

OH CHRISTMAS FREE !

MAGICO NATALE SENZA GLUTINE





OH CHRISTMAS FREE !

MAGICO NATALE SENZA GLUTINE

 **Gluten
Free
Travel&Living**
www.glutenfreetravelandliving.it

OH CHRISTMAS FREE!
MAGICO NATALE SENZA GLUTINE

©2014
A CURA DELLA REDAZIONE
GLUTEN FREE TRAVEL AND LIVING

ANNA ESPOSTO
ANNA LISA IACOBELLIS
ELISABETTA CAMPISI
FABIANA CORAMI
FEDERICA BARBERA
GAIA PEDROLI
GIUSEPPE MASSARO
MARILENA LUPO
MICHELA BRAMATI
RAFFAELLA MASSA
RAFFAELLA NORDIO
ROSSELLA FAILLA
SIMONETTA NEPI
SONIA MANCUSO
STEFANIA OLIVERI
VALENTINA MARINO



CREDITS

Location e ambientazioni / Redart - Via Rufelli, 13/15, Ariccia
Per i Mix di farine / www.uncuoredifarinasenzaglutine.blogspot.it
Illustrazioni natalizie di / Leticia Patrizi Anchustegui
Piccoli attori / Federico, Diletta, Alessio
Racconti / Sofia Marca

SOGNANDO UN BIANCO NATALE

“Tanti tanti anni fa vivevo con la mia famiglia in Alessandria d’Egitto.

Mio padre all’epoca gestiva la costruzione di un grosso impianto per il trasporto di gas ed era circondato da tecnici di tutto il mondo, americani, inglesi, tedeschi, indiani e arabi: era un mix confuso ed eccentrico di rudi saldatori, raffinati ingegneri, intrepidi sommozzatori di varie etnie e religioni.

Si avvicinava il Natale, e tutti sarebbero stati lontani, molto lontani da casa quella notte.

Mia madre allora organizzò il più spettacolare Natale della mia vita.

Nel tráiler che era adibito a mensa dell’enorme cantiere, fece arrivare un immenso albero di Natale scovato non so bene dove. Gli addobbi erano casarecci, ovvero, eravamo stati reclutati noi bambini a fare stelline, palline e via dicendo. Il mio gruppo di amichetti, figli del personale consolare e dei tecnici espatriati con tutta la famiglia, fu riunito in un coro per studiare:

“I’m dreaming of a White Christmas”.

Noi pensavamo che fosse per la recita scolastica di Natale. Con tutti i preparativi, improvvisamente noi bambini e ragazzi ci ritrovammo immersi in quella festosa e leggermente apprensiva atmosfera delle feste natalizie: orga-

nizzare il menù, preparare i regali per tutti i bambini, terminare gli addobbi e, cantare, cantare, cantare *I'm dreaming of a White Christmas* fino a che nessuno stonasse più.

Arrivò la notte del 24 dicembre: rudi omoni e razionali ingegneri entrarono guardando stupefatti le decorazioni natalizie nel freddo tráiler e il loro sguardo era inquisitivo e perplesso. Si iniziò a mangiare, con un menù italianissimo, e ovviamente l'atmosfera era già più calda.

La cena stava quasi per finire quando la maestra del coro convocò noi ragazzi vicino all'albero decorato con i nostri ornamenti casalinghi e iniziammo a cantare.

Intonammo le note dolci e lente di una canzone che sogna un bianco Natale, di ricordi di neve e slitte, di cartoline scritte agli amici lontani. Per qualche attimo il tempo si sospese, la neve entrò in quella stanza con tutta la felicità dei fiocchi volanti sospesi nell'aria.

Le note si spensero poco a poco. C'era silenzio. Un silenzio intenso, denso e commosso. Mi guardai intorno e sopra le camicie a scacchi, le magliette sportive, c'erano i volti di uomini commossi, con gli occhi lucidi, che per un attimo erano tornati a vivere un bianco Natale e, scivolando sulla neve, erano tornati a casa."

