

MR PARKY E LE RICETTE DI NATALE



Il pranzo di Natale, la cena della Vigilia, il cenone di San Silvestro e il pranzo di Capodanno sono dei momenti MOLTO IMPORTANTI per tutti noi. Rappresentano una occasione per ritrovarsi, per condividere qualcosa con i propri cari, per assaporare i ricordi e per godersi dei momenti sereni.

La malattia di Parkinson NON DEVE FARCI RINUNCIARE alla convivialità: al contrario dobbiamo cercare di assaporare ogni momento di compagnia dei propri cari. Non mancheranno sicuramente gli sgarri, con possibili rallentamenti dell'azione del farmaco.

Questo non significa evitare il pasto più elaborato tipico dei giorni di festa. È possibile creare degli piatti festivi gustosi, con il giusto equilibrio di nutrienti, soprattutto nell'ottica della migliore azione della terapia farmacologica.



QUALCHE SPUNTO



Ottimi esempi di antipasti a basso contenuto proteico sono:

- Insalata stella di Natale.
- Fondi di carciofo e frutta secca.
- Girelle di sfoglia agli spinaci e crema di carciofi.
- Polpette di quinoa.

Ottimi esempi di primi piatti a basso contenuto proteico sono:

- Lasagne vegane.
- Lasagne vegan di polenta.
- Lasagne alla zucca con besciamella di avena.

Ottimi esempi di dolci natalizi a basso contenuto proteico sono:

- Panettone e pandoro vegano.
- Struffoli napoletani vegani.
- Salame al cioccolato vegano.



INSALATA STELLA DI NATALE



INGREDIENTI

250 g sedano di Verona

200 g radicchio rosso di Treviso

1 pera

gherigli di noce

olio extravergine d'oliva

limone

sale

pepe

Lavate e sfogliate il radicchio di Treviso. Mondate il sedano di Verona e tagliatelo a filetti (perché non anneriscano, immergeteli via via in acqua fredda). Lavate e private di torsolo e picciolo la pera, quindi tagliatela a sottili fettine.

Componete l'insalata, disponendo nei piattini le fettine di pera, le foglie di radicchio e, al centro, i filetti di sedano. Completate con l'aggiunta di alcuni gherigli di noce. Preparate la salsa citronnette per il condimento: spremete un limone, filtratene il succo e mescolatelo con 6 cucchiainate d'olio versato a filo.



FONDI DI CARCIOFO, CECI E FRUTTA SECCA

Ricetta tratta da: [Ricetta Fondi di carciofo, ceci e frutta secca - La Cucina Italiana](#)

INGREDIENTI

300 g fondi di carciofo

80 g pinoli

40 g uvetta

30 g pistacchi

una scatola di ceci

limone

menta fresca

aceto di vino rosso

olio extravergine d'oliva

sale

pepe in grani

Mettete a bagno l'uvetta in acqua tiepida. Lessate i fondi di carciofo per 8' in acqua bollente salata acidulata con qualche goccia di succo di limone. Togliete i ceci dal loro liquido di conservazione e scaldateli in acqua bollente. Sgocciolateli bene e mescolateli in una ciotola con i pinoli e l'uvetta. Emulsionate 2 cucchiai d'olio con uno di aceto, sale e una macinata di pepe. Condite i ceci con questa salsa e completate con foglie di menta a filetti. Riempite con questa insalatina i carciofi, ben sgocciolati, leggermente salati e caldi, guarnite con i pistacchi tritati e servite subito.



SPINACI ALLA GENOVESE

In un buon aperitivo non deve mancare il contorno, magari servito in piccole ciotoline:

INGREDIENTI:

- 1 kg di spinaci.
- 50 g di uvetta.
- 50 g di pinoli.
- 4 acciughe sotto sale (se gradite)
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- olio extravergine di oliva
- Sale e pepe.

È un piatto semplicissimo e veloce, un contorno da gustare caldo o tiepido, insieme ad un **secondo piatto di carne** o di **pesce arrosto**.



GIRELLE DI SPINACI E CREMA DI CARCIOFI

Ingredienti

1 rotolo di pasta sfoglia vegetale rettangolare

270 g di cuori di carciofi

180 g di **tofu**

160 g di spinaci puliti

Succo di ½ **limone**

2 cucchiaini di prezzemolo tritato

2 cucchiaini di granella di **mandorle** (o **anacardi**)

1 spicchio di **aglio**

Sale e **pepe**

Ricetta tratta da: [Girelle di sfoglia agli spinaci e crema di carciofi - Vegolosi.it](http://vegolosi.it).

