

# Natale Dolce... ma non troppo!



Dott.ssa Rachele Aspesi  
Farmacista Specializzata  
in Educazione Alimentare  
[www.racheleaspesi.it](http://www.racheleaspesi.it)

**La domanda più frequente di questi giorni: Dottoressa, come possiamo festeggiare rispettando la Salute in tavola? Risposta: un sorriso e il consiglio di “Godersi le festività, piatti golosi compresi!”.**

A coloro che desiderano mantenere il peso forma raggiunto o proseguire un percorso di dimagrimento, suggerisco infatti di non privarsi di tutto, ma di festeggiare anche a tavola, semplicemente ricordandosi che si tratta di un'eccezione e che lo si dovrebbe fare con "moderazione".

Quindi, concediamoci pure qualche dolce, ma senza lasciarci travolgere da abbondanze sconsiderate.

Lasciamo entrare nelle nostre case i sapori e i profumi del Natale, senza troppe preoccupazioni, ma rispettando alcune regolette e con qualche “trucco salutare”.

## Come affrontare i cibi delle feste?

Quando si è già abituati a scegliere quotidianamente cibi sani, ad accostamenti alimentari azzeccati, ad ingredienti genuini, il nostro organismo sarà anche pronto ad affrontare improvvise impennate caloriche, alle quali potrà rimediare con una bella camminata e con il ritorno alle sane abitudini alimentari che aiuteranno il nostro metabolismo a bruciare e a proteggerci per il resto dell'inverno.

**Evitiamo** di sentirci in colpa per qualche dolcetto di troppo e di rinunciare alla compagnia durante le feste perché ossessionati dal possibile aumento di peso. **Ricordiamoci**, piuttosto, di non saltare mai la colazione, composta sempre da cereali integrali e da proteine ad alto valore biologico come latte, yogurt bianco, frutta secca, uova, carburanti indispensabili per l'attivazione metabolica giornaliera. Durante le feste, magari rinunciamo al bis di qualsiasi piatto e non esageriamo con le salse troppo condite. **Cerchiamo** di consumare con moderazione gli antipasti, facendo piccoli assaggi di panettone gastronomico, pâté,

## Cosa ne pensi del Natale?

**Mi piace, disse.**

**Penso che dovremmo averlo ogni anno.**

*Liz Flaherty*



gorgonzola, affettati particolarmente ricchi di grasso, etc... ed evitiamo il consumo di pane bianco, focacce o grissini, preferendo invece pane integrale, magari alle noci e all'uvetta. **E non rinunciamo** completamente ai dolci, ma cerchiamo di non consumarne più di una porzione al giorno, scegliendo prodotti della tradizione che contengano materie prime di buona qualità, senza l'aggiunta di conservanti e additivi. Possiamo anche concederci qualche frutta essiccata in più (albicocche, datteri, fichi), ma senza eccessi, soprattutto serali, data la loro ricchezza calorica.

## ...e tra una festa e l'altra?

Dedichiamo solo i giorni delle feste agli stravizi alimentari: nei giorni successivi riprendiamo un ritmo virtuoso, evitando di proseguire con “quel che è avanzato”. Tra una giornata di pasto abbondante e l'altra è consigliato qualche pasto di **semi-digiuno**, una pratica assolutamente salutare, se messa in atto saltuariamente e con adeguate raccomandazioni: bere, innanzitutto, circa **2 litri di liquidi al giorno**, scegliendo acqua naturale, the e tisane depurative senza zucchero, per garantire un'ottima pulizia gastro-intestinale e una disintossicazione epatica indispensabile. Si consiglia di consumare, inoltre, **frutta fresca di prima mattina e lontano dai pasti**, evitandone il consumo appena dopo pranzo o cena e di preparare un pasto depurativo del dopo-festa a base di ortaggi e legumi, preferibilmente sottoforma di zuppa, condita con olio extravergine di oliva crudo e 1 cucchiaino di semi oleosi, come girasole, zucca, lino.

