Guida al Natale Green

A cura di

greenMe

Guida al Natale Green

di Tatiana Maselli

INDICE

03 INTRODUZIONE

04 ECO IDEE PER L'ALBERO DI NATALE

Come scegliere l'albero di Natale: vero, finto o riciclato

Albero realizzato con i tronchi delle piante

Albero fatto con i rami secchi

Albero realizzato con le pigne

09 ADDOBBI PER L'ALBERO DI NATALE

Come fare la pasta di sale e la pasta al bicarbonato

Pasta di sale

Pasta al bicarbonato

13 ADDOBBI PER LA CASA

Le ghirlande da appendere all'ingresso

Il calendario dell'avvento

Centrotavola con rametti e pigne

Come fare le candele

Pigne nella neve

Lanterne natalizie

Alberelli realizzati con la pasta

Alberelli realizzati con i tappi di sughero

22 IDEE PER I REGALI DI NATALE

Sali da bagno o scrub corpo fai da te

Burro idratante per il corpo al mandarino

Maschera viso alla curcuma

Cioccolata calda in barattolo

Liquore all'alloro

Sale e olio aromatizzati per cucinare

29 IL MENU DI NATALE

Antipasti

Primi e secondi piatti

Dolci

INTRODUZIONE

Le festività natalizie sono un pretesto per trascorrere del tempo prezioso con i propri cari, ritrovarsi attorno a una bella tavola imbandita e scambiarsi doni, ma troppo spesso si trasformano in un periodo stressante, alla rincorsa delle decorazioni più belle e del regalo perfetto, con un gran dispendio di tempo e di denaro e uno spreco di risorse notevoli.

E se per quest'anno provassimo a vivere il Natale in modo più slow e green che faccia bene a noi e all'ambiente?

Potremmo risparmiare denaro, ma soprattutto limitare lo spreco di risorse, affaticarci meno e trascorrere più tempo con la nostra famiglia, divertendoci a realizzare le decorazioni e i regali.

Possiamo auto-produrre gli addobbi, ma anche i doni, da soli o con l'aiuto dei nostri cari, compresi i bambini, utilizzando quello che la natura ci offre o riciclando ciò che abbiamo in casa, senza gravare sul conto in banca e sull'ambiente.

ECO IDEE PER L'ALBERO DI NATALE

COME SCEGLIERE L'ALBERO DI NATALE: VERO, FINTO O RICICLATO

Il Natale si avvicina ed è il momento di addobbare l'abete, ma qual è l'albero di Natale più ecologico? Premesso che l'albero di Natale più ecologico in assoluto è quello che possediamo già, se dobbiamo acquistare un albero nuovo è meglio sceglierne uno vero, finto o riciclato?

L'albero di Natale vero potrebbe sembrare la scelta più ecologica ma lo è solo se si ha la fortuna di avere un abete in giardino. In questo caso addobbare il proprio albero è probabilmente la scelta migliore. Il discorso è simile nel caso degli abeti veri in vaso e con le radici, da acquistare in vivaio chiedendo la provenienza italiana, opportunamente certificata.

Al termine delle festività l'albero potrà essere piantato in giardino, oppure potrà essere regalato a chi ha lo spazio necessario per metterlo a dimora. È possibile anche donare l'albero ad appositi centri di raccolta indicati dai vivaisti. Su un albero vero, le decorazioni andranno sistemate tenendo conto che si tratta di un essere vivente, dunque bisognerà avere cura di non danneggiare la pianta di non appesantire eccessivamente i rami e andrà bandito l'uso di neve spray o di altri prodotti tossici per l'albero. Se l'abete è in vaso e decidiamo di collocarlo all'interno dell'abitazione, scegliamo un luogo luminoso e lontano da fonti di calore e ricordiamoci di mantenere il terriccio umido.

Diverso è se si decide di acquistare un albero vero ma privo di radici: purtroppo questi abeti non possono essere collocati in terra e sono destinati a diventare segatura.

L'albero di Natale sintetico consente di salvare la vita a centinaia di abeti veri, ma rappresenta una scelta ecologica solo se lo possediamo già e lo ricicliamo di anno in anno da diverso tempo o se lo acquistiamo con l'idea di utilizzarlo un numero illimitato di volte.

Occorre infatti tenere conto del fatto che si tratta di un prodotto realizzato con materiali plastici che hanno un impatto sia nella fase di produzione sia in fase di smalti-

mento. Alcuni alberi artificiali vengono prodotti da plastica riciclata e possono essere ulteriormente riciclati quando decidiamo di liberarcene, ma non sempre è così. Dunque se prevediamo di gettare l'albero nell'arco di poco tempo, meglio optare per altre soluzioni: ad esempio potremmo realizzare un albero di natale con piccoli tronchi o rami di potatura degli abeti da raccogliere nei boschi o con materiali di recupero, come il cartoncino o la plastica.

