

*Le ricette di Patrizia Saccente*



*creatrice di Natureat!*

# *3 idee di secondi per il tuo Natale*



## *Cruelty free e plant-based!*

**3 ricette tutte vegetali** da proporre a Natale sulla tavola, per rendere questo Natale significativo, nel migliore dei modi.

Ma perchè sostituire i classici secondi con **un'alternativa vegetale**?

Valentina Matteo, giornalista per [Natureat Magazine](#) e [Il Babi Editore](#), ha raccolto qualche informazione per analizzare insieme quali sono i vantaggi in **termini ambientali e di ecosostenibilità**.

**ci trovi qui:**

[www.natureatblog.com](http://www.natureatblog.com) - [www.natureatmagazine.it](http://www.natureatmagazine.it)  
[www.ilbabieditore.it](http://www.ilbabieditore.it)

## Possiamo salvare il mondo prima di cena.

È il titolo di un libro di **Jonathan Safran Foer**, già autore di “Se niente importa”, in cui l'autore spiega che **“il clima siamo noi”** e che anche le nostre scelte alimentari possono influenzare l'ambiente che ci circonda, ed essere tra le cause dei cosiddetti cambiamenti climatici. Per questo, secondo l'autore, scegliere (almeno prima di cena) un'alimentazione vegetale può davvero cominciare a fare la differenza.

**E allora se ancora non siamo pronti a salvare il mondo prima di cena, tutti i giorni, forse possiamo almeno provare a dargli una mano durante le feste.**

Per questo motivo abbiamo pensato a **3 idee di secondi vegetali** per il vostro pranzo o la vostra cena di Natale. Perchè **quasi un terzo della nostra impronta ecologica sulla Terra è dovuto all'alimentazione**. L'impronta ecologica misura l'area di mare o di terra necessaria a produrre un bene rispetto alla capacità dell'ambiente di rigenerarla. Allo stesso modo quantifica l'ammontare dell'acqua utilizzata e dell'anidride carbonica emessa, calcolata in base alla quantità di foresta necessaria per riassorbirla (**fonte “Cucina a impatto zero”, Manuela Vanni, Giunti**).

## L'impronta ecologica

è un concetto introdotto dall'**ambientalista svizzero Mathis Wackernagel**, tra i fondatori del Global Footprint Network, un'organizzazione internazionale che si occupa di sostenibilità ambientale, proprio attraverso lo strumento dell'impronta ecologica che misura quante risorse naturali abbiamo e quante ne usiamo, per muoverci, mangiare e vivere. Con l'impronta ecologica si valuta appunto il **consumo umano di risorse naturali rispetto alla capacità della Terra di rigenerarle**.

L'impronta ecologica è utilizzata per calcolare l'**Earth Overshoot Day** (il giorno del sovrasfruttamento della terra), che **in Italia quest'anno è stato il 22 agosto**.

Ogni anno, l'Earth Overshoot Day segna il giorno in cui l'umanità ha consumato tutte le risorse biologiche che gli ecosistemi naturali possono rinnovare nel corso dell'intero anno. **L'umanità utilizza attualmente il 60% in più di quanto si possa rinnovare: è come se utilizzassimo le risorse di 1,6 pianeti Terra.** ([fonte overshootday.org](http://overshootday.org))

E a proposito di risorse, **sono proprio gli alimenti di origine animale quelli che ne consumano di più e che hanno un maggiore impatto ambientale**. Secondo il modello della doppia piramide alimentare e ambientale elaborato da Fondazione Bcfn, che dimostra una **stretta relazione tra il valore nutrizionale e l'impatto ambientale generato nelle fasi di produzione e consumo di ogni alimento**, gli alimenti a minore impatto ambientale sono anche quelli che andrebbero consumati in misura maggiore per un'alimentazione sana: frutta e ortaggi, patate, pane, pasta, riso, olio, frutta secca, legumi. Nella parte superiore sia della piramide ambientale che alimentare si trovano formaggi, carni rosse e bianche, pesce, uova; alimenti che andrebbero consumati in maniera ridotta sia per la nostra salute che per quella del Pianeta.

