Ricette e consigli della cardiologa per un Natale in salute

Inviato da Amministratore
mercoledì 25 dicembre 2019
Ultimo aggiornamento mercoledì 25 dicembre 2019

Come festeggiare Natale e Capodanno a tavola senza rinunce e senza ritrovarsi all'Epifania con 3 o 4 chili in più? «Bastano semplici accorgimenti che tutti facilmente possono mettere in pratica», risponde Bianca Bianchini, già cardiologa all'Ospedale San Giovanni Bosco di Torino e appassionata di cucina buona e sana, tanto che per conciliare queste due aspetti si è diplomata chef presso la Scuola Alberghiera Le Midi di Torino. ...

L'autrice ha scritto molti libri di ricette, l'ultimo dei quali, Natale a Tavola (Edizioni Mimep-Docete), è un giro del mondo nelle culture gastronomiche e religiose natalizie, perché a ogni piatto viene associato un rito o una tradizione legati al Natale. La prefazione di questo volume, ad opera di uno dei maggiori studiosi nel campo della Angelologia, il sacerdote e scrittore Marcello Stanzione, tratta delle origini della Festa del Natale e del perché sia stata scelta la data del 25 dicembre.

Dal libro sono tratte le ricette, qui pubblicate per il pranzo di Natale, che secondo la cardiologa Bianchini può essere consumato serenamente, senza doversi sottoporre a deprimenti rinunce, a eccezione naturalmente di quelle condizioni di salute che richiedono un regime particolare. Spiega infatti la cardiologa: «Associando le conoscenze mediche con quelle culinarie, ho potuto seguire meglio i miei pazienti anche con problemi di sovrappeso o disturbi cardiovascolari, puntando più sull'educazione alimentare e sul buon senso che sulle privazioni. Le eccessive rinunce o il digiuno infatti scatenano attacchi di fame che spingono ad abbuffarsi, vanificando gli sforzi precedenti. Dunque la via da seguire sempre, comprese le festività natalizie, è quella della moderazione». Il che per il pranzo di Natale e il Cenone di Capodanno si traduce nel godersi prelibatezze e piatti della tradizione senza sensi di colpa, evitando però di fare il bis e di consumare superalcolici, che sono altamente calorici. E avverte la dottoressa: «Sono concessi un paio di bicchieri di vino e, in caso di aperitivo, meglio un bicchiere di prosecco. Non è necessario ricorrere al digiuno la sera del 25 o il giorno 26 o comunque dopo un pranzo o una cena abbondante», raccomanda ancora la dottoressa. «È preferibile piuttosto un pasto leggero a base di verdure cotte miste (soprattutto finocchi poco calorici e dall'effetto digestivo), condite con un cucchiaino di olio extravergine di oliva e aromatizzate magari, se gradito, con zenzero fresco a pezzetti, e carne bianca ai ferri cucinata con erbe aromatiche come rosmarino, salvia, alloro per insaporire senza condimenti. Quello che conta è poi evitare i fuori pasto, soprattutto dal 23 al 6 gennaio: una fetta di panettone e pandoro a metà mattina o pomeriggio, 3 o 4 torroncini a merenda, qualche cioccolatino dopo cena, spiluccare dolci tutti i giorni nel giro di 2 settimane può pesare sulla bilancia dai 2 ai 5 chili in più». Ma come resistere alla cena liberi da precedenti zavorre caloriche? Questo il suggerimento di Bianca Bianchini: «Un aiuto efficace e facilissimo da seguire consiste nell'assumere liquidi che favoriscono il senso di sazietà: uno o due bicchieri di acqua con limone a temperatura ambiente, o comunque non fredda, oppure tè preferibilmente non zuccherato, magari aromatizzato con qualche foglia di menta». E adesso deliziamoci con qualche ricetta del libro Natale a Tavola, che prevede 76 ricette di antipasti, primi piatti, secondi, verdure, dolci e bevande legate al tempo del Natale e selezionate dalle tradizioni di vari popoli e culture.

PRANZO DI NATALE Cuori di sedano con salsa alle olive Tempo di preparazione: 10 minuti; tempo di cottura 8 minuti. Ingredienti per 4 persone: 8 cuori di sedano – 400 g di pomodori – 50 g di olive nere – 1 spicchio di aglio – 1 manciata di prezzemolo tritato – 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva – 1 presa di sale – 2 cucchiaini di parmigiano reggiano. Procedimento: Pulite i cuori di sedano e tagliateli a metà tenendo da parte le foglie. Cuoceteli in poco olio stufandoli a fuoco moderato finché saranno teneri. A cottura ultimata cospargeteli con il parmigiano grattugiato. Copriteli con una salsa fatta con pomodori tagliati a pezzetti e privati dei semi, uno spicchio di aglio schiacciato, prezzemolo, sale, olio e olive tagliate a rondelle. Decorate con le foglie di sedano. Da bere con: Amarone della Valpolicella.