Vediamo qualche semplice idea per un albero di Natale alternativo, ecologico ed economico.

ALBERO REALIZZATO CON I TRONCHI DELLE PIANTE

OCCORRENTE

1. uno o più rami
2. decorazioni
3. corda
4. seghetto a mano (facoltativo)

ISTRUZIONI

Per realizzare questo albero basta fare una passeggiata in un bosco, in un parco o su un viale alberato e raccogliere uno o più rami tra quelli caduti dalle piante. Per non correre il rischio di non raccogliere rami a sufficienza, prendiamo prima qualche misura: individuiamo la parete su cui vogliamo sistemare il nostro originale albero e calcoliamo la lunghezza del ramo che ci occorre, tenendo conto che per avere un bell'effetto serviranno sei o sette rami di diverse dimensioni. Tendenzialmente bastano uno o due rami, per un totale di 3-3,5 metri. L'unica accortezza è quella di scegliere rami di diametro simile.

Una volta raccolti i rami, bisognerà ripulirli da eventuali foglie, muschio o terra, lasciarli asciugare per qualche ora e dopodiché si potrà procedere con la realizzazione dell'albero, per la quale basterà spezzare i rami o tagliarli con un seghetto a mano in sei o sette parti di dimensioni diverse, ad esempio da 20, 30, 40, 50, 70 e 80 centimetri.

I vari segmenti vanno poi uniti con una corda, annodandola su ogni

ramo. L'albero va poi appeso ad un chiodo alla parete scelta e addobbato. I vantaggi di questo albero sono diversi: si tratta di un albero semplice da realizzare, ecologico e a costo zero, occupa pochissimo spazio ed è a prova di gatto e di bambini. Una volta passate le festività lo si può riporre e conservare per l'anno successivo o, in alternativa, i rami possono essere restituiti alla natura.

ALBERO FATTO CON I RAMI SECCHI

OCCORRENTE

1. un tronco ben ramificato
2. vaso in vetro
3. sabbia
4. decorazioni

ISTRUZIONI

Un'altra bella idea ecologica ed economica è quella di raccogliere in un bosco un tronco caduto abbastanza grande e ben ramificato.

Dopo aver pulito con cura il tronco da muschio, terra e altri residui, potremo collocarlo in un recipiente in vetro di dimensioni adeguate, riempito di sabbia.

A questo punto addobberemo l'albero, con decorazioni semplici e leggere, così da non appesantirlo in modo eccessivo e garantirne la stabilità.

Il giorno dell'Epifania, una volta tolte le decorazioni, potremo riportare il tronco nel bosco in cui lo abbiamo raccolto.

ALBERO REALIZZATO CON LE PIGNE

OCCORRENTE

1. cartoncino
2. forbici o taglierino
3. pistola per colla a caldo
4. base in legno
5. pigne

ISTRUZIONI

L'albero di Natale può essere realizzato anche con le pigne. Per prima cosa, decidiamo la dimensione dell'albero che vogliamo realizzare così da raccogliere un numero adeguato di pigne.

Dopodiché costruiamo un cono, usando un cartoncino abbastanza spesso, tenuto insieme da qualche punto di colla a caldo o con del nastro adesivo o con della normale colla se non abbiamo a disposizione quella a caldo.

Incolliamo poi il cono di cartoncino a una base, che potrà essere sempre di cartoncino o di legno. A questo punto iniziamo a sistemare le pigne attorno al cono, unendole con la colla a caldo o incastrandole tra loro. Eventualmente possiamo aggiungere anche rametti di pino o abete, ghiande e bacche rosse.

Infine, decoriamo il nostro albero fai da te con ciò che abbiamo a disposizione: palline, luci o nastrini, a seconda di ciò che abbiamo già in casa.

Se le pigne non vengono dipinte con vernice spray, dopo il Natale potremo riportarle nel bosco dopo aver eliminato la colla, oppure potremo conservare l'albero già pronto per l'anno successivo

ADDOBBI PER L'ALBERO DI NATALE

Per addobbare l'albero di Natale possiamo scegliere decorazioni ecologiche e a costo zero raccolte nei boschi e nei parchi, oppure spezie, frutta essiccata o decorazioni fatte con le nostre mani.

Ad esempio, un'idea davvero carina è quella di ricavare dalla buccia d'arancia delle figure utilizzando gli stampi dei biscotti o intagliando la buccia a mano con un taglierino. Dopo aver creato stelle, alberelli, fiori, cuori o altre forme, possiamo unirle tra loro con ago e filo o grazie a un cordino per poterle appendere all'abete, al camino o abbellire angoli della casa.

