

Un Natale ad impatto zero

Nicole Provenzali vegetelie.com

Un Natale alternativo all'insegna della consapevolezza e dello spreco quasi a zero? Ecco il menù dove bucce, gambi, torsoli diventano nuovi ingredienti per sperimentare in cucina, senza rinunciare al gusto ed alla golosità delle feste!

Lettere utili: "Cucinare senza sprechi" di Andrea Sagrè, ed. Ponte alle Grazie; "La cucina a impatto [quasi] zero" di Lisa Casali e Tommaso Fara, ed. Gribaudo; "La mia vita a impatto zero" di Maugeri Paola pubblicato, ed. Mondadori.

1 | ANTIPASTO, QUENELLE DI FINOCCHIO

Ingredienti: foglie esterne e ciuffi di finocchi q.b., caviale vegetale tipo ikea q.b., tabasco q.b., sale integrale e pepe q.b., olio evo q.b.

Frullare gli avanzi di finocchio sino ad ottenere una crema densa e corposa, condirla con tabasco, olio, sale e pepe. Servire le quenelle in cucchiaini di ceramica decorandolo col caviale vegetale ed accompagnandolo con pane tostato.

2 | PRIMO PIATTO, POLPETTONE CROCIFERO CON SALSA DI ANACARDI

Ingredienti polpettone: gambi e foglie di broccoli, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo riccio ecc. q.b. 1 spicchio d'aglio, 1 bicchiere di vino bianco o birra, 3 mestoli di brodo vegetale, pan grattato q.b., sale integrale e pepe q.b., olio evo q.b.

Ingredienti salsa: 100gr di anacardi; 700ml di acqua; 20gr di fecola; sale e pepe q.b.

Anzitutto tritare grossolanamente i gambi e le foglie delle crucifere avanzate, quindi cuocere a vapore per un quarto d'ora. Una volta scottati, scolare e saltare in padella con olio evo ed uno spicchio d'aglio tritato finemente, aggiustando di sale e pepe. Unire ora al trito di gambi un cucchiaino di fecola di patate, ben disciolta in un poco di brodo vegetale freddo, ed una manciata di pane grattato ad asciugare. Mescolare con cura ed aggiustare nuovamente di sale se necessario. A questo punto dare all'impasto la forma di un polpettone, anche in

mono porzioni, quindi passarlo nel pan grattato su tutti i lati e farlo rosolare in una padella con un filo di olio, sfumando con un goccio di vino bianco oppure di birra chiara. Versare ora nella padella 3 mestoli di brodo, a coprire, quindi lasciar cuocere a fuoco dolce per una mezz'ora. Terminata la cottura, togliere il polpettone dal fuoco e lasciar restringere il fondo di cottura per qualche minuto. Nel frattempo Nel frattempo preparare la salsa di anacardi tostandoli prima in padella e frullandoli poi con acqua sino ad ottenere una salsa fluida. Aggiungere la fecola, aggiustare di sale e pepe, tirare per 10 minuti in una casseruola a fuoco lento. Servire tiepido, accompagnato dal fondo di cottura e da una ciotola con la salsa di anacardi.

3 | SECONDO PIATTO, PARMIGLIANA DI ZUCCA

Ingredienti: buccia di una zucca, buccia di 4 carote, sugo di pomodoro q.b., tofu al naturale q.b., sale e pepe q.b. pan grattato q.b.

Anzitutto lavare con cura la buccia della zucca, tagliarla in "quadrotti", quindi cuocerli in forno a 180° per circa una mezz'ora. Quando mancheranno 10 minuti alla fine della cottura, aggiungere anche la buccia delle carote ben lavate ed asciugate. Passata la mezz'ora, levare dal forno ed aggiustare di sale e pepe. Riservare. Ungere ora una terrina rettangolare e rivestirla con carta da forno. Disporre sul fondo uno strato di bucce di zucca, coprirlo con

un poco di sugo, poi una manciata di tofu ed infine uno strato di carota, quindi ripetere fino a terminare tutti gli ingredienti. Completare la terrina con qualche buccia di carota ed una manciata di pan grattato, quindi infornare per 15 minuti a 180° e servite ben caldo.

