



UN NATALE 2020 SENZA SANGUE



Tra le luci colorate ed i pacchetti infiocchettati, simboli dello sfrenato consumismo, proviamo a pensare ad un NATALE diverso; un NATALE anche per l'uomo perseguitato e ucciso per le sue idee, la sua provenienza o la sua religione, per il profugo respinto, per l'animale torturato in nome di una falsa scienza, per l'anziano relegato nell'ospizio perché inutile, per l'animale abbandonato perché non diverte più. Facciamo posto nei nostri cuori ad un NATALE diverso, senza l'albero strappato alla terra per essere addobbato e poi gettato dopo pochi giorni, senza regali costosi, senza cibi raffinati e superflui che costano atroci sofferenze agli animali, mentre migliaia di bambini muoiono di fame. Ricordiamoci del bue e dell'asinello del presepe, il cui fiato scalda Gesù Bambino; perché questo sia veramente un BUON NATALE per ogni essere vivente; non mettiamo sangue nei nostri regali.



E neppure nel piatto di Natale:

ANTIPASTI

CAVIALE DI MELANZANE

INGREDIENTI per 6 persone: 800 gr di melanzane, 50 gr di olive nere snocciolate, sminuzzate, 1 spicchio d'aglio schiacciato, 4 cucchiari di erba cipollina fresca finemente sminuzzata, 155 ml olio e.v. di oliva, ½ cucchiaino di paprika, sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE: preriscaldate il forno a 180°C. Tagliate le melanzane a metà per la lunghezza, spennellate il lato interno con un po' (non troppo!) d'olio e cospargetele con del sale e pepe. Passatele al forno per 25/30 min. finché la polpa risulterà tenera. Scolate le melanzane per eliminare le tracce di liquido rimasto, con un cucchiaino estraete la polpa, tagliatela a pezzettini e mettetela in una ciotola. Aggiungete alla polpa le olive nere, l'aglio e metà dell'erba cipollina. Mescolate gli ingredienti e schiacciate bene i grumi delle melanzane, quindi unite lentamente l'olio. Spolverizzate di paprika e sale e pepate a piacere. Lasciate un'ora in frigorifero. Togliete dal frigorifero pochissimo tempo prima di servire, spargete con l'altra metà dell'erba cipollina e servite con del pane tostato.

QUADROTTI DI POLENTA SALTATI CON CIPOLLE

INGREDIENTI per 6 persone: polenta pronta e raffreddata per 6 persone - 3 cipolle - un cucchiaino pieno di margarina - curry in polvere.

PREPARAZIONE: Tagliate la polenta raffreddata a quadrotti di circa 6 cm di lato e spessi circa 1 cm. Rosolate in padella la cipolla con la margarina e aggiungete polvere di curry. Rimestate bene il soffritto. Adagiatevi i quadrotti di polenta, passandoli in padella rigirandoli ogni tanto finché non avranno una crosticina croccante. Servite ben caldo.

PRIMA PORTATA

GNOCCHI ALLA CREMA DI CARCIOFI

INGREDIENTI per 6 persone: 5 patate medie bianche, farina di farro e un po' di farina di riso, 2 cucchiari circa di fecola di patate.

PREPARAZIONE: Lavate le patate e lessatele con la buccia (anche il giorno prima). Pelatele, lasciatele raffreddare e schiacciatele. Aggiungete la fecola e la farina: quanto basta per ottenere un impasto morbido ma uniforme. Dopodiché formate dei rotoli di pasta del diametro di un pollice circa e tagliate gli gnocchi. Disponeteli su un piano infarinato. Tagliate fini i carciofi e tritate aglio e prezzemolo. Rosolate aglio e prezzemolo nell'olio con un pizzico di peperoncino, salate e aggiungete i carciofi. A cottura ultimata frullateli e aggiungete un goccio di olio crudo. Fate cuocere gli gnocchi in acqua bollente leggermente salata e quando vengono a galla scolateli, quindi conditeli con la crema di carciofi.