Per decorare l'albero possiamo poi usare piccole pigne, ghiande, rametti di cannella, anice stellato fette d'arancia o peperoncini essiccati, bacche di pungitopo o di agrifoglio, decorazioni realizzate con la pasta di sale o di bicarbonato o fiori di carta o di ovatta fatti da noi.

Per fissare gli addobbi all'albero è sufficiente utilizzare fili o pezzetti di corda.

COME FARE LA PASTA DI SALE E LA PASTA AL BICARBONATO

La pasta di sale e quella di bicarbonato sono materiali atossici, modellabili in tante forme e possono essere usate anche dai bambini.

Rispetto alla pasta al bicarbonato, quella al sale può essere usata anche per creare soggetti tridimensionali. Quella al bicarbonato risulta invece più friabile ma consente di ottenere forme con una superficie più omogenea e perfettamente bianche.

Grazie a queste paste naturali modellabili, possiamo creare delle belle decorazioni per l'albero, per i pacchetti dei regali o per la casa.

PASTA DI SALE

INGREDIENTI

- due tazze di farina
- una tazza di sale fino
- una tazza d'acqua tiepida

PROCEDIMENTO

In una terrina, mescoliamo tra loro la farina e il sale, poi aggiungiamo l'acqua e impastiamo fino a ottenere un composto omogeneo. Se necessario, aggiungiamo un po' più di farina o di acqua a seconda che l'impasto sia troppo morbido e appiccicoso o, al contrario, troppo asciutto.

A questo punto possiamo colorare la pasta di sale con spezie come la curcuma o la paprika, oppure con cacao o caffè o con coloranti alimentari, impastare bene e usare la pasta per creare le decorazioni.

Possiamo usare le formine per i biscotti per realizzare stelle, omini pan di zenzero, renne e altri soggetti natalizi oppure modellare la pasta e creare campanelle, palline, angioletti o quello che preferiamo.

Quando abbiamo completato le nostre creazioni, lasciamo asciugare per 24 ore o in alternativa cuociamo in forno a 120°C. Il tempo di cottura dipenderà dalla grandezza delle decorazioni. Ricordiamo di praticare un foro negli addobbi per poterli appendere con un nastrino o una corda.

Una volta asciugata, la pasta al sale può essere ulteriormente decorata grazi alla pasta di zucchero da applicare con la sac à poche.

PASTA AL BICARBONATO

INGREDIENTI

- 200 grammi di bicarbonato di sodio
- 150 millilitri di acqua
- 100 grammi di amido di mais

PROCEDIMENTO

Per prima cosa aggiungiamo le polveri all'acqua e mescoliamo bene con una frusta per eliminare i grumi. Poi versiamo il tutto in un pentolino e riscaldiamo l'acqua sul fuoco per qualche minuto, continuando a mescolare. Il composto inizierà a solidificarsi finché non si asciugherà e si staccherà dalle pareti del pentolino. A questo punto togliamo dal fuoco, versiamo la pasta su un piatto per farla raffreddare e, una volta fredda, possiamo utilizzarla per le nostre creazioni natalizie.

ADDOBBI PER LA CASA

Utilizzando candele, vasetti riciclati e materiali raccolti nei boschi, candele fai da te e sale da cucina possiamo realizzare tantissime decorazioni per la casa a costi davvero contenuti, dalle ghirlande ai centritavola, dal calendario dell'avvento alle lanterne.

Abbiamo scelto creazioni semplici e alla portata di tutti, così che anche chi ha poca manualità e poco tempo possa realizzarle, anche coinvolgendo i bambini

LE GHIRLANDE DA APPENDERE ALL'INGRESSO

OCCORRENTE

1. rametti sottili e flessibili per realizzare la struttura
2. rametti di pino e abete da sistemare sulla struttura
3. ghiande, pigne, stecche di cannella, bacche

PROCEDIMENTO

Per queste versioni ecologiche delle ghirlande, occorre fare una passeggiata nel bosco per raccogliere tutto l'occorrente.

Per realizzare la struttura circolare su cui poi si applicheranno le decorazioni, non utilizzeremo filo di ferro ma rametti sottili e flessibili da intrecciare tra loro. Per stabilizzare la struttura è possibile annodare intorno ad essa un filo di corda in uno o più punti.

Dopodiché si potranno inserire le decorazioni, partendo dai rametti di pino e abete che avremo raccolto ai piedi delle piante e arricchendo poi la ghirlanda con quello che la natura ci ha offerto: piccole pigne, ghiande, bacche rosse di pungitopo o agrifoglio, bacche bianche di vischio.