Cuocete gli spinaci in padella con un filo d'olio e di sale giusto il tempo di farli appassire, poi sminuzzateli al coltello. Saltate in padella i cuori di carciofi tagliati a spicchi insieme allo spicchio di aglio, sale, olio e pepe e lasciateli cuocere 10-15 minuti fino a quando saranno morbidi e dorati, poi spegnete la fiamma e aggiungete il prezzemolo tritato.

Prepariamo la crema di carciofi

Asciugate il più possibile il tofu pressandolo tra dei fogli di carta assorbente, poi sbriciolatelo nel tritatutto e frullatelo insieme ai carciofi trifolati ed al succo di limone, fino ad ottenere una crema morbida ma non necessariamente omogenea.

Assembliamo le girelle

Srotolate la pasta sfoglia, bucherellatela con i rebbi di una forchetta, spalmatela con la crema di carciofi lasciando un bordo di 1,5 cm lungo uno dei lati lunghi e coprite con gli spinaci e la granella di mandorle. Avvolgete la sfoglia partendo dal lato più lungo, formando un salsicciotto che sigillerete inumidendo con un goccio di acqua il bordo lasciato libero.



POLPETTE DI QUINOA

Ricetta tratta da: [Polpette di quinoa: la ricetta con salsa verde vegana \(finedininglovers.it\)](http://finedininglovers.it)



Preparazione

Polpette di quinoa con salsa verde vegana - la ricetta facile

Per le vostre **polpette di quinoa**, iniziate lessando la quinoa con sale e cumino.

Lasciare raffreddare.

Una volta fredda aggiungere patate lessate, sale, pepe e pane grattugiato, amalgamare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo, liscio e morbido.

Formare le polpette di quinoa e friggere in olio bollente.

Servire con salsa verde vegana, dove dovrete intingere le vostre polpette.

Per la salsa verde delle polpette di quinoa

Emulsionare gli ingredienti con frullatore alla massima velocità.

LASAGNE VEGANE

Ricetta tratta da: [Lasagne vegane: la ricetta per fare il ragù, la pasta fresca e la besciamella veg \(ilgiornaledelcibo.it\)](http://ilgiornaledelcibo.it).

LA PASTA VEGAN FATTA IN CASA

Ingredienti

- 250 g di farina integrale di grano tenero
- 50 g di farina di grano duro
- q.b. sale
- 2 cucchiaini di olio
- q.b. acqua
- 1 pizzico di curcuma (solo per dare il colore)

STEP 2: LA BESCIAMELLA 100%VEGETALE

Ora occupiamoci della besciamella, la parte dolce e cremosa delle lasagne vegane. Nulla di più semplice.

Ingredienti

- 50 g di farina di manitoba
- 50 g di burro di soia
- 500 ml di latte di soia naturale
- q.b. noce moscata



Le ricette di Natale

LASAGNA VEGAN DI POLENTA

Ricetta tratta da: [Lasagne vegan di polenta con radicchio e funghi - Vegolosi.it](#).

Ingredienti

200 g di farina per polenta
800 g di acqua
3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 presa di sale

per la besciamella:

500 g di latte di soia non dolcificato
25 g di amido di mais
20 g di olio extravergine d'oliva
20 g di olio di semi di girasole
2 cucchiai di lievito alimentare
Noce moscata
Sale e pepe

per il condimento:

400 g di funghi
1-2 teste di radicchio lungo
1 cucchiaino di rosmarino tritato
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
2 spicchi di aglio
50 g di nocciole

Strumenti:

Teglia 20 x 20 cm

Si cucina!

Iniziate con il preparare la polenta: portate a bollore l'acqua, poi salatela e aggiungete l'olio e la farina di mais a pioggia tenendo il tutto mescolato con una frusta per evitare la formazione di grumi. Bagnate un cucchiaio di legno sotto l'acqua e usatelo per mescolare la polenta di tanto in tanto, e cuocetela per 45 minuti.

