



# Natale e Capodanno Festeggiamenti in veste light?



**U**n titolo certo accattivante. Tutti sognamo di poterci abbuffare durante le feste senza alterare il giro vita e senza far muovere pericolosamente l'ago della bilancia. Ma sarà davvero possibile? Esistono popolazioni più sagge della nostra dove le feste non sono accompagnate da abbuffate pantagrueliche? Mi sono voluta togliere la curiosità e ho fatto virtualmente un giro del mondo, senza valigia, via internet.

**La mia ricerca si è concentrata sul Natale, in Europa e nel mondo.**

In ogni paese le tradizioni si adattano e si modellano in base al clima, alla storia e agli usi locali. Spesso si fondono pezzi di tradizione legati alla religione cristiana con pezzi di tradizioni legate ad altre religioni locali. Nell'India meridionale i Cristiani mettono piccole lanterne di terracotta sui tetti delle case a Natale, proprio come fanno gli Indù durante le loro festività, chiamate Diwali.

**Il Natale sembra davvero essere in tutte le culture una festa della famiglia, un'occasione per riunirsi tutti insieme:** due, tre, quattro o più generazioni attorno ad una tavola ricca di leccornie, dove si porta in tavola di tutto e di più, compresi alimenti costosi che non si possono consumare nella

quotidianità.

**La caratteristica che accomuna le varie tradizioni è la differenza tra il menù di Natale ed il menù della Vigilia.** Dalla Sicilia alla Lapponia, dal Guatemala alle Filippine, per la Vigilia di Natale si mangia di magro, mentre il giorno di Natale le carni la fanno da padrone. Bene, ho pensato, mi concentrerò sui menù della vigilia, per proporli come alternativa ai più ricchi pranzi del Natale stesso e, perché no, dei cenoni di Capodanno. Ma guardando più da vicino questi menù, di magro ci troviamo veramente solo uno degli ingredienti principali, il pesce, che poi si presenta in talmente tante portate, spesso immerso in grassi saturi e accompagnato da talmente tanti contorni, antipasti e fine pasto...che il bello del magro si annulla spesso in un intingolo di grassi e zuccheri che sarebbe meglio evitare.

**L'abbondanza è davvero un minimo comun denominatore:** dalla Lituania con la sua cena dei dodici piatti, che rappresentano i dodici apostoli o i dodici mesi dell'anno ([http://en.wikipedia.org/wiki/Twelve-dish\\_Christmas\\_Eve\\_supper](http://en.wikipedia.org/wiki/Twelve-dish_Christmas_Eve_supper)), alla Svezia, con il famoso smorgasbord, (<http://en.wikipedia.org/wiki/Sm%C3%B6rg%C3%A5sbord>), letteralmente tavolo di panini, ma in realtà una sfilza di leccornie, una più calorica dell'altra.

**Come fare allora a sopravvivere a queste feste?**

E' noto che con l'avanzare dell'età il peso aumenta (anche se fisiologicamente la cosa non è per nulla necessaria al nostro benessere). C'è chi

ipotizza che il vero determinante dell'aumento di peso degli adulti siano le feste natalizie: l'eccesso calorico delle due settimane di bagordi natalizi, si può tradurre, dai 40 anni in su, in un accumulo di grasso indesiderato.....Come? **Senza difficoltà un pranzo o una cena di festa può fornire 2500-3000 chilocalorie.** Quindi molto di più di quanto dovremmo mangiare in un'intera giornata.

“Esistono popolazioni dove le feste non sono accompagnate da abbuffate pantagrueliche?”

## Troppe calorie nel menù delle feste: ecco le prove.

### Un esempio di un menù di festa

- 2 crostini col patè di fegato e 2 crostini imburrati, col salmone affumicato
- un piatto di tortellini in brodo con parmigiano
- un secondo di carne (porzione media)
- un puré di patate (porzione media) e un paio di verdure di contorno (porzioni medie)
- un po' di gorgonzola e di camembert con il miele
- una fetta di panettone con panna montata
- un po' di frutta secca giocando a tombola

il tutto annaffiato da 3 bicchieri di vino, e un bichierino di vin santo

### Totale? 2650 chilocalorie...

Considerando un pranzo/cena "normale" da 800-1000 calorie circa, qui abbiamo già sfornato di 1650 calorie. Se la matematica non è un'opinione, Vigilia, Natale, Santo Stefano, San Silvestro e la Befana sono 5 cenoni (o pranzoni) che a questo ritmo ci portano ben 8250 calorie in eccesso. Queste si accumulano, abbiamo detto, sotto forma di ciccia...ovvero di lipidi. Siccome 1 grammo di lipidi corrisponde a 9 chilocalorie, 8250 chilocalorie corrispondono a 916 grammi di grasso in più.