Amo il Natale, se togliamo il consumismo esacerbato a cui lo costringono i ripetuti e insistenti annunci pubblicitari, è una festa magica, una festa profumata di buono e piena di speranza.

Quest'anno anche tutta la redazione di *Gluten Free Travel & Living* è entrata nella magia del Natale e lo ha dedicato tutto ai bambini con questo libret-

to da usare, consultare e conservare per tanti Natali. Le nostre cucine si sono aperte per fare biscotti, muffin e altre delizie che potete realizzare insieme ai vostri figli, fratelli, nipotini.

Cucinare con i bambini è una delle attività più divertenti che si possano fare, soprattutto quando fuori il tempo è uggioso e freddo.

Le nostre stanze si sono riempite di profumi di zenzero e cannella mentre abbiamo decorato la casa, e come in quel Natale alessandrino, le decorazioni le abbiamo fatte noi, con i nostri bambini.

Alla realizzazione di questo nostro primo libro hanno partecipato fattivamente i nostri bambini (quasi ragazzi in qualche caso): Alessio ha preparato le decorazioni di Natale, Diletta e Federico hanno decorato gli alberi, i piccoli Alessia e Davide ci hanno dato tanta tenerezza.

Sofia Marca ha 13 anni e ci ha scritto un delizioso racconto natalizio.

Il nostro augurio è che anche voi, come noi, sogniate un bianco Natale, con tutto il calore e l'allegria di una festa che celebra la speranza di vita e di giorni più lunghi e felici.

TANTI AUGURI DI BUON NATALE!

SIMONETTA NEPI & LA REDAZIONE DI GLUTEN FREE TRAVEL & LIVING



CUCINARE SENZA GLUTINE

CONSIGLI UTILI

Prima di tutto: cosa è la celiachia?

La celiachia è una malattia autoimmune la cui unica cura, ad oggi, è una dieta completamente priva di glutine.

Ebbene sì, l'unico rimedio per un celiaco di condurre una vita sana e tranquilla, finora, rimane astenersi da ogni alimento che contenga glutine, così da evitare ogni eventuale problematica. Cosa diversa è certamente la *gluten sensitivity* (sensibilità al glutine non celiaca); però anche le persone *gluten sensitive* devono astenersi dal mangiare alimenti contenenti glutine, per poter condurre una vita tranquilla in maniera sana.

Ahinoi, il problema non si risolve così facilmente, perché il glutine si nasconde facilmente in alimenti, nei quali si dà per scontata la sua assenza, oppure può essere presente in cibi che naturalmente non lo sono, a causa delle contaminazioni e/o delle contaminazioni crociate.

Per questo, quando invitate un celiaco – o una persona *gluten sensitive* - a cena, a pranzo a merenda, cominciate a pensare a un menù “diverso” per tutti, ovvero sia congeniate un menù che vada bene per tutti, che sia già privo di glutine per tutti. In questa maniera vi verrà molto più semplice organizzarvi ed evitare le temute contaminazioni crociate.



Prima di ogni cosa bisogna sapere quali sono i cibi permessi a un celiaco e a un *gluten sensitive* e quelli assolutamente vietati.

I cibi PERMESSI sono:

TRA I CEREALI E PSEUDOCEREALI:

- riso (di tutte le varietà) e tutti i suoi derivati (la sua farina, la crema, i fiocchi)
- mais e tutti i derivati (farina, polenta)
- miglio, quinoa, grano saraceno, tapioca, teff e tutti i loro derivati
- la fecola di patate (quindi le patate, anche se non sono un cereale e come tutti i tuberi sono consentiti)

Per le farine naturalmente senza glutine, che provengono da questi cereali, è comunque necessario accertarsi che siano consentiti. Come? Facile! Basta leggere l'etichetta e verificare che ci sia la dicitura "senza glutine" o la spiga sbarrata.