4 | CONTORNO, INSALATA CROCCANTE

Ingredienti: 450gr di spinacini lavati; 200gr di cavolfiore in ci-

mette; 200gr di mele croccanti a fettine; vinaigrette q.b.

Scottare velocemente le cime di cavolfiore, lasciar freddare. Comporre l'insalata con le cime scottate, gli spinacini crudi e le fettine di mela croccante. Condire con una vinaigrette preparata emulsionando una parte di aceto di mele, tre parti di olio ed un pizzico di senape, da aggiustare di sale e pepe.

5 | CONTORNO, BUCCE PATATA CAMELLEATE

Ingredienti: bucce di patate biologiche, salsa di soia, zucchero di canna integrale, pepe e olio

Tagliare le bucce a julienne, quindi soffriggerle in olio caldo, fino a farle dorare. Aggiungere un poco di acqua e farle cuocere dolcemente per 10 min fino a totale assorbimento del fondo. Caramellare con lo zucchero e glassare con la salsa di soia.

Servire come contorno sfizioso con pepe macinato al momento.

6 | DESSERT, PUDDING DELL'AVANZO

Ingredienti: scorza e polpa avanzate da cinque arance biologiche già spremute, 1 banana, 1 bicchiere di farina, lievito per dolci, zucchero di canna grezzo q.b., 2 cucchiaini di olio evo, un goccio di brandy.

Scavare la polpa avanzata dalle arance spremute, eliminarne i semi, quindi frullarla insieme alla banana, ad un poco di zucchero, a due cucchiaini di olio ed alla farina. Grattugiare abbondante scorza avanzata ed unirli al composto. Unire ora anche il lievito e, se necessario, ammorbidire l'impasto con un goccio di acqua o succo di arancia, quindi profumare col brandy. Porre il composto in stampini di silicone, quindi cuocere a bagnomaria per circa 40 minuti. Servire tiepido decorando con abbondante cioccolato fondente sciolto sempre a bagnomaria.

Fotografia di Jeff Coulson/TC Media



Il presepe

La raffigurazione della Natività è stata per la prima volta descritta dagli evangelisti Luca e Matteo; nei loro brani c'è già tutta la sacra rappresentazione che, a partire dal medioevo, prenderà il nome latino di praeseptum, che significa recinto chiuso, mangiatoia. Nel Vangelo di Luca viene raccontata la umile dimora dove è nato Gesù, trovata da Maria e Giuseppe, dopo una estenuante ricerca di un alloggio, con queste parole: "...in una mangiatoia perché non c'era per essi posto nell'albergo." Il ricordo della nascita di Gesù si tramanda ancora oggi con la tradizionale usanza



popolare dell'allestimento del presepe, la cui prima riproduzione si attribuisce a San Francesco d'Assisi. Si narra infatti che Francesco abbia fatto preparare, a Greccio, vicino a Rieti, una mangiatoia con il fieno, vi abbia fatto condurre un bue e un asino e davanti ad essa abbia fatto celebrare, nella notte del 25 dicembre 1223, la Santa Messa, assieme ad una moltitudine di gente arrivata dai paesi vicini. Quella notte molti pastori, contadini, artigiani e povera gente si avviarono verso la grotta, portando doni per farne omaggio al Bambino e dividerli con i poveri. Francesco disse di volere celebrare un rito nuovo, più intenso e partecipato; per questo aveva chiesto il permesso al Papa. Su un altare improvvisato un sacerdote celebrò la Messa. Francesco, attorniato dai suoi frati, cantò il Vangelo, davanti alla mangiatoia, con il viso cosparso di lacrime, colmo di gioia. Allora fu visto «dentro la mangiatoia un bellissimo bambino addormentato che il beato Francesco, stringendo con ambedue le braccia, sembrava destare dal sonno». Fra i testimoni del miracolo molti erano personaggi degni di fede e questo contribuì a divulgare la

notizia in tutto il Lazio, l'Umbria e la Toscana fino a Genova e Napoli. Da secoli, in tutta Italia, si è sviluppata una vera e propria tradizione nel costruire statuine per allestire adeguatamente il presepe. Il presepe genovese è, fra i molti delle varie città italiane, quello che, assieme al napoletano ed al bolognese, gode di maggior prestigio, vantando antiche e consolidate tradizioni, tanto da aver dato vita, nel Settecento, ad una vera e propria scuola. A tale scuola è attribuito notevole valore, oltre che per l'antico radicamento sul territorio di numerose botteghe artigiane, nelle quali