A queste possiamo poi aggiungere fette di arancia essiccate, stecche di cannella, frutti di alchechengi oppure fiori fai da te realizzati con l'ovatta.

Le decorazioni possono essere legate alla struttura con un filo o la corda oppure con una piccola quantità di colla a caldo.

IL CALENDARIO DELL'AVVENTO

Per creare un calendario dell'avvento bastano un appendiabiti, sacchetti di carta, un po' di creatività e ovviamente dei buonissimi cioccolatini fatti da noi.

INGREDIENTI PER I CIOCCOLATINI

- 180 grammi di cioccolato fondente al 70%
- 35 grammi di olio di cocco
- 100 grammi di nocciole tostate tritate
- 30 grammi di zucchero di canna

PREPARAZIONE

Mescoliamo lo zucchero di canna alle nocciole tritate finemente in un robot cucina. Sciogliamo il cioccolato a bagnomaria il cioccolato fondente con l'olio di cocco, dopodiché mescoliamo tutti gli ingredienti e versiamo il tutto in 24 stampini in silicone. Lasciamo raffreddare in frigorifero per almeno 3 o 4 ore prima di sformare i nostri cioccolatini.

Avvolgiamo poi i cioccolatini a uno a uno nella carta forno, fermandola con un nastrino e mettiamo i cioccolatini nei sacchetti del calendario dell'avvento.

CENTROTAVOLA CON RAMETTI E PIGNE

OCCORRENTE

1. un piatto o una ciotola
2. rametti di abete e di pino
3. pigne

PROCEDIMENTO

Realizzare questo centrotavola è davvero facilissimo: è sufficiente collocare i rametti e le pigne in un piatto o in una bella ciotola.

Se abbiamo optato per il piatto, possiamo anche collocare al centro una candela, magari fatta con le nostre mani. Oltre alle pigne, possiamo usare noci, stecche di cannella, anice stellato, fette d'arancia essiccate e tutto quello che la natura ci offre.

Se vogliamo realizzare un centrotavola più elaborato, possiamo poggiare una base in polistirolo riciclato. Generalmente per questi lavori si utilizza la spugna per giardinaggio ma, se non l'abbiamo, possiamo riutilizzare il polistirolo degli imballaggi, ricavando con un taglierino un cerchio di due o tre centimetri di altezza, leggermente più piccolo rispetto al piatto.

Per fermare il polistirolo sul piatto è sufficiente fissarlo con un centimetro di nastro biadesivo da collocare in centro. Se vogliamo sistemare una o più candele nel centrotavola, dovremo effettuare degli incavi con il taglierino grandi quanto la base della candela.

A questo punto possiamo inserire tutte le decorazioni: rametti di abete, bacche e ghiande possono essere incastrate nel polistirolo, aiutandoci con il fil di ferro quando necessario.

COME FARE LE CANDELE

Le candele da utilizzare per costruire i centritavola possono essere preparate in casa con pochi ingredienti e investendo poco tempo e denaro. Le candele possono essere realizzate in modo davvero semplice e alla portata di tutti.

OCCORRENTE

1. cera d'api o cere vegetali
2. colorante
3. stoppino in cotone
4. stampi o vasetti di vetro

PROCEDIMENTO

Per prima cosa procuriamoci della cera d'api da un apicoltore di fiducia, tenendo conto che per realizzare un cero di medie dimensioni ne occorre circa un chilo.

Chi ha scelto uno stile di vita vegano può optare per cere vegetali come quella di soia o di mimosa, o come la cera candelilla, che si trovano facilmente online, anche certificate biologiche.

A questo punto fondiamo la cera a bagnomaria o al microonde per qualche minuto, dopo averla tagliata in modo grossolano con un coltello.

Quando la cera inizia a sciogliersi, immergiamo il cordoncino in cotone al suo interno e sistemiamolo nel congelatore così che raffreddandosi diventi rigido.

Scegliamo gli stampi: possiamo scegliere bicchieri in vetro che andranno poi a costituire la nostra candela oppure stampi in silicone delle forme che preferiamo e dai quali la cera solida sarà facilmente estraibile. Se cerchiamo uno stampo naturale, possiamo usare anche le arance: tagliamo un'arancia a metà e dopo averla spremuta utilizziamo le due metà per colare all'interno la cera liquida.

Prima però, sistemiamo lo stoppino al centro del nostro stampo, fermandolo se necessario con una molletta da bucato all'apice.

Quando la cera messa a scaldare sarà quasi sciolta, possiamo aggiungere coloranti lipofili, profumarla con qualche goccia di olio essenziale e versarla nello stampo scelto.