LEGUMI: anche se i legumi non contengono di per sé glutine, tuttavia possono essere prodotti in stabilimenti dove sono prodotti cereali con glutine, quindi possono essere contaminati e non possono essere utilizzati da e per i celiaci ed i *gluten sensitive*.

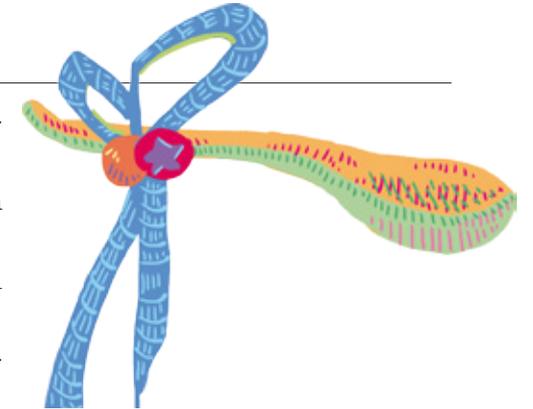
Perciò, fondamentale è controllare l'etichetta!

Una volta controllata l'etichetta, sono permessi:

- fagioli di tutti i colori, sia secchi sia freschi sia in scatola, se consentiti



-
- fave, fresche, secche e surgelate se consentite
 - lenticchie di tutti i colori, secche e in scatola se consentite
 - piselli, freschi, surgelati, se consentiti secchi e in scatola
 - ceci, se consentiti secchi, freschi, in scatola
 - soia e tutti i suoi derivati, ovviamente se consentiti
 - le farine provenienti da legumi, sempre se consentite



CARNE:

tutta – importante è che non sia preparata, quindi no alle cotolette già impanate, piuttosto che alle pepite di pollo già impanate, ecc.

PESCI:

tutti – con la stessa raccomandazione della carne

LATTICINI:

- latte vaccino, caprino, ecc.
- latte vegetale, di soia, di riso di mandorla, di cocco, ecc. se consentiti, perciò occhio alle etichette
- burro, panna e panna acida
- latte condensato

-
- tofu, se consentito, occhio sempre alle etichette
 - panna da cucina e panna per dolci vegetale, se consentite

FRUTTA E VERDURA:

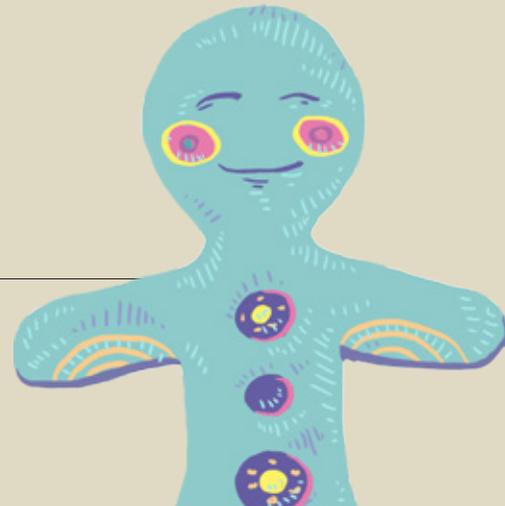
- tutta quella fresca, per la surgelata e la sciroppata controllare l'etichetta e controllate che la frutta non sia infarinata
- frutta secca a guscio, per quella sgusciata controllare che non sia stata spelata ed infarinata, perché a volte l'amido di frumento o la farina di frumento sono utilizzati come agenti separatori, servono cioè per tenere separati i pezzi di frutta

BEVANDE:

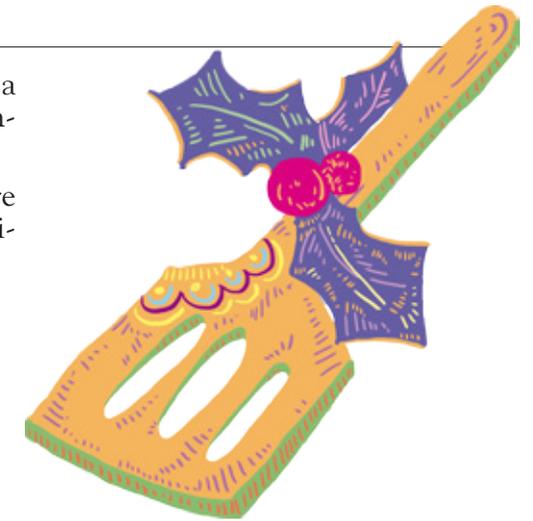
- oltre l'acqua, anche la soda e la tonica
- Tè e caffè
- succhi di frutta, se consentiti
- alcolici e superalcolici puri

ALIMENTI SPALMABILI E CONDIMENTI

- Nutella
- miele,
- sciroppo di acero
- golden syrup e melassa
- burro d'arachidi, se consentito



-
- confetture e marmellate, per quelle a basso tenore di zucchero controllare sempre bene le etichette.
 - aceto di vino e aceto balsamico (evitare le creme, perché possono contenere glutine come addensante).



I cibi VIETATI sono:

TRA I CEREALI:

- grano frumento
- kamut
- enkir
- orzo
- segale
- triticale
- farro monococco
- farro spelta
- malto di questi cereali, inteso come chicco germinato

AVENA: è dubbio, perché le prolamine in essa presenti possono provocare reazioni, ma soprattutto, mentre altrove è possibile avere dell'avena certificata senza glutine, in Italia la cross contaminazione in fase di raccolta e di molitura (macinatura per produrre la farina) è ancora elevata.

LATTICINI:

- latte vegetali di kamut, orzo e di avena
- latte aromatizzato
- formaggi spalmabili, se non espressamente consentiti
- crema pasticcera già pronta
- dessert a base di latte e alcuni yogurt

CONDIMENTI

- salse pronte (maionese, salsa rosa, ecc.) se non espressamente consentite)
- salsa di soia, se non espressamente consentite, quindi occhio all'etichetta.

Ovviamente, questo è un elenco sommario, poiché mancano una serie infinita di prodotti; inoltre, può accadere che all'interno della stessa marca ci siano prodotti consentiti e non consentiti. Ad esempio il cioccolato di per sé andrebbe bene, ma alcune marche non sono consentite. La stessa cosa vale per alcuni gelati, alcune patatine, alcuni salumi, ecc. ecc..

Come fare a sapere allora se un alimento è consentito? Semplice! Basta leggere attentamente le etichette! La normativa, oggi, prevede che sia scritto a chiare lettere cosa contiene un prodotto nella lista degli ingredienti, poi è importante verificare che ci sia la dicitura "senza glutine" oppure la spiga sbarrata, come richiesto dalla legislazione ancora vigente qui in Italia. Infine, se un prodotto è presente nel prontuario AIC è certificato ed è garantito per i celiaci (anche per i gluten sensitive).

Ma come evitare le contaminazioni e le contaminazioni crociate?

Intanto, usando il buon senso e poi seguendo alcune regole, perché bisogna, comunque, essere rigidi e scrupolosi.

REGOLE PER EVITARE CONTAMINAZIONI

1. Lavare bene mani, superfici, utensili sporchi accuratamente, possibilmente in lavastoviglie;
 2. Usare la carta forno per le teglie e tutti quegli utensili più difficili da pulire (come piastre) dove sono stati cotti cibi con glutine;
 3. Per cucinare la pasta senza glutine per un celiaco o un gluten sensitive,
 - a) usare una pentola a parte con acqua pulita,
 - b) usare un cucchiaio a parte per mescolare la pasta senza glutine
 - c) usare del sale "nuovo", preso direttamente dalla confezione, evitando quello che si usa di solito perché potrebbe aver subito delle contaminazioni crociate da glutine, mentre venivano preparate pietanze contenenti glutine;
 4. Evitare di infarinare i cibi, anche quelli degli altri, con farina di frumento o pangrattato così da evitare fonti di stress; se proprio non si può fare altrimenti, allora usare due padelle distinte;
 5. Se usate una griglia e avete della carne panata, accertarsi che la griglia sia perfettamente pulita, grigliate prima quella assente glutine e poi tutto il resto;
 6. Se usate il forno elettrico dove avete cucinato le vostre pietanze, accertarsi che sia pulito e usarlo in modalità statica. In caso aveste un forno elettrico con la procedura di pulizia incorporata, pirolisi, pulitelo e potrete utilizzarlo
-