venivano realizzate le prime figurine per la sacra rappresentazione, soprattutto per la minuzia e la pregevolezza dei materiali usati (dal legno alla ceramica, ma, anche, alla carta adoperata per produrre raffinate sagome diseguate) con cui, soprattutto nel passato, venivano rifinite nei minimi particolari le statuine (vestimenti, particolari dei volti, ecc.). Della rappresentazione della Natività di Gesù nel capoluogo ligure, spesso definita con il nome alternativo di presepio, si ha notizia a partire dal XVII secolo quando già era attiva a Santa Maria di Castello una Compagnia del Santo Presepio ed alcune figure in legno destinate alla chiesa di San Giorgio venivano commissionate all'intagliatore



Matteo Castellino.

Dalle origini, per consolidare una tradizione che a Genova sarà ancora molto sentita nei secoli seguenti, occorrerà attendere però circa ancora un centinaio di anni: dal secolo dello splendore, il Settecento, la riproduzione della grotta di Betlemme con tutti i suoi protagonisti, attori di uno degli eventi più importanti della cristianità, non avviene più soltanto nelle chiese, ma anche nelle case di patrizi e borghesi, dando vita, così, al moltiplicarsi delle botteghe artigiane specializzate nell'intaglio del legno per la costruzione delle figure.

Molti fra i presepi genovesi rimangono allestiti, al giorno d'oggi, per tutta la durata dell'anno. Fra essi (ed è probabilmente il più attraente e rinomato di tutti) ve ne è uno, in particolare, impreziosito da statuine della scuola di Anton Maria Maragliano (1664-1739), la cui bottega fu tra le più rinomate nella produzione di figurine da presepe. È di ambientazione prevalentemente urbana e si trova nel Santuario di Nostra Signora di Carbonara, conosciuto come Santuario della Madonnetta.

Il presepe è articolato, su di un'area di circa cento metri quadrati, in cinque quadri, tre dei quali, in posizione centrale, sono ambientati in una ideale Genova del Sei-Settecento. Vi si scorgono i tipici carruggi, che tutt'oggi costituiscono la trama di quella sorta di ragnatela che è il centro storico genovese, uno fra i più estesi, se non il più esteso in senso assoluto d'Europa. Gli altri due quadri, posti lateralmente, sono invece ambientati uno,

quello a sinistra, nella campagna fuori le porte della città, verso la Val Bisagno, e l'altro, quello alla destra, a Gerusalemme. Molto particolare, forse uno dei più tipici della nostra regione, per l'ambientazione e le caratteristiche delle statuine, è il presepe di Pentema, frazione di Torriglia. Il presepe è la grande attrattiva di Pentema e fa rivivere l'atmosfera della Natività ambientandola all'interno del paese, tra le aie, gli archi ed i vicoli. Il presepe, infatti, racconta momenti di vita quotidiana dei paesi del nostro entroterra, ricostruiti con il massimo realismo: si possono osservare, intenti nel loro lavoro quotidiano, i pastori, il falegname, l'ortolano, il fabbro, il cestaio, il barbiere, il ciabattino, la maestra, tutti a grandezza naturale.

Un altro presepe particolare e caratteristico, permanente tutto l'anno, è quello situato all'interno del Santuario del Bambino di Praga, ad Arenzano. Questo presepe è opera di Eliseo Salino, ceramista di Albisola, che due religiosi del Carmelo di Arenzano conobbero per caso alcuni anni fa. Dall'incontro nacque l'idea di un grandioso presepe, da collocare nei sotterranei della Basilica di Arenzano, all'interno di una grotta artificiale. Molto particolare è il presepe luminoso delle Cinque terre, a Manarola, costruito da un ferroviere, Mario Andreoli, un uomo che, con materiali di recupero e grande umanità, da più di cinquant'anni sale e scende sulla sua collina di Manarola (quattromila metri quadrati di fasce, un tempo coltivate a vigna), per costruire un'opera molto particolare. Negli anni ha assemblato materiali di recupero, finestre, vecchie insegne, taniche, tondini di ferro, dando vita, a partire dal 1961, ad un enorme presepe costituito da quasi trecento figure. La particolarità di questo presepe è che ben otto chilometri di cavi e migliaia di lampadine illuminano le figure quando cala la notte, offrendo ai visitatori uno spettacolo unico nel suo genere.