**Morale della favola. Con 5 pranzi o cene festive nel periodo tra Natale e la Befana, il nostro corpo immagazzina almeno un chilo di grasso.** Considerando che il metabolismo con l'età rallenta, se non ci stiamo attenti dai 40 ai 50 anni ci ritroviamo con 10 chili in più, che verranno facilmente seguiti da altri 10 entro i 60 anni, se non ci diamo per tempo un regolata.

**E allora che fare?** Oltre a cercare di bruciare subito gli eccessi, possiamo anche cercare di distribuire un po' questi consumi e per esempio frazionare pranzi e cene su diversi giorni. Non vi capita mai di arrivare alla fine del pasto chiedendovi perché mai tutto vada mangiato nella stessa occasione e non si possa invece suddividere in più pasti, per poter assaporare con calma ogni portata, costata tanto tempo e fatica per essere prodotta?

**Ecco quindi qualche suggerimento per attraversare in leggerezza questo periodo di bagordi.** Potete scegliere la soluzione che più si addice a voi e ai vostri commensali:

**soluzione Carpe diem:** per chi non vuol perdersi neanche una portata e non rinuncia alla tradizione, ma il giorno dopo si impegna per bruciare tutti gli eccessi. Il ragionamento non fa un piega: basta che davvero il giorno dopo si vada a bruciare l'eccesso camminando (passo veloce, parecchie ore) o correndo, o nuotando, andando in bici, sciando o facendo quel che vi pare, ma certo non standosene in

poltrona o a giocare a carte tutto il giorno. Un altro suggerimento è lo stile Nouvelle Cuisine: assaggiate tutte le portate, ma servitevi una piccolissima porzione e gustatela con calma. Non fate il bis, saziatevi con le verdure.

**soluzione Frazionata:** ovvero organizzarsi per distribuire i piatti preferiti sulle due settimane di festeggiamenti nonstop. E' la soluzione per i più razionali, ma necessita anche di coordinamento tra parenti e amici. Se ci si organizza per tempo, si possono frazionare i piatti forti su più cene, accompagnandoli con tante verdure, magari insolite e stuzzicanti.

**soluzione Ospite Maleducato:** saper dire NO GRAZIE quando sentite di aver mangiato abbastanza. Se la padrona di casa si offende, tirate fuori dalla borsa un contenitore ermetico e porate a casa quel che non riuscite a mangiare: vi sfamerà per almeno altri due giorni!

**soluzione Trompe l'Oeil** (alias anche l'Occhio vuole la sua parte): ovvero un pasto abbondante, ricco di portate, ma povero di calorie.

Per far questo ho cercato di pescare in giro per il mondo piatti invitanti a bassa densità energetica. Ovviamente anche in questo caso, è tutta questione di porzioni!

### ANTIPASTO

Presente tra i mille piatti dello Smorgasbord Svedese

#### Salmone marinato (Gravlax)

Tradizionalmente preparato dai pescatori, che salavano il salmone e poi lo lasciavano fermentare sotto alla sabbia, in riva al mare. Oggi il procedimento è diverso, ma la ricetta per prepararlo a casa è ancora semplicissima. Anche questo, volendo, si trova già pronto.

**Ingredienti:** 1 salmone intero (meglio se selvaggio o biologico) da circa 2-4 kg. Qualche mazzetto di aneto fresco (se volete un sapore più mediterraneo, usate il finocchietto), 125g di sale marino grosso, 250 di zucchero, 30 grammi di pepe appena macinato. Per la salsa: aneto fresco tritato, 1 cucchiaio di olio (extravergine di oliva, delicato), 1 cucchiaino di senape, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di aceto di vino. Miscelare il tutto.



**Preparazione.** Sfilettare il salmone, lasciando attaccata la pelle. Tritare grossolanamente l'aneto, e unirlo agli altri ingredienti. In un contenitore sufficientemente largo e lungo, mettere un foglio di alluminio (più grande del pesce) coprirlo con il condimento, adagiarsi sopra il primo filetto (pelle verso il condimento), coprire con altro condimento, mettere sopra il secondo filetto (pelle verso l'alto) a formare come un sandwich. Coprire con il rimanente condimento. Avvolgere bene il pesce nell'alluminio e chiudere bene le estremità. Coprire con un peso (es. vassoio/tagliere con appoggiato sopra un mattone). Mettere in frigo. Tutti i giorni girare il pesce perché la marinata si distribuisca bene ovunque. Marinare da 2 a 4 giorni (a seconda del peso del salmone). Preparare la salsina almeno 1 ora prima del consumo. Scartare il pesce, togliere il liquido in eccesso. Tagliare a fette sottili (ma non troppo) e servire su fette di *knäckebröd*, (crostini di segale) con la salsina (in Svezia imburrano il pane, ma noi possiamo evitare!!).

