

IL MENU' DI NATALE

tradizione e benessere sulla nostra tavola



“Tutte le grandi cose accadono intorno a un tavolo” (Giorgia Fantin Borghi)

E' arrivato finalmente il momento più atteso dell'anno! E' giunto infatti il tempo di “riempire” le nostre tavole di buon cibo, di colori e profumi natalizi, di amici vicini e lontani con i quali condividere questi magici momenti di festa!

La casa si anima di luci e di regali, l'atmosfera gioiosa illumina ogni cosa e i preparativi per le Feste di Natale fervono ovunque. Riemergono tradizioni e ricette prelibate nel gusto e adatte al clima rigido dell'inverno alle porte... Fuori fa freddo, tutto intorno è buio, ma ecco che le case e i cuori si riscaldano preparando il buon cibo del Natale, ricco di quel calore e di quella energia di cui abbiamo bisogno ora.

E' una festa dello spirito innanzi tutto, ma del corpo anche, poiché, come ben sappiamo, corpo spirito e mente sono inseparabili, si “alimentano” scambievolmente e vicendevolmente, traggono forza l'uno dall'altro, si nutrono fra loro saggiamente e con amore. Le tradizionali “squisitezze” di Natale dovranno rinforzare il corpo con nutrimento di qualità, rinnovare la nostra energia, ritemperare lo spirito con leggerezza e benessere, infine appagare la mente con sano piacere.

Ma cosa possiamo fare per mangiare bene senza rinunciare al gusto, rispettare dunque le tradizioni natalizie, ma al tempo stesso restare in forma? Quali sono le scelte “giuste” per non esagerare e per non appesantirci? Quali “stravizi” dobbiamo evitare, e a quali “trucchi” possiamo ricorrere per trascorrere un bellissimo Natale a tavola, all'insegna della bontà dei cibi e del benessere della persona?

Piatti belli da vedere, semplici da realizzare, che lascino però spazio al gusto e alla nostra salute!

La scelta degli ingredienti sarà fondamentale; i saperi e i sapori, il colore dei cibi e le specifiche caratteristiche organolettiche dovranno trionfare fra le candele e gli ornamenti della tavola imbandita, preservando bellezza, certo, ma soprattutto bontà per noi e per i nostri cari intorno al tavolo riuniti.

Ecco qualche suggerimento e alcune facili “dritte”, semplici “variazioni” sul tema, abbinamenti tradizionali e metodi di cottura sani e naturali, dagli effetti di sicuro gradimento: sapienza e fantasia possono trasformarci in fantastici Chef di Natale!

1. Scegliamo piatti a base di pochi ingredienti, evitiamo quelli eccessivamente elaborati;

2. Utilizziamo tante verdure di stagione che, cucinate con un pizzico di fantasia, daranno il via a piatti natalizi leggeri ma gustosi;
3. Evitiamo o limitiamo al massimo la frittura, prediligiamo la cottura in forno o al vapore;
4. Optiamo per condimenti leggeri: alla maionese preferiamo una crema di verdure o allo yogurt, ma utilizziamo più di tutto l'insostituibile olio extravergine di oliva;
5. Se desideriamo concederci i tradizionali piatti di Natale, non "abbondiamo" con le porzioni o, perlomeno, non facciamo il bis;
6. Manteniamo il corpo in movimento e beviamo tanta acqua! Programmiamo già da ora dopo pranzo una bella camminata, da soli o in compagnia, magari nel parco a contatto con la natura: faremo un pieno di ossigeno e riattiveremo immediatamente il metabolismo dopo il pasto natalizio!
7. Portiamo a tavola anche Sogni e Desideri! Nutriamoci di idee, passioni, progetti che ci emozionano, da condividere con i nostri cari tra una portata e l'altra: questo ci aiuterà a masticare lentamente, assaporando il buon cibo senza esagerare;
8. Infine, ecco per noi alcune semplici ma gustosissime idee Menù per un Natale di benessere: crudité in pinzimonio, involtini salmone affumicato e formaggio cremoso light, mini crostini all'olio di tartufo, classici spaghettoni (integrali) alle vongole veraci, lasagnetta di farro con ricottina magra e zucchine, riso basmati con calamari e gamberetti al prezzemolo, pesce spada olive capperi pachino, tortino di alici al forno gratinati, rollè di tacchino magro all'arancia, verdure di stagione in insalata russa con maionese leggera allo yogurt con erbe, panettoncino artigianale di buona qualità con pochi grassi e zuccheri, scagliette di torroni al cioccolato fondente, ciambelline al vino fatte in casa... e molto altro ancora...

Spazio dunque alla fantasia purché "super light", in piccole quantità, in buona compagnia.
...E il tutto condito da una generosa dose di amore e gioia, i due più potenti "bruciagrassi" che esistono al mondo: parola di Naturopata!

Buon Natale e Serene Feste per tutti!