SECONDE PORTATE

CROCCHETTE DI CECI

INGREDIENTI per 6 persone: 6 tazze di ceci cotti - 2 cipolle tritate molto finemente - alcuni cucchiari di farina - salsa di soia o sale - olio per friggere.

PREPARAZIONE: Frullate i ceci, poi mescolateli in una terrina con la cipolla tritata finissima e qualche cucchiaino di salsa di soia. Incorporate un po' di farina, sufficiente a formare un impasto piuttosto consistente, e formate delle crocchette ovali e leggermente schiacciate. Fatele dorare in padella da entrambi i lati in olio bollente.

ARROSTO VERDE GIULIANO

INGREDIENTI per 6 persone: 1/2 tazza di lenticchie secche verdi, 1/2 tazza di lenticchie secche rosse, 1 cucchiaino di semi di coriandolo, 1/2 bicchiere di spinaci leggermente scottati e fatti scolare, 1 carota piccola, 1/2 cipolla piccola, 1 pezzetto di costa di sedano, 1 litro circa di brodo vegetale, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine di oliva, sale.

PREPARAZIONE: Mettere le lenticchie a mollo in acqua abbondante per almeno 24 ore. Una volta gonfiate sciacquarle e farle scolare per bene. Passare quindi le lenticchie al tritacarne insieme agli spinaci, alla cipolla, alla carota, al sedano e ai semi di coriandolo. Controllare la consistenza del polpettone, se troppo morbido per essere lavorato, seccarlo aggiungendo un poco di farina di ceci o di grano. Mettere da parte una cucchiaiata del composto e con il rimanente fare un polpettone e avvolgerlo nella carta da forno dandogli la forma di una caramella. Legare la caramella con qualche giro di spago da cucina e bucarla con una forchetta, prestando attenzione a non sfomarla eccessivamente. Far soffriggere l'aglio nell'olio in un tegame basso e largo, quindi aggiungere il brodo, la cucchiaiata di composto precedentemente messa da parte e il polpettone avvolto nella carta. Tappare e cuocere per 20/30 minuti, avendo cura di rivoltare il polpettone di tanto in tanto. Terminata la cottura far intiepidire il polpettone, toglierlo dalla carta, tagliarlo a fette spesse un dito e servire bagnato col fondo di cottura.

DOLCE

TRONCHETTO DI NATALE ALLE CASTAGNE

INGREDIENTI per 6 persone: 500 gr di castagne, 1/4 di bicchiere di olio di semi, 80 gr di zucchero, 1/2 lt di latte di riso, 1 bustina di vanillina, 50 gr di cioccolato fondente.

PREPARAZIONE: Portate a bollire le castagne e lasciatele cuocere per una decina di minuti, quindi scolatele e, armati di un coltello e di molta pazienza, sbucciatele accuratamente. Disponetele nuovamente nella pentola, ricopritele con il latte e fatele cuocere altri dieci minuti, finché non saranno morbide. A questo punto passatele al frullatore fino ad ottenere una purea. Rimettetela sul fuoco aggiungendo l'olio, lo zucchero, la vanillina e metà cioccolato ridotto in scaglie; lasciate andare a fuoco basso mescolando per evitare che la purea si attacchi al fondo. Quando il composto sarà rappreso, toglietelo dal fuoco, versatelo in un apposito stampo (a forma di parallelepipedo stretto e lungo) foderato di carta forno e lasciate raffreddare in frigo per alcune ore. Dopodiché togliete il tronchetto dallo stampo e ricopritelo con il rimanente cioccolato fuso a bagnomaria. Rimettete in frigo e lasciate solidificare il cioccolato.

BUON APPETITO DAI VOLONTARI DELL'

ENTE NAZIONALE PROTEZIONE ANIMALI
associazione onlus privata non governativa

Via Cavour, 48 r - 17100 SAVONA - Tel. 019/824735 - Fax 019/802470
m@ilto: savona@enpa.org - web: www.enpa.sv.it