Se abbiamo optato per uno stampo in silicone, dopo 24/48 ore potremo estrarre la nostra mera-

vigliosa candela fai da te e sistemarla nel centrotavola. Se invece abbiamo scelto un bicchiere o un vasetto di vetro, possiamo collocare direttamente il vasetto nel nostro centrotavola.

PIGNE NELLA NEVE

OCCORRENTE

1. piccole pigne
2. barattoli in vetro riciclati
3. sale da cucina

PROCEDIMENTO

Scegliamo un bel barattolo riciclato, laviamolo e asciughiamolo con cura. Versiamo al suo interno qualche centimetro di sale e sistemiamo al centro una piccola pigna.

LANTERNE NATALIZIE

Un'idea semplice e realizzabile da tutti per illuminare la casa senza ricorrere alle tradizionali lucine natalizie.

OCCORRENTE

1. candele o lumini
2. sale grosso o fino
3. barattoli in vetro riciclati
4. corda per decorare

PROCEDIMENTO

Per creare queste semplici lanterne basta versare in un barattolo di vetro riciclato del sale grosso o fino e sistemare al centro un lumino o una candela.

Possiamo poi decorare il barattolo con una corda ed eventualmente appenderlo in balcone o in terrazzo.

ALBERELLI REALIZZATI CON LA PASTA

Questi alberelli possono essere realizzati anche con i bambini e possono poi essere usati per decorare la casa o la tavola o come segnaposto durante la cena della Vigilia o il pranzo di Natale.

OCCORRENTE

1. cartoncino
2. conchiglie di pasta
3. colla a caldo

PROCEDIMENTO

Creiamo un cono utilizzando un cartoncino di medio spessore, chiudendo il cono con la colla a caldo. Usando sempre la colla a caldo fissiamo le conchiglie di pasta al cono. Finito: davvero molto semplice.

ALBERELLI REALIZZATI CON I TAPPI DI SUGHERO

OCCORRENTE

1. tappi di sughero
2. colla a caldo

PROCEDIMENTO

Realizzare questi alberelli è molto semplice: è sufficiente scegliere dei tappi di sughero di forma e dimensione simili e fissarli insieme a piramide con la colla a caldo.

Per la base, si può riciclare una scatola tonda di alluminio che può essere eventualmente ricoperta con della carta colorata.

Se lo desideriamo, possiamo colorare anche i tappi di sughero, in tutto o in parte, utilizzando vernici ecologiche.

Per utilizzare gli alberelli come segnaposto, basterà fissare con una puntina le etichette con i nomi dei nostri ospiti.

IDEE PER I REGALI DI NATALE

A corto di idee per i regali di Natale? Perché non donare qualcosa fatto con le nostre mani?

Oltre ad essere una scelta amica dell'ambiente e un modo per risparmiare, un regalo fai da te è sempre apprezzato, anche dai più esigenti. Qualche spunto? Possiamo preparare qualcosa di facile come i sali da bagno, un liquore o un barattolo che contenga tutti gli ingredienti per preparare una buonissima cioccolata calda, oppure dei sali aromatizzati da usare in cucina.

In alternativa, regaliamo qualcosa di utile come un cesto alimentare oppure un'esperienza come un corso per imparare qualcosa di nuovo, un fine settimana sostenibile o biglietti per mostre e concerti.

SALI DA BAGNO O SCRUB CORPO FAI DA TE

OCCORRENTE

1. sale grosso
2. coloranti naturali
3. oli essenziali
4. barattoli in vetro riciclato

PROCEDIMENTO

Preparare i sali da bagno è davvero un gioco da ragazzi: è sufficiente mescolare il colorante al sale grosso, aggiungere gli oli essenziali e versare il tutto in un barattolo di vetro riciclato, da decorare come preferiamo. Se poi ricopriamo i sali da bagno con olio di girasole o di mandorle dolci, otteniamo uno scrub fai da te da usare per esfoliare la pelle sotto la doccia.

Per quanto riguarda i coloranti, possiamo scegliere quelli alimentari liquidi (ne basterà un cucchiaino raso per ogni chilo di sale) oppure spezie ed erbe coloranti in polvere come la curcuma o la spirulina o ancora i pigmenti minerali. Possiamo anche riciclare i fondi degli ombretti che non utilizziamo più per il make up.

L'unica accortezza è quella di accordare la colorazione all'essenza scelta, ad esempio abbinando il giallo o l'arancio a limone o arancio dolce, il verde agli oli essenziali balsamici di eucalipto, pino e timo, il viola e il blu alla lavanda. Le dosi degli oli essenziali sono di circa 20 gocce ogni mezzo litro di sale.