anche in modalità ventilata per le preparazioni senza glutine. Attenzione!!! Mai cuocere pietanze senza glutine con quelle col glutine insieme, nel forno.

7. Non addensare salse, ecc. con farina di cereali non consentiti. Usate la fecola o, meglio, la maizena, per tutti e sarà più semplice! Rispettare comunque le piccole regole viste per la cottura della pasta, ovvero cucchiari diversi, ecc.

8. Porre gli alimenti senza glutine in piatti e contenitori separati da quelli contenenti cibi con glutine. Ad esempio il pane senza glutine non va messo insieme a quello col glutine o nello stesso contenitore;

9. Anche per la frittura valgono le stesse regole, prima friggere il cibo senza glutine e poi tutto il resto; in ogni caso non utilizzate quello già usato in precedenza, perché è contaminato! Meglio sarebbe utilizzare pangrattato o panatura senza glutine consentite e olio nuovo.

10. Se avete dei dubbi sulla composizione dei cibi... non usateli!



Queste regole, potrebbero mettere in ansia chi non è abituato a cucinare per un celiaco (o un gluten sensitive), ma in realtà sono semplicissime regole di buon senso.

In più, leggere sempre le etichette e utilizzare anche internet e il prontuario AIC è di notevole aiuto per tutti.

Non scoraggiatevi per queste piccole semplici regole, ma riflettete e mettetele in atto, perché la convivialità è davvero per tutti: grandi e piccoli, con e senza glutine, o altro!

Infatti, non è semplice, soprattutto per un bambino, guardare gli altri mangiare e non goderne. Ma bastano davvero piccole attenzioni in più da parte vostra per fare felice un celiaco che potrà mangiare in tranquillità e godere non solo della compagnia, ma anche del buon cibo che preparate! Perché non cominciare proprio a Natale!?

CUCINARE CON I BAMBINI

PICCOLI CONSIGLI PER DIVERTIRSI INSIEME

Si avvicina il Natale, e cosa c'è più bello, in una fredda domenica invernale, quando fuori è buio e umido, di mettersi in cucina, magari davanti a un bel fuoco, a fare muffin, biscotti e dolcetti con i bambini?

Per loro è un gioco meraviglioso, anche quando sono molto piccoli, anzi, se sono molto piccoli impastare, maneggiare... e assaggiare gli impasti è per loro molto naturale e spontaneo e risponde a un bisogno reale della prima infanzia. Non a caso tutti i bambini adorano giocare con il didò, con la sabbia, e fare tutti i giochi di manipolazione che suggerisce loro la fantasia.

Non sempre però le ciambelle vengono col buco, a volte i bambini si innervosiscono o si annoiano e piantano lì tutto nel bel mezzo, lasciandoci con la sensazione di aver sbagliato.

Come per tutte le attività da svolgere con i bambini bisogna tener presente chi abbiamo davanti: bambini molto piccoli hanno capacità manuali e di coordinamento occhio-mano, comunque limitate, quindi bisogna proporre loro cose semplici, biscotti da ritagliare con le formine, o anche solo palline da schiacciare, magari usando coloranti che rendano gli impasti più attraenti e in grado di scatenare la loro fantasia. Se le nostre richieste sono troppo complesse per loro, rischiano di fru-