Risotto con melograno e speck Tempo di preparazione: 20 minuti; tempo di cottura 20 minuti. Ingredienti per 4 persone: 280 g di riso arborio – 2 fette da 100 g di speck – 1 melograno di medie dimensioni – 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva – 1 cipolla – 1 macinata di pepe – brodo vegetale preparato con 1 litro di acqua, una cipolla e 3 gambi di sedano. Procedimento: Sgranate il melograno. Preparate del brodo vegetale mettendo a bollire in acqua una cipolla e del sedano. Soffriggete la cipolla in un tegame unitamente allo speck tagliato a dadini. Versate il riso. Fate tostare, quindi aggiungete via via il brodo vegetale. A cottura quasi ultimata aggiungete i chicchi di melograno e lasciate insaporire per 2 minuti. Spegnete. Spolverate con pepe nero macinato. Non è necessario salare perché lo speck è già salato. Da bere con: Sylvaner.

Vitello in crosta di frutta secca in agrodolce Tempo di preparazione: 70 minuti; tempo di cottura 50 minuti. Ingredienti per 4 persone: 1 filetto di vitello di 600 g circa – 35 g di mandorle pelate – 35 g di pistacchi – 60 g di senape delicata – 120 g di pancetta a fette sottili 3 cucchiaini di miele – 6 scalogni – 3 mele rosse – 50 ml di aceto di mele – olio extravergine d'oliva q.b. – 1 pizzico di sale – 1 macinata di pepe. Procedimento: Bagnate con l'aceto le mele sbucciate e tagliate a spicchi, e gli scalogni tagliati a metà. Unite il miele e lasciate insaporire per qualche minuto. Tostate le mandorle a fuoco basso e tritatele assieme ai pistacchi. Rosolate il filetto con un cucchiaino di olio e lasciate intiepidire. Spalmate la carne con la senape e fate aderire al filetto metà della frutta secca. Avvolgetelo con le fette di pancetta e chiudete con qualche giro di spago. Mettetelo in una teglia con le mele e gli scalogni, 4 cucchiaini di olio e il fondo di cottura sciolto con poca acqua. Salate e pepate. Passate in forno già caldo a 200 °C per circa 50 minuti, bagnando con il fondo di cottura. Lasciate riposare per circa 5 minuti. Tagliate il filetto a fette, irrorate con il fondo di cottura e completate con la frutta secca tritata. Da bere con: Teroldego.

Zucchina rossa in agrodolce Tempo di preparazione: 15 minuti; tempo di cottura 10 minuti. Ingredienti per 6 persone: 1,5 Kg di zucca rossa -100 g di zucchero – 1 bicchiere di aceto di vino rosso – 4 spicchi di aglio – 1 pizzico di sale – 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva – 4 foglie di mentuccia

Procedimento: Tagliate la zucca a piccoli rettangoli di circa mezzo cm, salatela e fatela dorare in olio di oliva, quindi mettetela da parte. Nello stesso olio fate rosolare l'aglio tagliato a fettine. Versate lo zucchero e, dopo poco, l'aceto. Fate bollire finché lo zucchero non si sarà sciolto. Aggiungete le foglioline di menta e versate in padella la zucca. Fatela insaporire nella salsa per 2-3 minuti. Quindi spegnete e lasciate raffreddare. Al momento di servire, se lo gradite, potete spolverare con un po' di mentuccia tritata. Da bere con: Birra Blond Ale. Christmas pudding

Tempo di preparazione: 1 ora; tempo di cottura 6 ore. Ingredienti per 10 persone: 6 uova, separando albumi e tuorli – 150 g di zucchero di canna moscovado – 125 g di mollica di pane – 125 g di burro – 90 g di farina 00 – 1 bustina di lievito – 1 pizzico di bicarbonato – 3 uova – 1 pizzico di sale – 1 bottiglia da 33 cl di birra scura (stout) – 4 cucchiaini di brandy

Per il mix da far macerare in terrina: 125 g di canditi misti – 300 g di uvetta sultanina – 25 g di mandorle tritate (o di farina di mandorle) – ½ cucchiaino di cannella in polvere – ½ cucchiaino di noce moscata – 1 pizzico di zenzero – qualche chiodo di garofano – 1 macinata di pepe nero – 1 mela cotogna grattugiata (se non la trovata usate una mela normale).

Procedimento: Versate in una terrina il mix degli ingredienti da far macerare e lasciateli per alcune ore. Tirate fuori il burro dal frigorifero, lasciandolo un po' a temperatura ambiente. Mescolatelo con lo zucchero, fino a ottenere una crema densa; quindi aggiungete i rossi d'uovo e poi gli albumi montati a neve. Setacciate la farina e aggiungetela al composto assieme al sale, al bicarbonato e al mix di canditi. Aggiungete la mollica di pangrattato e la birra. Mescolate ancora, coprite e lasciate lievitare per una notte. Ponete il composto in uno stampo da zuccotto imburato e mettetelo in forno preriscaldato a 150°, a bagnomaria, con la superficie coperta da carta alluminio. Lasciate cuocere 6-7 ore in forno ventilato. Quando è cotto lasciatelo raffreddare quindi capovolgetelo su un piatto da portata. Bagnatelo con del brandy di vostro gusto. Decoratelo con panna montata. Da bere con: Albana di Romagna. A cura di Antonella Franchin