**Non esiste festa, senza poter condividere a tavola i sapori e i profumi che evocano tradizione, amore per la famiglia, ma anche per se stessi.**

♥ Auguri di cuore ♥

# Ricette di Natale in Salute

## OMINI ZENZERO & CANNELLA

(per circa 30 biscotti)

**Senza latte**

- 225 g farina integrale di frumento (usare 300 g farina di quinoa in caso di ipersensibilità al frumento)
- 100 g fecola di patate
- 100 g farina di riso integrale
- 120 g zucchero di canna integrale
- 1 bustina lievito per dolci
- 1 cucchiaino raso di cannella
- 1 cucchiaino raso di zenzero in polvere
- 1 chiodo di garofano
- 80 ml olio di mais
- Sale

Mescolare in una ciotola: farine, fecola e lievito, preferibilmente setacciate. Ricavare un'emulsione mescolando l'olio con 120 ml di acqua tiepida, lo zucchero, una presa di sale, il chiodo di garofano pestato nel mortaio, la cannella e lo zenzero. Versare l'emulsione sulla farina, impastando velocemente fino ad ottenere un composto omogeneo; formare un panetto da far riposare per almeno 3 ore in frigorifero. Una volta pronto, sistemare l'impasto tra 2 fogli di carta da forno e stenderlo con un matterello ad un'altezza di 7 millimetri circa e ricavare i biscotti a forma di omino con gli appositi stampini. Cuocere in forno ventilato a 165° per una ventina di minuti.

## PATE DI POMODORI SECCHI

**Senza glutine/senza latte**

- 170 g pomodori secchi
- 1 cucchiaio capperi
- 1 pizzico peperoncino
- 2 cucchiaini prezzemolo o origano
- 2 cucchiaini olio evo

Mettere nel bicchiere del mixer tutti gli ingredienti e frullare. Stendere la crema su fette di pane integrale tostato, oppure usarla come salsa per verdure crude da antipasto.

## ZUPPA DI SAN GIUSEPPE

**Senza latte/senza glutine**

- 150 g avena certificata senza glutine in chicchi
- 250 g cime di rapa o broccoletti
- 200 g fagioli bianchi
- 200 g lenticchie rosse
- 1 cucchiaino cumino in polvere
- Olio evo
- Sale e pepe

Mondare e affettare le cime di rapa. Sistemarle in una casseruola dai bordi alti, assieme a ceci, fagioli e lenticchie, con circa 1 litro di acqua. Fare sobbollire, salando e pepando un poco, per circa 30 minuti. Le lenticchie si trasformeranno in una piacevole crema omogenea. Nel frattempo, lessare l'avena in un'altra pentola per 30-40 minuti in acqua lievemente salata. Una volta cotta e scolata, aggiungere alla minestra e togliere dal fuoco. Condire con un cucchiaino di olio evo crudo e cumino.

## SALATINI ALLA CURCUMA E SEMI DI PAPAVERO

**Senza latte/senza glutine**

- 200 g farina di riso integrale
- 200 g farina di ceci
- 200 g farina di castagne
- 80 g circa semi di papavero
- 10 cucchiaini olio di mais
- 2 uova
- 70 g farina di mandorle
- 1 cucchiaino curcuma
- Sale

Disporre in una ciotola le farine, la curcuma e una spolverata di sale. Aggiungere poi l'olio ed impastare fino ad ottenere un composto sabbioso. Aggiungere le uova con 2 cucchiaini di acqua e lavorare velocemente ottenendo un impasto non troppo elastico; ridurlo in rotoli del diametro di 6 cm circa. Stendere i semi di papavero in un vassoio e disporvi con cura i rotoli, sistemandoli in frigorifero per una notte. Affettare i rotoli a fettine dello spessore di circa 8 mm e metterli in una teglia coperta con carta forno, per 20 minuti a 165°C in forno ventilato.

## TORTA DI CAROTE E MANDORLE AL PROFUMO DI ARANCIA

**Senza latte/senza glutine/senza zuccheri aggiunti**

- 2 carote medie
- 125 g mandorle sgusciate e pelate
- 1 cucchiaio di buccia d'arancia grattugiata
- 3 uova
- 2 pere mature frullate
- 50 g fecola di patate
- 20 g farina di riso
- Sale

Pulire e mondare con cura le carote, grattugiarle o frullarle. Tritare grossolanamente le mandorle e preparare la buccia di arancia mescolando poi i due ingredienti. Sbattere molto bene i tuorli delle uova con le pere frullate ed un pizzico di sale, fino ad ottenere una crema spumosa e soffice. Aggiungere in sequenza: le carote ben asciutte, le mandorle con la buccia d'arancia, la fecola di patate e la farina di riso ben setacciate. Unire per ultimi gli albumi delle uova montati a neve molto soda, e distribuire l'impasto in una tortiera da 24 cm rivestita da carta forno. Poi cuocere per 30 minuti circa a 170°C.

Altre ricette: [www.racheleaspesi.it](http://www.racheleaspesi.it)