

Dalla Sid alcune proposte di menù 'salutari' per le feste  
Ecco le proposte di menù della Società italiana di diabetologia per i giorni di festa

La vigilia di Natale

Broccoletti di Natale

Spaghetti con le vongole

Branzino (o qualsiasi altro pesce da taglio) al forno

Insalata di rinforzo\*

Due noci e tre mandorle

Il giorno di Natale

Minestra 'maritata' con carne di manzo magra oppure tortellini vegetariani (senza uova e ripieni di ricotta) al sugo\*

Pollo al forno con verdure grigliate oppure carne di manzo in brodo

Due fettine di salame di cioccolata

Il veglione di Capodanno

Paccheri con gamberi, pomodorini e rucola

Assaggio di cotechino e lenticchie

Torta di farina integrale alle mele

Il Capodanno

Trofie al pesto di pistacchi

Salmone al vapore o insalata di mare con germogli di spinaci alle scaglie di grana\*

Muffin di farina integrale agli agrumi

\*Le ricette contrassegnate con l'asterisco sono riportate a seguire

Insalata di rinforzo

L'insalata di rinforzo è un piatto tipico della tradizione napoletana natalizia. Essa segue generalmente i secondi di pesce nel cenone della vigilia di Natale, lasciando piacevolmente fresco il palato di chi l'assapora. La base dell'insalata di rinforzo è il cavolfiore insieme alle "papaccelle", ovvero i piccoli peperoni tondi conservati sottoaceto; nell'insalata, essi sono accompagnati da olive e dalla varietà che si preferisce di sottaceti (cipolline, carote, cetrioli etc), e conditi con olio e aceto.

- 1 cavolfiore di media dimensione
- 100 gr. di papaccelle
- 100 gr. di olive nere
- 100 gr. di olive verdi
- 100 gr. capperi sotto sale
- 100 gr. sottaceti misti (o giardiniera)
- pepe, sale, olio extravergine d'oliva, aceto

Denoccioliamo le olive nere e le verdi e tagliamole a piccoli pezzetti. Tagliamo a listarelle le papaccelle. Laviamo e puliamo il cavolfiore, eliminiamone le parti più dure e sbollentiamo le cimette in abbondante acqua salata. Scoliamole quando saranno cotte, ma ancora croccanti. Poniamo le cimette di cavolfiore in una insalatiera, condiamo con olio e aceto e aggiungiamo le olive verdi, le olive nere, i capperi, i sottaceti, e le papaccelle. Mescoliamo bene il tutto e lasciamo riposare qualche ora prima di servire. A piacere, possono essere aggiunte all'insalata anche dei filetti di acciuga.

### Tortellini vegetariani

I tortellini vegetariani ripieni di ricotta e spinaci sono un'ottima alternativa per chi non voglia rinunciare alla tradizione della pasta ripiena. L'impasto prodotto senza l'uso delle uova rende il piatto leggero e ugualmente gustoso.

#### Per l'impasto

- 400 gr di farina di semola (o altra farina integrale)
- acqua

#### Per il ripieno

- 300 gr di spinaci
- 200 gr di ricotta
- 30 gr di parmigiano
- Un pizzico di noce moscata

#### Per il sugo

- pomodori pelati o passato di pomodoro
- 1 spicchio di aglio
- olio extravergine di oliva

Lessiamo gli spinaci in acqua salata, strizziamoli e lasciamoli raffreddare. Con l'acqua e la farina formiamo un impasto, lavorandolo fino ad ottenere una palla morbida ed elastica. Stendiamo con l'aiuto di un mattarello, in modo da ottenere una sfoglia sottile. Con uno stampo rotondo o con un bicchiere ricaviamo i tortellini dalla sfoglia. Tagliamo finemente gli spinaci e poniamoli in una terrina, alla quale aggiungeremo la ricotta, il parmigiano e un pizzico di sale e di noce moscata. Lasciamo che il composto si amalgami per bene; quindi, poniamone un cucchiaino colmo al centro delle formine ricavate con lo stampo e chiudiamo a mezza luna. A parte prepariamo il sugo di pomodoro, lasciando soffriggere lo spicchio d'aglio in due cucchiaini d'olio bollente, fino a quando l'aglio non risulterà dorato. Aggiungiamo i pelati o il passato di pomodoro e lasciamo cuocere il sugo a fuoco lento per una quindicina di minuti. Cuociamo i tortellini in acqua salata bollente. Scoliamo e condiamo i ravioli con il sugo di pomodoro. Serviamoli caldi.

### Torta di mele con farina integrale

Questo semplice dolce, preparato senza burro nè zucchero, conserva la bontà e la genuinità di una torta di mele, con i benefici della farina integrale. Come dolcificante, al miele possiamo sostituire il malto d'orzo, che si sposa bene con le farine integrali, dato il suo gusto generosamente intenso. Possiamo servire la torta anche con una salsa preparata con yogurt greco bianco e un cucchiaino di miele.

- 150 g di farina integrale o tipo 2
- 2 mele
- 1 uovo
- 80 g di miele
- 100 ml di latte
- 2 cucchiaini di olio di semi
- 1 arancia
- 1 bustina di lievito
- Cannella q.b.

Dopo aver grattugiato la scorza dell'arancia, spremiamone il succo e teniamolo da parte. Tagliamo le mele a spicchi sottili e bagnamole con il succo dell'arancia. In un pentolino facciamo sciogliere il miele (teniamo il fuoco lento). Mischiamo la farina al lievito; uniamo un poco alla volta l'uovo, il

latte, l'olio, il miele e la scorza d'arancia grattugiata. Dopo aver amalgamato bene il tutto, mettiamo il composto in una teglia leggermente imburata e infarinata. Decoriamo la superficie con le fettine di mele tagliate in precedenza, spolverizziamo con la cannella e inforniamo a 180° per 20-25 minuti.

**Salmone al vapore o con germogli di spinaci alle scaglie di grana**

Questo secondo piatto abbina ai grassi buoni contenuti nel salmone la freschezza degli spinaci, ricchi di ferro e di antiossidanti.

- 4 filetti di salmone fresco senza pelle (circa 120-200 gr ciascuno)
- 1 limone
- 300 gr di foglioline di spinaci
- 50 gr di formaggio grana in scaglie
- olio extravergine d'oliva
- sale e un pizzico di pepe

Insaporiamo i filetti di salmone con il succo di limone, mezzo cucchiaino di sale e il pepe e cuociamo al vapore per 20 minuti. Intanto, laviamo e asciugiamo le foglioline di spinaci e disponiamole in un piatto da portata. Aggiungiamo il formaggio grana in scaglie, e irroriamo il tutto con un po' di succo di limone e un filo di olio. Quando il salmone sarà pronto, seviziamolo in un piatto accanto alla insalatina di spinaci e grana.