■ Sergio Schiaffino

Fate Creative in trasferta

Anche quest'anno, in previsione del Natale il gruppo Fate Creative si è messo all'opera con largo anticipo nel confezionamento delle creazioni che sono state proposte nell'ormai tradizionale "Bancarella" di fine novembre, per raccogliere fondi solidali (quest'anno destinati al recupero del Villino Frassati, locale utilizzato dalla comunità orbitante intorno alla Parrocchia).

La novità del 2015 è che, per la prima volta, le Fate sono andate in tournée, invitate a partecipare al Mercatino di Natale di Campomorone, tradizionale appuntamento ormai rodato da anni.

E così, dopo il mercatino parrocchiale, le Fate sono ripartite di buona lena per tagliare, cucire, incollare, decorare e confezionare quanto potesse essere proposto nell'ignoto appuntamento del 6 dicembre.

Arriva sabato 5 dicembre sera e, con un pochino di ansia, si caricano le macchine: ne sono necessarie 4 da far invidia ai più organizzati "Vu cumprà". Gazebo, tavoli e sedie, luci,

cassette della frutta, tutto il necessario per la coreografia, tovaglie, nastri, tutti i manufatti, lo striscione!, borsa di emergenza con attrezzi vari e l'immane colla a caldo. Ok, siamo pronte!

Domenica alle ore 7,00, con una simpaticissima pioggerella, si parte per l'avventura e giunte a Campomorone con buon anticipo, ci viene assegnato il posto: siamo nel bel mezzo della piazza, in pole-position, in compagnia di ben 60 bancarelle che vendono dalla frutta secca alle saponette, dal baccalà alla bigiotteria passando per statuine in pasta di pane, palline natalizie, addobbi di stoffa e prodotti Stanhome!

Scaricato e montato tutto, alle 9,15 siamo pronte e quando finalmente la pioggerella smette, la folla aumenta: tra un "T'è visto ste chi?! Vegnan da Zena" e un "Cosse vendian?..." le persone si avvicinano, chiedono e quando spieghiamo loro dove andrà il ricavato acquistano ben volentieri e si complimentano con spontanea sincerità.

Sicuramente non c'è, ma vale per tutte le bancarelle, la corsa all'acquisto a cui siamo



abituato e il campanilismo la fa da padrone: è un altro mondo, più parsimonioso, attento e un po' "di parte", ma comunque bello. Il bel Palazzo Balbi, sede del Municipio, che affaccia sulla piazza, aperto al pubblico, offriva una bella mostra del giocattolo antico.

Allietano la giornata l'illuminazione natalizia, il trenino che scarozza i bambini, una simpaticissima e bravissima banda di Babbì Natale (un po' magri!), caprette, pecore e una mucca che già a mezzogiorno non ne poteva più nonostante fosse ben sistemata in un giardino.

Una buona polenta con sugo e

formaggi, un bicchiere di buon vino e un ricco dolce ci hanno permesso di arrivare alle 19,00 senza quasi accorgercene.

E così arriva l'ora dello sbarazzo, ciò che resta sulla bancarella viene riposto nelle scatole e tutto viene ricaricato nelle auto che ci riportano a casa intorno alle 21,00, dopo una giornata certamente stancante ma proprio bella, un'esperienza positiva e certamente, se si potrà, da ripetere!!

■ Claudia, Patrizia, Cristina e Rosalba



Ri-creiamo insieme!

Il Natale è stare anche più tempo con i nostri bambini. Ecco alcune idee per bigliettini "segna-regali" da fare con loro senza troppa fatica e riciclando!

Vi ricordate il test sull'uso dell'acqua proposto dal gruppo "stili di vita" in occasione della festa di San Giovanni?

Ecco finalmente i risultati. Buona lettura e buone riflessioni...