BURRO IDRATANTE PER IL CORPO AL MANDARINO

INGREDIENTI

- 40 g di burro di cacao
- 30 g di burro di karité
- 30 gocce di olio essenziale di mandarino

PROCEDIMENTO

Facciamo fondere il burro di cacao e quello di karité in un pentolino a bagnomaria. Quando il composto è liquido, spegniamo il fuoco, lasciamo riposare per due o tre minuti e aggiungiamo l'olio essenziale.

Versiamo il composto in stampi di silicone per cioccolatini che sistemeremo in congelatore per circa 20 minuti prima di sformare il burro per il corpo.

Sistemiamo i panetti di burro in un vaso riciclato in vetro da decorare come preferiamo, ricordando di applicare un'etichetta con la lista degli ingredienti e la data di preparazione.

I panetti di burro si conservano a temperatura ambiente per circa due mesi, lontano da fonti di calore e luce e si utilizzano sotto la doccia sulla pelle ancora bagnata, per idratarla dopo la detersione.

MASCHERA VISO ALLA CURCUMA

INGREDIENTI

- 100 grammi di miele
- un cucchiaino di olio di oliva
- un cucchiaio di curcuma

PROCEDIMENTO

Mescoliamo la curcuma e l'olio al miele e versiamo il tutto in un barattolo in vetro.

Applichiamo un'etichetta con gli ingredienti e la modalità di preparazione.

La maschera è adatta a tutte le pelli: si utilizza applicandone una piccola quantità sul viso, lasciando in posa per cinque minuti e risciacquando poi con acqua tiepida.

CIOCCOLATA CALDA IN BARATTOLO

Un regalo dolcissimo, rimedio per addolcire le giornate invernali.

INGREDIENTI

- 200 g di cioccolato fondente al 70%
- 12 cucchiai di cacao amaro in polvere
- 12 cucchiai di zucchero di canna
- 4 cucchiai rasi di fecola di patate o di amido di mais

PROCEDIMENTO

Rompiamo il cioccolato in pezzi grossolani, poi tritiamolo il più finemente possibile nel robot da cucina usando la funzione pulse per non sciogliere il cioccolato con il calore delle lame. Setacciamo il cacao e, in una terrina, mescoliamo tutti gli ingredienti. Versiamo il tutto in un barattolo riciclato in vetro con coperchio, da decorare come preferiamo.

Leghiamo un'etichetta al barattolo in cui indicare gli ingredienti e la modalità di preparazione.

Per gustare la cioccolata calda, basta versare tre cucchiai rasi del preparato in un pentolino, aggiungere 150 millilitri di latte vegetale, mescolate bene con la frusta fino a eliminare tutti i grumi e portare a bollore a fuoco basso.

LIQUORE ALL'ALLORO

INGREDIENTI

- 10 grammi di foglie di alloro
- 100 millilitri di succo di limone
- 100 millilitri di vodka
- 100 millilitri di acqua

PROCEDIMENTO

Prepariamo un infuso facendo riposare per dieci minuti le foglie di alloro in acqua calda ma non bollente. Filtriamo e aggiungiamo il succo di limone e la vodka senza agitare. Dopo un'ora possiamo imbottigliare il nostro liquore in una bella bottiglia da decorare.

SALE E OLIO AROMATIZZATI PER CUCINARE

Gli oli aromatizzati sono perfetti da aggiungere a freddo, zuppe, vellutate e minestre, mentre i sali danno un gusto in più a tutte le nostre ricette salate. Sono il regalo perfetto per chi ama cucinare.

INGREDIENTI

- Olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Scorza d'arancia o limone biologici grattugiata e zenzero essiccato in polvere
- Mix di erbe aromatiche essiccate (salvia, rosmarino, timo, maggiorana)
- Peperoncino essiccato tritato
- Olio essenziale di rosmarino o di timo

PROCEDIMENTO

Procuriamoci delle bottiglie di vetro da 250 millilitri per gli oli e di vasetti per i sali.

Per preparare l'olio aromatizzato, sistemiamo un cucchiaio di peperoncino in una bottiglia e versiamo l'olio. Lasciamo riposare l'olio per almeno un paio di settimane prima di consumarlo, agitando la bottiglia almeno una volta al giorno.

In alternativa, versiamo l'olio in una bottiglia, aromatizziamolo con 25/30 gocce di olio essenziale a uso alimentare e agitiamo delicatamente.

I sali aromatizzati da cucina si preparano aggiungendo la scorza di un'arancia o di un limone biologico e un cucchiaino raso di zenzero in polvere a 100 grammi di sale fino, mescolando bene oppure un cucchiaio di erbe essiccate o fresche tagliate finemente. Versiamo poi il tutto in un bel barattolo di vetro.

