
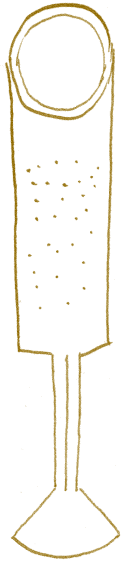
4 cl di whiskey irlandese, 2 tazzine di caffè forte

2 cucchiari di panna montata, 2 cucchiari di zucchero

Sciacquate i bicchieri con acqua calda e asciugateli.

Versate lo zucchero e il whiskey, aggiungete il caffè caldo e mescolate per qualche secondo. Versate la panna montata facendola scivolare lentamente sul dorso di un cucchiaino; in questo modo la panna galleggerà sul caffè.

Servite subito senza mescolare. Bisogna bere il caffè attraverso la panna, sentirete così di più l'aroma del caffè e gusterete meglio il whiskey irlandese.



Come riempire il bicchiere

Una tavola delle feste non può prescindere da un accorto abbinamento di ogni portata con il vino che meglio l'accompagna e la completa.

Ogni fusione di ingredienti e di gusti che si realizza in un piatto, se ben costruita, genera una buona armonia: e questa viene esaltata dal giusto affiancamento che solo un vino adeguato può regalare.

Un vino per ogni piatto? Certo, le regole possono essere un po' dispendiose e contrarie a un corretto principio di sobrietà, ma, come sempre, la soluzione è a portata di mano. In primo luogo una tavola per i giorni di festa – sera della vigilia, Natale, Capodanno – è in genere piuttosto numerosa e quindi una bottiglia di vino divisa per otto commensali si riduce a poco più di un bicchiere a testa. Inoltre possiamo abbinare un vino a gruppi di portate, in modo da contenere la varietà di bottiglie da mettere in gioco. Ecco un esempio applicato al nostro menu vegetariano, ricordandoci che la sequenza dei vini deve seguire un percorso logico che propone nell'ordine – ovviamente dal bianco al rosato e infine al rosso – vini asciutti, poi più morbidi e corposi, crescendo via via nella struttura e nell'importanza, oltre che nella gradazione alcolica.

Quindi con il pinzimonio e l'insalata russa possiamo bere un **Torbato**, bianco sardo molto asciutto. I due primi, la crema all'avocado e le crespelle, si accompagnano degnamente con una toscana **Vernaccia di San Gimignano**, mentre andiamo a crescere per lo strudel e le polpettine, puntando su uno **Chardonnay friulano** di buona struttura.

I due contorni, la purea di broccoli e le cipolle marinate, propongono un gusto più sapido e quasi piccante, ben esaltato da un **Rosato di Bolgheri**. Il capitolo dessert è delicato, perché richiede sempre e comunque vini dolci, mai e poi mai Spumante brut e men che meno Champagne. Il panettone non può prescindere dall'**Asti spumante**, mentre le pere meringate, per la complessità della struttura, chiedono a gran voce un **Picolit**.

Troppo complicato? La scorciatoia è semplice. Servite un ottimo **spumante brut** a tutto pasto tranne che per i dessert, per i quali non si deroga.

Il risultato sarà comunque di alto livello.