0-22 punti pesce di mare

Complimenti! Si vede proprio che ti sei reso conto dell'importanza di questo elemento e ti sei ben documentato. Potresti pensare di collaborare con qualche associazione/gruppo che si occupa di consumo critico, tutela delle risorse (Legambiente, Greenpeace, Gocce di giustizia, Commissione diocesana Nuovi Stili di Vita di Padova) e consolidare le tue conoscenze con la lettura di qualche testo specifico (ad esempio: "La nuova tutela delle acque. Gli obblighi, gli obiettivi e gli strumenti previsti dal DL 152/1999" - P. Ficco, R. Rifichi, M. Santoloci) o rapporto ufficiale sull'ambiente come: "WWC-WORLD WATER VISION-Rapporto della Commissione Mondiale Acqua per il 21° Secolo" o approfondendo le tematiche dell'Agenda.

23-45 punti pesce di mare

Hai una certa familiarità con l'acqua, ma ci sono aspetti che forse ti rimangono poco chiari. Il passo per diventare un vero pesce di mare non è poi così lungo, magari potresti approfondire le tue conoscenze tramite la lettura di qualche libro a tema (consigliato: "La rivoluzione dei dettagli" - M. Correggia) o rapporto ufficiale sull'ambiente come: "AMBIENTE ITALIA 2007 - Rapporto Annuale Legambiente" o riviste che si occupano di ambiente e consumo critico (ad esempio Altreconomia www.altreconomia.it Carta - www.carta.org) e visitando qualche fiera (ad esempio: Fa la cosa giusta - www.falacosagiusta.org) e sito internet (www.waterfootprint.org).

46-68 punti pesce fuor d'acqua

L'acqua non sembra essere il tuo elemento. Potresti cominciare ad informarti su questo argomento ad esempio facendo qualche ricerca in internet (siti consigliati: www.legambiente.it www.contrattoacqua.it www.imbrocciamola.org www.arpa.veneto.it www.minambiente.it www.decrescitafelice.it www.eea.europa.eu www.waterfootprint.org siti didattici: www.educambiente.iport.it www.eniscuola.net) o leggendo qualche libro



STILI DI VITA

Parrocchia
di San Giovanni
Battista

L'IMPORTANZA DELL'ACQUA (l'uso consapevole di un bene primario)

Il nostro corpo è composto per grandissima parte da acqua. Tutti gli organismi dipendono dall'acqua e ne contengono in quantità elevate. Circa il 70% della superficie della terra è formata da acqua. Negli oceani è immagazzinata più del 97% dell'acqua superficiale. Solo 2.59% è costituito da acqua dolce, la maggior parte di questa intrappolata nelle calotte di ghiaccio e nei ghiacciai.



Meno dello 0,5% della riserva idrica presente sulla terra può essere usato come acqua potabile.



Sono **più di un miliardo e mezzo** le persone che **non dispongono di acqua potabile**, elemento fondamentale per l'esistenza del genere umano e per la sopravvivenza dell'intero ecosistema. **Il rischio è che nell'anno 2025**, quando la popolazione mondiale supererà gli 8 miliardi di esseri umani, **il numero delle persone senza accesso all'acqua potabile aumenti a più di 3 miliardi**

Salviamo l'acqua

Siamo veramente consapevoli del nostro effettivo consumo giornaliero di acqua? Iniziamo da questo per poter cambiare il nostro rapporto con l'acqua e salvarla come bene essenziale della vita.

Gioca con noi che pesce sei?

TEST SULL'IMPRONTA IDRICA

Da 0 a 22 punti: **Pesce di Mare**



Da 23 a 45 punti: **Pesce d'Acquario**



Da 46 a 68 punti: **Pesce fuor d'Acqua**



Moduli di risposta compilati: 76
pesce di mare 22 = 29%
pesce d'acquario 53 = 70%
pesce fuor d'acqua 1 = 1%

NOTA IMPORTANTE:

tanti punteggi di pesce d'acquario sono molto vicini alla categoria di pesce di mare

(consigliato: "La rivoluzione dei dettagli" - M. Correggia; Piccola guida al consumo critico dell'acqua - Luca Martinelli) e visitando qualche fiera (ad esempio: Fa la cosa giusta - www.falacosagiusta.org).