Abbelliamo poi le nostre bottiglie e i nostri vasetti con nastrini, corda e altre decorazioni, e aggiungiamo un'etichetta con gli ingredienti e la data di preparazione.

IL MENU DI NATALE

ANTIPASTI

HUMMUS DI CECI

L'hummus è una crema a base di ceci che si serve come antipasto su pane o crostini o per sostituire il pinzimonio per le verdure. Può essere accompagnato con un centrifugato di barbabietola cruda e zenzero.

INGREDIENTI

- 240 grammi di ceci lessati
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipolla piccola
- 2 cucchiai d'olio evo
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaino di coriandolo macinato
- 1/2 cucchiaino di semi di cumino macinati
- 1 cucchiaino di salsa Tahina
- Sale, prezzemolo

PROCEDIMENTO

Dopo aver inserito tutti gli ingredienti nel robot da cucina si trita per qualche minuto, finché non si ottiene una crema morbida e omogenea.

Per colorare l'hummus possiamo aggiungere un cucchiaio di barbabietola rossa già cotta, oppure due cucchiai di avocado o un cucchiaio di curcuma in polvere.

POLPETTE DI VERZA

INGREDIENTI

- 750 gr di verza
- 300 gr di patate
- 5 gr di sale
- 25 gr di amido di mais
- 50 gr di pan grattato
- pepe q.b.
- olio evo q.b.

PROCEDIMENTO

Recidere la base della verza ed eliminare le foglie più esterne, tagliarla quindi grossolanamente e sciacquarla sotto acqua corrente, sbucciare le patate e tagliarle a pezzi.

Cuocere la verza e le patate in acqua bollente fin quando le patate non si infilzeranno facilmente con una forchetta, a cottura toglierle dall'acqua e metterle in una ciotola capiente, schiacciare grossolanamente con una forchetta e far raffreddare. Aggiungere quindi pepe, sale, amido di mais e pan grattato ed amalgamare tutto, formare delle polpette di egual misura, porle in una teglia foderata con carta forno ed irrorarle in superficie con olio evo.

Cuocere in forno caldo a 230° per circa venticinque minuti o comunque fino a completa doratura, a cottura sfornare e servire le polpette di verza sia che calde che a temperatura ambiente.

PRIMI E SECONDI PIATTI

LASAGNE AI FUNGHI

INGREDIENTI

- Pane carasau
- 500 millilitri di besciamella vegetale
- 500 grammi di funghi misti (champignon e porcini)
- lievito alimentare in scaglie
- uno spicchio d'aglio
- due cucchiai di olio extravergine d'oliva
- due cucchiai di prezzemolo tagliato finemente
- sale e pepe

PROCEDIMENTO

Facciamo dorare nell'olio caldo uno spicchio d'aglio tagliato a metà e privato dell'anima, aggiungiamo i funghi puliti e tagliati a fette sottili e facciamoli cuocere a fuoco medio alto per qualche minuto. Aggiungiamo mezzo bicchiere di vino bianco, facciamo sfumare, abbassiamo il fuoco, aggiungiamo sale e pepe e terminiamo la cottura.

Quando i funghi saranno cotti, uniamo il prezzemolo e procediamo assemblando la lasagna: sistemiamo uno strato di pane carasau, i funghi, qualche cucchiaio di besciamella e una spolverata di lievito alimentare in scaglie, fino a riempire una teglia. Infine gratiniamo al forno per cinque o dieci minuti.

VELLUTATA MELA E ZENZERO

INGREDIENTI

- 6 carote sbucciate e tagliate a rondelle
- una piccola mela sbucciata e tagliata in modo grossolano
- una cipolla tagliata a rondelle
- una patata sbucciata e tagliata a cubetti
- tre centimetri di radice di zenzero sbucciata
- due cucchiaini di curry
- brodo vegetale
- due cucchiai di olio extravergine di oliva
- mezzo bicchiere di latte o panna vegetale
- sale e pepe

PROCEDIMENTO

Facciamo dorare la cipolla nell'olio caldo per pochi minuti. Aggiungiamo le carote, la patata e la mela, copriamo con il brodo, uniamo lo zenzero e facciamo cuocere per circa 20 minuti a fuoco medio.

Al termine della cottura, aggiungiamo la panna, il curry e aggiustiamo di sale e pepe, infine frulliamo il tutto con un frullatore a immersione e serviamo.

POLPETTONE VEGETARIANO

Questo polpettone vegetariano di patate e lenticchie è perfetto da servire nelle grandi occasioni e nei pranzi della domenica o anche a Natale.