**Se nell'arco di un anno una persona evitasse di mangiare la carne per due giorni alla settimana, si avrebbe un risparmio di 310 kg di Co2 all'anno.** E se addirittura tutti i cittadini italiani non mangiassero carne per un solo giorno a settimana, si avrebbe un risparmio totale di **198 mila tonnellate di Co2**, pari al consumo elettrico annuo di quasi 105 mila famiglie o a 1,5 miliardi di km in auto (**fonte [barillacfn.com](#)**).

Secondo Slowfood Italia ([dall'articolo 'I costi nascosti della carne' su www.slowfood.it](#)), con il 14,5% delle emissioni totali di gas serra, **il settore zootecnico è una delle principali fonti di gas climalteranti, più del settore dei trasporti**, che contribuisce per il 13%. Inoltre, **più del 30% delle terre coltivate nel mondo sono utilizzate per produrre mangimi per il bestiame**; in Europa il 60% dei cereali coltivati sono utilizzati per l'alimentazione degli animali. La necessità di produrre enormi quantità di mangime ha portato a **un'intensificazione della produzione agricola che determina la perdita di fertilità del suolo**. In Europa il 45% dei suoli è degradato in termini di materia organica. Non solo, **il 23% dell'acqua dolce disponibile sul pianeta è utilizzato per l'allevamento del bestiame**. Se si tiene conto, delle quantità necessarie ad abbeverare gli animali e quelle necessarie a irrigare il mangime, negli allevamenti intensivi, per produrre un chilogrammo di carne bovina sono necessari circa 15.500 litri d'acqua e 4.325 litri per ogni chilogrammo di pollo allevato.

**Scegliere di cominciare a ridurre il consumo di alimenti di origine animale, magari proprio a partire da queste feste, può quindi rappresentare un importante atto d'amore verso il nostro Pianeta.**

## Ma vediamo i valori di risparmio dell'impatto ambientale delle ricette proposte da Natureat!

Sappiamo ([fonte: wired](#)) che generalmente le coltivazioni di legumi equivalgono a circa 2 kg di CO<sub>2</sub> per ogni 100 gr di proteine vegetali.

100 gr di tofu equivalgono a 4 kg di emissioni di CO<sub>2</sub>.

Di conseguenza il tempeh, derivato dei fagioli di soia fermentati, avrà un impatto simile.

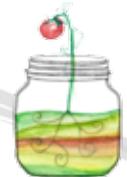
Quindi la ricetta del **Tempeh marinato con verdure** avrà un impatto di circa 4 kg di CO<sub>2</sub> ogni 100 gr. Se al posto del tempeh ci fosse del pesce, sarebbero **12/15 kg di emissioni ogni 100 gr di proteine animali!**

La **Zucca ripiena di ceci** ha un impatto di circa 2 kg di CO<sub>2</sub> ogni 100 gr. Se ci fosse un ripieno di manzo? Saremmo già a **20/30 kg di emissioni di CO<sub>2</sub>!**

L'**Arrosto di Seitan** è fatto con una farina lavorata della quale rimane solo la parte glutinosa (proteica). Possiamo pensare però che le sue emissioni siano notevolmente più basse dei **12 kg di CO<sub>2</sub>** prodotti dal suo corrispondente “tradizionale” di pollo e dei **14 kg** del “tipico” arrosto di maiale.

**Hai ancora dubbi su cosa preparare a Natale?**

*E ora, passiamo ai fornelli!*



# 3 idee di secondi per il tuo Natale



## Arrosto di Seitan

Prep: 30 minuti  
Cottura: 65 minuti  
Dosi: 8

### Ingredienti

- Seitan fatto in casa  
(trovi la ricetta su [natureatblog.com](http://natureatblog.com))
- 300 g di Patate
- 200 g di Cipolle
- 150 g di Carote
- 120 ml di Brodo vegetale
- 60 ml di Vino rosso
- 55 ml di Concentrato di Pomodoro

- 1 Pastinaca
- 3 gambi di Sedano
- 2 cucchiai di Olio evo
- 2 cucchiai di Salsa di Soia
- 1 cucchiaio di Farina di Farro
- 5 g di Paprika in polvere, 5 g di Timo tritato, 5 g di Rosmarino tritato, 5 g di Pepe, Sale q.b.