Prepariamo le verdure

Pulite i funghi con un panno umido ed eliminate l'estremità dei gambi. Affettateli e saltateli in padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio, tenendo la fiamma alta in modo che dorino. Una volta cotti spegnete la fiamma e condite con sale, pepe e prezzemolo. A parte affettate il radicchio a striscioline spesse almeno 1 cm, lavatelo e asciugatelo bene con una centrifuga. Saltatelo quindi in padella a fiamma alta con un filo d'olio, uno spicchio d'aglio e il rosmarino tritato fino a quando sarà appassito.

Ora la besciamella

Sciogliete l'amido in una ciotolina con un goccio di latte di soia, versate quindi il resto del latte in una casseruola insieme ai due tipi di olio e portate a bollore. Aggiungete a questo punto l'amido disciolto, mescolando bene e lasciate cuocere qualche altro minuto fino a quando la besciamella si sarà leggermente addensata. Conditela con lievito alimentare, sale, pepe e noce moscata piacere e tenete da parte.



LASAGNE ALLA ZUCCA CON BESCIAMELLA DI AVENA

Ricetta tratta da: [Lasagne vegane alla zucca e cime di rapa con besciamella all'avena \(vegolosi.it\)](http://vegolosi.it).

Ingredienti

300 g di sfoglia per lasagne senza uova

500 g di cime di rapa

400 g di **zucca**

1 spicchio di **aglio**

1 rametto di **rosmarino**

Un pizzico di **cannella**

per la besciamella all'avena

500 ml di **latte di avena** non dolcificato

40 g di farina 2

20 g di olio extravergine d'oliva

20 g di olio di **semi di girasole**

1 cucchiaio di **lievito alimentare**

Noce moscata

Si cucina

Per prima cosa la besciamella

In un pertolino versate la farina 2 e i due tipi di olio, mescolate bene con un cucchiaio di legno e mettete sul fuoco a fiamma media. Appena il roux inizierà a sfrigolare, aggiungete a filo il latte di avena possibilmente caldo, continuando a mescolare costantemente per evitare la formazione di grumi. Sempre continuando a mescolare portate la besciamella a bollore e fatela cuocere almeno 2 minuti. Spegnete la fiamma e condite con sale, pepe, noce moscata e lievito alimentare.

Arrostiamo la zucca

Pulite la zucca dai filamenti e semi interni, eliminate la buccia e tagliatela a fettine sottili 2-3 mm. Disponetele su una teglia foderata di carta da forno, conditele con sale, olio, una spolverata di cannella e il rosmarino tritato finemente. Infornate in forno statico a 200°C per 10 minuti.

Cuociamo le cime di rapa

Pulite e lavate le cime di rapa, tagliatele a metà e sbollentatele in acqua bollente leggermente salata per un paio di minuti. Scolatele bene, poi fatele saltare in padella con un filo d'olio in cui avrete fatto soffriggere uno spicchio di aglio. Condite con sale, pepe e noce moscata e spegnete la fiamma.

Assembliamo le lasagne

Lessate i fogli di lasagna in abbondante acqua salata per 3 minuti, poi scolateli e disponeteli su un vassoio. Coprite il fondo di una teglia con qualche cucchiaio di besciamella, disponete uno strato di pasta, coprite con besciamella e poi uno strato di zucca e uno di cime di rapa. Procedete con un altro strato di pasta e ripetete gli strati precedenti fino ad esaurimento degli ingredienti. Terminare con uno strato di verdure leggermente coperto da besciamella in modo da mantenerle visibili ma morbide.

E ora in forno

Infornate le lasagne in forno statico a 180°C per 20 minuti. Una volta pronte sfornatele, lasciatele intiepidire 10 minuti e servite.



PANETTONE VEGANO

Ricetta tratta da: [Panettone vegano - Ricette vegane - Vegolosi.it](#)

Ingredienti

- 170 g farina di manitoba
- 190 g farina tipo 0 biologica
- 30 g amido di mais
- 100 g zucchero integrale di canna
- 100 g burro di cacao
- 20 g lievito di birra fresco
- 200 g latte di soia
- 1 pizzico sale
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di vaniglia in polvere
- uvetta q.b.
- zenzero candito q.b.

Strumenti

- stampo panettone
diametro 13,4 cm

Si cucina!

Iniziamo

In una ciotola capiente setacciate le farine e l'amido di mais. Sciogliete quindi a bagnomaria il burro di cacao e intiepidite il latte di soia per poi scioglierci all'interno il lievito di birra.