INGREDIENTI

- 1 Kg di patate
- 250 gr di lenticchie
- 80 gr di olive verdi denocciolate
- 1 uovo
- 50 gr di grana vegetale
- semi di lino q.b.

PROCEDIMENTO

Lessare le patate e le lenticchie, pulire le patate, schiacciarle allo schiacciapatate e metterle in una ciotola capiente, passare le lenticchie al passaverdure ed aggiungere la loro purea alle patate.

Affettare le olive ed aggiungerle alle patate insieme all'uovo e al formaggio ed impastare fino a compattare il tutto, mettere su un foglio di carta forno i semi di lino, metterci sopra l'impasto di patate e lenticchie e lavorandolo con le mani conferirgli una forma il più possibile rettangolare, passarlo nei semi di lino ed avvolgerlo nella carta da forno, infornare e cuocere in forno caldo a 200° per circa venti minuti o comunque fino a perfetta doratura.

A cottura ultimata sfornare e facendo attenzione a non scottarsi aprire la carta forno, far riposare il polpettone qualche minuto quindi trasferirlo delicatamente in un vassoio, oppure affettarlo e impiattarlo.

DOLCI

TORTA CROCCANTE ALLE MANDORLE

INGREDIENTI

- 120 grammi di farina 00
- 120 grammi di farina di mais
- 90 grammi di zucchero di canna
- 90 grammi di burro di soia
- 90 grammi di mandorle
- scorza di limone biologico
- un cucchiaino di vaniglia in polvere
- due pizzichi di bicarbonato
- una presa di sale
- bevanda di mandorle

PROCEDIMENTO

Per prima cosa accendiamo il forno a 180°C. Dopodiché mescoliamo in una terrina le farine con lo zucchero, le mandorle tritate, la scorza grattugiata del limone, la vaniglia, il sale, il bicarbonato.

Uniamo il burro di soia e poco latte vegetale, impastando con le mani fino a ottenere un impasto sabbioso.

Versiamo l'impasto in una teglia rotonda del diametro di 24 centimetri foderata con carta forno, livelliamo e decoriamolo con qualche mandorla intera.

Cuociamo in forno per 40 minuti e serviamo la torta fredda decorando con panna montata vegetale e scorze d'arancia candite.

TORRONE BIANCO FATTO IN CASA

INGREDIENTI

- 300 gr di nocciole
- 5 gr di sale
- 230 gr di zucchero
- 130 gr di pistacchi
- 100 gr di miele di acacia
- 50 gr di mandorle
- 40 gr di albumi
- ostie
- sale

PROCEDIMENTO

In un contenitore alto e stretto versate i bianchi dell'uovo, aggiungete un pizzico di sale e montate a neve con una frusta fino a quando non avrete ottenuto una mousse bella soda e compatta.

In un pentolino, sciogliete lo zucchero con 80 g di acqua e portate il tutto a bollore fino a raggiungere i 110°C.

In un altro pentolino, versate il miele d'acacia e portatelo ad ebollizione.

Unite la crema d'albumi, lo sciroppo di zucchero e il miele, mescolate bene fino ad ottenere un composto bianco, brillante, denso e cremoso.

Impastate per 30-35 minuti, preriscaldate il forno a 100°C e tostate la frutta secca per circa 10 minuti, coprendo i pistacchi con un foglio di alluminio per evitare che si asciughino troppo.

A questo punto, versate la frutta secca tostata nell'impasto e mescolate con una spatola fino ad ottenere un composto omogeneo.

Oliate una teglia da forno bassa e larga e rivestite il fondo con uno strato fitto di ostie, versate il composto di torrone e livellatelo con una spatola; pressate bene la superficie formando uno strato uniforme e poi ritagliate tanti quadrati, poi lasciate freddare completamente e conservate in frigo per 2-3 ore.

Togliete dal frigorifero un'ora prima di servirlo e gustatevi il vostro torrone fatto in casa!

TATIANA MASELLI

Laureata in Scienze e tecnologie erboristiche, appassionata di auto-produzione, organizza corsi per imparare a realizzare saponi e cosmetici naturali e a riconoscere erbe spontanee.

Autrice dei libri *Saponi e cosmetici naturali fai da te*, *La Salvia tuttofare* e *La Cipolla tuttofare* editi da Età dell'Acquario, cura da diversi anni il blog.

www.ideetascabili.it.

greenMe

Il magazine #green più letto d'Italia che da oltre 12 anni ispira il cambiamento un gesto alla volta, partendo dal ME per arrivare al NOI.

© 2021 - GreenMe.it

A cura di

greenMe