## Procedimento

In una ciotola, **mischia** un cucchiaino di sale, il pepe e la paprika e cospargili sulla superficie del panetto di seitan. In una padella, **riscalda** un cucchiaio di olio e **fai rosolare il seitan** per circa 6 minuti, girandolo in modo tale da far dorare tutti i lati, poi mettilo da parte.

Nella stessa padella, **aggiungi** l'altro cucchiaio di olio, incorpora il cucchiaio di farina e cuoci a fuoco medio-basso, **mescolando** fino ad ottenere un roux omogeneo e liscio. **Versa il vino**, poi il concentrato di pomodoro, la salsa di soia, il rosmarino, il timo e il brodo. **Cuoci per 5 m+inuti** circa o finché non avrai ottenuto una salsa densa e cremosa.

In una teglia da forno, **trasferisci il seitan rosolato**. Aggiungi intorno le patate, le carote e la pastinaca sbucciate e tagliate a dadini, il sedano tritato, le cipolle tagliate grossolanamente. **Versa la salsa** preparata su tutti gli ingredienti e **cuoci in forno** preriscaldato a 180° per circa 35 minuti con coperchio. Cuoci per ulteriori 15 minuti **senza coperchio** e aggiusta di sale se necessario. **Sforna, taglia a fette e servi!**

## Consigli

1. Puoi sostituire il contorno con quello che preferisci.
2. Puoi sostituire la farina di farro con un'altra farina.

# Cosa ci dice La Nutrizionista



Un piatto che rispettivamente alla quantità di grassi buoni, come l'olio di oliva, che gli viene aggiunto, può avere più o meno apporto lipidico.

## Tabella nutrizionale per 100 g di prodotto

100 g di:	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Energia (Kcal)
Patate	17	2	0,1	77
Cipolle	9	1,1	0,1	40
Carote	9,5	0,9	0,2	41
Conc. pomodoro	19	1,1	0,3	82
Pastinaca	18	1,2	0,3	75
Sedano	2,4	2,3	0,2	16
Olio evo	0	0	92	828
Salsa soia	4,9	5	0,6	53
Farina farro	63,3	16	2	330
Totali	143,1	32,6	95,8	1542

52%

12%

35%

# Tempeh Marinato

## Ingredienti

- 450 g di Tempeh
- 220 ml di Aceto Balsamico
- 60 ml di Olio evo
- 20 g di Amido di Mais
- 4 cucchiai di Sciroppo d'Acero
- 4 cucchiai di Salsa di Soia
- 4 spicchi di Aglio
- 10 g di Timo tritato
- Sale q.b.

Prep: 15 minuti  
Cottura: 45  
Dosi: 4



## Procedimento

In una ciotola, **mischia** l'aceto balsamico, l'olio, lo sciroppo d'acero, la salsa di soia, gli spicchi di aglio tritati e il timo. **Aggiungi il tempeh tagliato a cubetti**, mescola ogni tanto e fai marinare in frigo per tutta la notte. Passato il tempo necessario, **trasferisci il tempeh** con marinatura in una teglia e cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti con coperchio. Poi **sforna**, mescola e cuoci per altri 20 minuti. Rimuovi i cubetti di tempeh dalla marinatura e **trasferisci la marinatura rimanente** in un pentolino. Incorpora l'amido di mais, **mescola** per evitare di formare grumi e cuoci, girando continuamente, fino ad ottenere una salsa densa e cremosa. **Servi il tempeh con la salsa calda.**



