

# EQUONATALE



**A TAVOLA  
PER LE FESTE.  
VIGILIA E SAN  
SILVESTRO  
EQUOSOLIDALI  
PER UN FUTURO  
MIGLIORE.**

*di Gianfranco Vissani*

**N**ell'ultimo giorno dell'Avvento, il 24 dicembre, per celebrare il miracolo della nascita di Gesù tradizione vuole che parenti e amici si riuniscano intorno a una ricca tavola imbandita. All'originaria valenza religiosa, infatti, nel corso dei secoli si sono aggiunte le tradizioni popolari dei singoli territori. Comune a tutte l'immagine di una situazione gioiosa e di festa, con scambio di doni e auguri per rafforzare i legami affettivi e sociali. Sopravvive forte la ritualità legata al cibo, dalla morigeratezza della Vigilia al banchetto abbondante del pranzo di Natale, al quale nessuno sembra voler mai rinunciare. Ma l'abbondanza, a volte decisamente eccessiva e persino stressante, è privilegio di una piccola minoranza del mondo, che si traduce a volte in consumismo esasperato e in una serie di pratiche di cui si smarrisce il senso vero. Per recuperare lo spirito autentico dei giorni di festa, un pensiero a chi è più povero è dovuto, a quei popoli meno fortunati del Sud del mondo e a chi lavora per indirizzare il commercio verso un'ottica rispettosa dell'ambiente e delle risorse. Scegliendo prodotti equosolidali, si fa un regalo non solo ai Paesi in via di sviluppo, ma anche a noi stessi e ai nostri figli, a cui abbiamo il dovere di consegnare un futuro migliore. **LF**



**\*\*  
\*\* PER LA VIGILIA  
DI NATALE\*  
Spaghetti integrali  
con alici salate,  
arancia, finocchietto  
e zafferano**



*Lista della spesa (per 4 persone)*

300 gr spaghetti integrali equosolidali, 50 gr alici salate sott'olio, 1 arancia, 10 gr finocchietto, 1 gr zafferano, 1 spicchio aglio, olio sale e pepe q.b.

**Preparazione**

Tagliare l'arancia a vivo e poi a pezzetti regolari grandi mezzo centimetro, pulire e tritare finemente il finocchietto, lasciando 4 cimette per decorazione. Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata insieme allo zafferano, nel frattempo tagliare le alici a pezzettini e farle andare in padella con olio e aglio già dorato; unire quindi il finocchietto e poca acqua di cottura, per inumidire le alici. Scolare gli spaghetti ben al dente e spadellarli con il condimento appena fatto e le arance a vivo. Servire su un piatto piano completando con un filo d'olio e una cimetta di finocchietto.



**\*\*  
\*\* PER I PIÙ  
PICCOLI  
Panettoncino  
con crema  
al the verde  
e stelline di  
cioccolato al  
riso soffiato**

*Lista della spesa (per 4 persone)*

2 panettoncini equosolidali, 2 bustine the verde equosolidale, 50 cl latte, 6 tuorli uova, 200 gr zucchero, 70 gr farina, buccia grattugiata di ½ limone, ¼ di stecca vaniglia, 80 gr cioccolato al latte equosolidale, 60 gr riso soffiato, zucchero a velo q.b.

**Preparazione**

Bollire il latte e lasciare in infusione il the verde per almeno 10 minuti, con lo stesso latte fare poi la crema. Sciogliere a bagnomaria il cioccolato, versarlo sul riso soffiato dentro stampini a forma di stella poggiati su carta forno, e far raffreddare. Tagliare il panettone a fette alte 1 cm, dandogli la forma preferita, poi dorarle al grill del forno. Farcire le fette con la crema al the verde, come fosse una millefoglie, e sistamarle al centro di un piatto piano con intorno le stelline di cioccolato al riso soffiato. Con la crema rimasta disegnare qualche virgola a decoro e spolverare con pochissimo zucchero a velo.



**\*\*  
\*\* PER CAPODANNO  
Gamberoni rossi con salsa  
harissa, tatin di ananas  
e crema di anacardi**

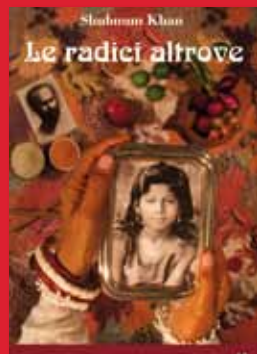
*Lista della spesa (per 4 persone)*

12 gamberoni rossi, 50 gr salsa harissa equosolidale, 100 gr ananas, 80 gr crema di anacardi equosolidale, 100 gr pasta sfoglia, 1 spicchio aglio, 20 gr cerfoglio, olio sale e pepe q.b.

**Preparazione**

Stendere la pasta sfoglia allo spessore di 3 mm e ricavarne 4 dischi con diametro di 8 cm, tagliare l'ananas a fette e poi in 4 dischi da 5 cm. Porre l'ananas sul fondo di uno stampino imburrato dello stesso diametro, poi versare la crema di anacardi, coprire con la pasta sfoglia in modo da avvolgere bene il tutto, e cuocere in forno a 220°C per circa 5 minuti. Nel frattempo passare i gamberoni in padella con aglio, olio, cerfoglio sfogliato (lasciando 4 cimette da parte) e la salsa harissa. Servirli su un piatto piano con la tatin e la salsa a decoro, completando con un filo d'olio e cimette di cerfoglio.

**LEGGERE IN CUCINA**



**Le radici altrove**

*Shubnum Khan*  
Nova Delphi Libri, pp. 312 € 17  
Generazioni di donne a confronto: nonna, madre e nipote affrontano la quotidiana difficoltà di vivere le radici indiane in Sudafrica. Tra ricette, aromi e sapori di un mondo mai dimenticato, un avvenimento drammatico distrugge il loro equilibrio, costringendole a riflettere sulla propria identità.



**Kitchen Chinese**

*Ann Mah*  
66tha2nd, pp. 366 € 18  
Isabelle crede di sapere tutto sulla cucina cinese. Finché non si trasferisce a Pechino e, lavorando come critico gastronomico per un magazine, attraversa vaste regioni alla scoperta di novità culinarie. Tra avventure di ogni tipo e aneddoti curiosi, apprende la millenaria cultura di un Paese misterioso.