## IL PRIMO

### Zuppa di pesce (váno ní rybí polévka), dalla Repubblica Ceca.

[www.chron.com/disp/story.mpl/life/food/4412189.html](http://www.chron.com/disp/story.mpl/life/food/4412189.html)

Immane per Natale. Normalmente si usa la carpa, ma potete farla col pesce preferito.

**Ingredienti per 6 persone:** 3 o 4 grandi teste di pesce, 1 cipolla a pezzi, 4 cucchiaini di burro... noi naturalmente usiamo l'olio di oliva, 2 spicchi d'aglio finemente tritati, 2 cucchiaini di farina colmi, 1 carota tritata, 2 gambi di sedano tritati, un pezzo di sedano rapa tritato, 2 porzioni di pesce sfilettato e tagliato a pezzi, 5 chicchi di pepe misto (verde rosa ecc), 10 chicchi di pepe nero, 1 cucchiaino di mace, 1 tazza di latte, sale qb. Volendo, un po' di ostriche oppure un po' di uova di pesce, da aggiungere alla fine, per fare un po' di scena. Erba cipollina o prezzemolo tritati, per guarnire.

**Preparazione:** Mettere le teste in 5 tazze di acqua salata con mezza cipolla. Portare a bollore, abbassare e cuocere a fuoco basso. Dopo circa 30 minuti, le teste iniziano a disfarsi. Filtrare il brodo e raffreddare. Recuperare quel che si può dalle teste (qualche pezzetto intero). Eliminare le teste. Tritare la cipolla rimasta e soffriggerla nell'olio finché inizia ad imbiondire. Aggiungere l'aglio e la farina. Cuocere per alcuni minuti a fuoco basso (state preparando il cosiddetto *roux*). Aggiungere gradualmente il brodo, le verdure tritate, i pezzi di pesce, le spezie, il pepe. Aggiungere il latte e cuocere lentamente. Appena prima di servire, se lo desiderate aggiungete le ostriche o le uova di pesce. Assaggiare ed infine aggiungere l'erba cipollina tritata, per guarnire.

## IL SECONDO

### Bacalà Abadj con mandorle (Bacalao abadej con almendras).

[http://erl.orn.mpg.de/~icaf/XmasBkCG1NovFin/pa ge\\_88.htm](http://erl.orn.mpg.de/~icaf/XmasBkCG1NovFin/pa ge_88.htm)

Questo sembra un modo molto antico di preparare il marluzzo salato (bacalà) in Spagna. La ricetta è antica, non riporta le dosi...

**Ingredienti:** bacalà salato (per 6 persone), olio di oliva extravergine, spicchi di aglio, mandorle tritate, farina, un po' di brodo di pesce o latte.

**Preparazione:** mettere in ammollo il pesce (o comperarlo già ammollato). Strizzarlo per eliminare l'acqua in eccesso. Soffriggere i pezzi di bacalà nell'olio con l'aglio. Una volta imbionditi, aggiungere le mandorle tritate e mescolare costantemente perché la salsina si amalgami bene con il liquido che esce dal pesce (soprattutto dalla pelle). Mettere un po' di olio di oliva in un'altra pentola, aggiungere un po' di farina e tostarla un attimo con l'olio, aggiungere il brodo di pesce (o il latte) mescolando sempre. Aggiungere al bacalà, mescolando bene i due tipi di condimento (la salsa di mandorle e di farina). Servire subito, bollente.



## CONTORNI

Abbandate con la scelta di contorni: verdure cotte e crude in abbondanza!!

**Cavolini di Bruxelles**, saltati con ginger e aglio.

**Carote** stufate alla salvia

**Fagiolini** con sesamo tostato e succo di limone

**Radicchi** misti

## IL DOLCE

### Koljivo

In Serbia tutta la famiglia assaggia un cucchiaino di questo dolce, prima di cena. Ve lo propongo come dessert, accompagnato da frutta fresca a volontà. Attenzione allo zucchero: se ne può usare di meno di quanto indicato.

**Ingredienti:** 500 g di frumento in chicchi, 500 g di noci sgusciate, 1 busta di vanillina, 250-500 g di zucchero, un po' di cannella.

**Preparazione:** Mettere a bagno il frumento per 24 ore. Scolarlo, poi metterlo a bollire per circa 2 ore. Scolare nuovamente, raffreddare sotto acqua corrente, scolare ancora e poi passare al passaverdure (o frullatore, ma c'è chi lo prepara lasciando i chicchi integri). Aggiungere le noci tritate, lo zucchero, gli aromi. Versare in una ciotola e decorare (volendo) con uvetta e mandorle.