Consigli

1. Servi con contorno di verdure di stagione.
2. Puoi servire il tempeh senza salsa, direttamente dopo la cottura.

Dott.ssa Lucia Epis

Biologa Nutrizionista

Telefono 392-44677

# Cosa ci dice La Nutrizionista

In questo piatto una maggior aggiunta di salsa aumenta l'apporto di carboidrati

Tabella nutrizionale per 100 g di prodotto

100 g di:	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Energia (Kcal)
Tempeh	9	19	11	193
Aceto B	90	2,5	0	382
Olio evo	0	0	92	828
Amido mais	91	0,3	0,1	381
Sciroppo acero	67	0	0,1	260
Aglio	8,4	0,9	0,6	41
Salsa soia	4,9	5	0,6	53
Piatto completo	270,3	27,7	104,4	2138

67%

10%

25%

# Zucca Ripiena

## Ingredienti

- 2 Zucche Butternut di piccole dimensioni
- 150 g di Ceci cotti precedentemente
- 2 Fette di Pane Raffermo
- 5-6 Pomodorini
- 1 Cipolla
- 1 cucchiaino di Lievito Alimentare in Scaglie
- 10 g di Noci
- Rosmarino fresco q.b.
- Olio evo q.b., sale q.b.

Prep: 20 minuti

Cottura: 65

Dosi: 4

✓ **Consigli**

Puoi sostituire il mix di pane raffermo e noci con del semplice pangrattato.



## Procedimento

Taglia le zucche a metà per la lunghezza, elimina i semi e cuocile **in forno preriscaldato a 180° per circa 40 minuti** o fino a quando la polpa si sarà ammorbidente. Con l'aiuto di un cucchiaio **stacca la polpa** dalla buccia (non eliminarla completamente, ma lasciane un piccolo strato attaccato alla buccia), falla raffreddare e **tagliala a cubetti**, se possibile.

In una padella, riscalda un filo di olio e soffriggi la cipolla tritata, fino a doratura. Aggiungi i cubetti di zucca, i pomodorini tagliati in quattro parti, i ceci, il rosmarino tritato e sale a piacere. **Cuoci per circa 10 minuti** o fino a quando la zucca sarà completamente cotta. Intanto, in un mixer da cucina, **frulla** le noci, il lievito alimentare e il pane raffermo, fino ad ottenere un mix omogeneo.

Riempি le zucche svuotate con gli ingredienti cotti in padella, **spolvera la superficie** con il mix appena preparato e cuoci in **forno preriscaldato a 180°** per circa 15 minuti (gli ultimi 5 con l'opzione grill). **Infine, servi!**

Dott.ssa Lucia Epis

Biologa Nutrizionista

Telefono 392-44677

# Cosa ci dice La Nutrizionista

Le noci e l'olio sono i grassi buoni del piatto,  
che ne aumentano l'apporto lipidico.  
Anche il lievito alimentare ha molti nutrienti,  
proteine e carboidrati.

Tabella nutrizionale per 100 g di prodotto

100 g di:	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Energia (Kcal)
Zucca	7	1	0,1	26
Ceci	61	19	6	364
Pane	45	3,5	3,4	239
Pomodorini	4,5	1,4	0,2	30
Cipolla	9	1,1	0,1	40
Lievito alimentare	41,2	40	7,6	325
Noci	14	15	65	654
Olio evo	0	0	92	282
Piatto completo	181,7	81	174,4	1960

42%

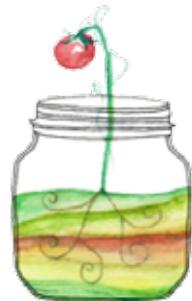
18%

39%

*Grazie per averci letto!*

Vuoi subito altre ricette sostenibili? Vai sul sito  
[www.natureatmagazine.it](http://www.natureatmagazine.it) e acquista subito il nuovo  
numero con più di 50 ricette a soli 4€!

Per Natale puoi anche regalare l'abbonamento a un  
tuo caro. Vai sul sito e scopri come!



[www.natureatmagazine.it](http://www.natureatmagazine.it)



[www.ilbabieditore.it](http://www.ilbabieditore.it)