Mescoliamo e... prima lievitazione

Agli ingredienti secchi unite lo zucchero, la curcuma, che donerà al nostro dolce un bel colore giallo paglierino, il sale e la vaniglia in polvere. Iniziate a mescolare per amalgamare gli ingredienti e aggiungete il burro di cacao e il latte di soia con il lievito sciolto. Fate assorbire bene la parte liquida sino ad ottenere un composto omogeneo e morbido. Coprite con della pellicola trasparente o un panno umido e fate lievitare a 29/30 gradi per 10 ore.

stampo panettone

diametro 13,4 cm

Seconda lievitazione

Poco prima dello scadere del tempo di lievitazione mettetevi in ammollo l'uvetta.

Al termine della prima lievitazione, lavorate ancora

l'impasto velocemente con le mani e uniteci l'uvetta che avrete scolato e leggermente infarinato (questo per evitare che cada tutta sul fondo del dolce) e lo zenzero candito. Lavorate ancora l'impasto con le mani e fatelo nuovamente lievitare sempre a 29 gradi per circa 2 ore ponendolo questa volta nello stampo da panettone.

In forno

Scaldare il forno statico a 170 °C e infornate lo stampo cuocendo il dolce per circa 50 minuti. Al termine fate raffreddare.



PANDORO VEGANO

Ricetta tratta da: [Pandoro vegano ricetta e dosi per prepararlo in casa | Greenissimo.it](#)

Per il primo impasto dobbiamo avere:

- 50 g di farina 0
- 60 g di acqua tiepida
- 10 g di zucchero di canna
- Un cucchiaino di fecola di patate
- Un cucchiaino di latte di riso
- 15 g di lievito di birra

Per il secondo impasto occorrono:

- 3 g di lievito di birra
- 200 g di farina
- 25 g di zucchero di canna
- 30 g di burro vegetale
- 2 cucchiaini di acqua tiepida
- 5 cucchiaini di latte di riso
- Un cucchiaino di fecola di patate

Per il terzo impasto servono:

- 100 g di zucchero di canna
- 200 g di farina
- Un pizzico di sale fino
- Semi di vaniglia
- 2 cucchiaini di fecola di patate
- 10 cucchiaini di latte di riso

Prima di tutto dobbiamo versare l'acqua e il lievito di birra in un contenitore, mescolando i due ingredienti e aggiungendo uno alla volta tutti gli altri.

L'aspetto di questo primo composto da sarà inizialmente **liquido** e poco amalgamato; dobbiamo tenerlo per un'ora a riposo, possibilmente al caldo, prima di procedere con il

Trascorso il tempo necessario dobbiamo far sciogliere il lievito in due cucchiaini d'acqua e versarli in una ciotola insieme al composto preparato precedentemente e a tutti gli altri ingredienti.

Dobbiamo impastare energicamente per ottenere un composto omogeneo e senza grumi. Una volta ottenuto un risultato soddisfacente dobbiamo lasciarlo riposare in una ciotola coperta con un telo per circa **45 minuti**.

A questo punto possiamo procedere con il terzo impasto: prendiamo i semi di vaniglia e versiamoli insieme a tutti gli altri ingredienti nella ciotola in cui era contenuto il primo impasto; lavoriamo il tutto con le mani per circa **15 minuti**, impariamo una ciotola e lasciamo riposare l'impasto per circa un'ora e mezza; spostiamolo poi in frigo e lasciamolo per altri 40 minuti.

Quindi dobbiamo disporre l'impasto sul piano di lavoro formando un quadrato dello spessore di circa un centimetro, e disporre al centro il burro vegetale suddiviso in fiocchi. Richiudiamo gli angoli del quadrato verso il centro e chiudiamo bene le giunture con le dita; a partire da questo quadrato dobbiamo stendere una striscia di circa **30 cm** di lunghezza e lo spessore di un centimetro. A questo punto dovremo ripiegare la striscia in tre parti, portando il lembo destro verso il centro e con il lembo sinistro ricoprire completamente il destro; lasciamo riposare il tutto per circa 20 minuti in frigorifero.

Passato il tempo necessario possiamo tirare fuori l'impasto dal frigo e lavorarlo con le mani formando una palla.

A questo punto possiamo imbrattare lo stampo (consigliamo di utilizzare quella adatto al pandoro) e sistemare l'impasto sul fondo dello stampo.

Dobbiamo attendere circa **6 ore**, al termine delle quali l'impasto dovrà raggiungere il bordo dello stampo e superarlo di un paio di centimetri.

Una volta terminata la lievitazione possiamo passare alla cottura: dobbiamo informare il pandoro in forno statico per 10 minuti a **180°** e poi proseguire la cottura per altri 50 minuti a **160 gradi**.

Prima di tirarlo fuori dal forno consigliamo di controllare lo stato della cottura con uno stuzzicadenti di legno.



STRUFFOLI NAPOLETANI VEGANI

Ricetta tratta da: [Struffoli napoletani: la migliore ricetta vegana per Natale | Greenissimo.it](#)

Iniziamo subito a descrivere la **migliore ricetta vegana** per preparare dei gustosi **struffoli napoletani** da servire ai nostri ospiti durante il cenone di Natale.

Questo dolce non richiede molto tempo e non prevede una preparazione troppo complessa, ma per gustarli ci occorrono sicuramente questi ingredienti:

- Olio d'oliva o di semi (per la frittura)
- 400gr di farina bio
- 25gr di margarina vegetale non idrogenata
- 1 bicchierino di anice
- ½ scorza di limone, grattugiata
- ½ scorza di arancia grattugiata
- 1 bustina di vanillina
- 2 cucchiaini di zucchero
- Sale q.b
- Miele
- Zuccherini colorati

Per cominciare dobbiamo unire tutti gli ingredienti (tranne l'olio che serve per la frittura e il miele e gli zuccherini che servono per la decorazione) ed amalgamarli insieme fino ad ottenere un **composto** omogeneo e morbido.

A questo punto dobbiamo lasciare riposare l'impasto per almeno 30 minuti, sotto un panno umido.

Passato la mezz'ora potete prendere la pasta e creare dei *serpentoni*(il procedimento è identico agli gnocchi) e tagliamo in modo deciso dei piccoli tocchetti, appunto le nostre **palline** tagliate.

A questo punto possiamo mettere a scaldare l'olio in una padella e una volta scaldato possiamo iniziare a versare poco alla volta struffoli; una volta completata la cottura li dobbiamo scolare con un mestolo bucato e poggiarlo su della carta assorbente.

Una volta fritte tutte le palline e raffreddate, possiamo metterle su un piatto e condire con **miele** e zuccherini: ecco pronti gli struffoli napoletani vegani, ottimi per le feste natalizie!

Gli struffoli glassati possono essere conservati in un contenitore ben chiusi al massimo per **quattro** giorni; se invece non li abbiamo ancora conditi possono rimanere in un barattolo per settimane, senza rovinarsi.



SALAME AL CIOCCOLATO VEGANO

Ricetta tratta da: [Salame di cioccolato: la migliore ricetta vegana | Greenissimo.it](#)

Per preparare questa ricetta Vegan dobbiamo procurarci:

- 200 g di biscotti secchi
- 100 ml di latte vegetale
- 200 g di cioccolato fondente
- 2 cucchiaini di cacao amaro
- 40 g di olio di semi
- 40 g di zucchero di canna
- Liquore (ma potete anche farne a meno)
- Zucchero a velo e di canna

Come prima cosa andiamo a sciogliere il **cioccolato fondente**. Possiamo decidere o di metterlo nel microonde oppure in mancanza di esso di cuocerlo a bagnomaria.

Nel frattempo in una ciotola andiamo a mescolare, l'olio di semi, il cacao amaro, il latte vegetale, lo zucchero di canna e qualora vi piacesse anche il liquore.

Dopo aver ottenuto un composto omogeneo possiamo spezzettare i biscotti (in parti non troppo piccole) e unirli agli altri ingredienti nella ciotola.

A questo punto anche il cioccolato dovrebbe essersi sciolto e lo andiamo ad aggiungere mescolando per bene tutti gli ingredienti.

Prendiamo poi della **pellicola trasparente** e andiamo là stendere sul tavolo; versiamo il composto cercando di dargli già la forma di *salame*: aiutiamoci con la pellicola arrotolandola e con le mani diamo la forma finale.

Dopo aver chiuso le estremità possiamo metterlo in frigorifero per almeno **2 ore**. una volta raffreddato tiriamolo fuori e spolveriamo lo con lo zucchero a velo.



Dispensa a cura di :



<http://www.mariapaolazampella.it/>