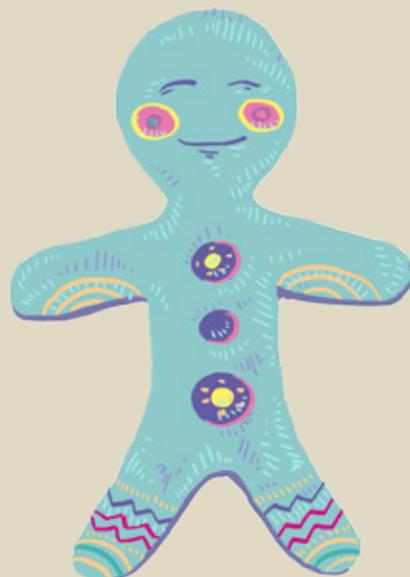
strarsi, e perdono ovviamente interesse per quello che abbiamo loro proposto.

L'altro aspetto importante è quello dell'attenzione: più i bambini sono piccoli minore è la soglia di attenzione: in pratica, dopo poco tempo si stuferanno di quello che stanno facendo e vorranno passare ad un'altra attività. Inutile proporre ricette lunghe e complesse, che loro non riuscirebbero a portare a termine e dalle quali quindi trarrebbero ben poca soddisfazione.

Un'altra preparazione adattissima da fare con i bambini è la pizza o la pasta del pane: impastare è per loro molto gratificante, soprattutto se non devono cominciare da zero (non a tutti piace impiastricciarsi troppo le mani), ma da un impasto già preparato, il mattarello è uno strumento bellissimo e anche condire la pizza è facile e divertente.

Ovviamente crescendo il ventaglio delle possibilità si amplia notevolmente: molte sono le cose alla portata dei bambini un po' più grandicelli, a partire dalla scoperta di quanto sia bello tagliare.

Ritagliare frutta e verdura, dalle mele alle patate, dai peperoni alle zucchine è per loro un'esperienza di grande soddisfazione. I coltelli sono tradizionalmente oggetti proibiti, e quindi oggetti del desiderio, ma tagliare fa loro toccare con mano quanto siano progredite le loro capacità, facendo scoprire la loro manualità fine, che tanto spazio ha nel gioco dei bambini non piccolissimi e dei ragazzini.



Nel nostro mondo ossessionato dalla sicurezza e dalla prevenzione del rischio spesso si tende a rifuggire da tutte le esperienze che possano comportare dei rischi. Niente di più sbagliato!

I bambini hanno bisogno di mettersi alla prova e hanno molto più senso di responsabilità di quanto si tenda ad attribuire loro: se diamo loro in mano un coltello, spiegando per bene cosa possono fare e cosa non possono fare, loro per primi si renderanno conto della difficoltà e del rischio, e faranno molta attenzione. D'altronde, solo sperimentando, possono imparare a non farsi male e il rischio di un piccolo incidente di percorso è da mettere in conto per qualunque attività, sempre che non li si voglia far vivere sotto una campana di vetro.

Quindi le parole maestre del cucinare con i bambini sono:

proporre preparazioni che siano in grado di fare da soli, senza troppi interventi da parte nostra, sicurezza sì ma senza farsi prendere da ansie eccessive, pazienza se dopo il passaggio dei pargoli la cucina è un campo di battaglia, con farina ovunque, pezzi di impasto sparsi per terra, acqua rovesciata di qua e di là.

Se saremo in grado di accettare queste condizioni, per i bambini cucinare sarà un'esperienza molto divertente ed educativa, e anche per noi non c'è cosa più tenera di vedere appesi all'albero quei biscotti certo non perfetti ma pieni di emozione fatti dai piccoli di casa!



NOTE

CONSIGLI E ACCORGIMENTI SUGLI INGREDIENTI

Gli ingredienti contrassegnati con il simbolo* sono alimenti a rischio per i celiaci e per essere consumati tranquillamente devono presentare sulla confezione la scritta SENZA GLUTINE o il simbolo della spiga barrata, oppure essere presenti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia o nell'elenco dei prodotti dietoterapici erogabili.

Alcune ricette oltre a essere senza glutine non contengono lattosio, uova o zucchero.

LEGENDA:

Cucchiaino= c.no

Cucchiaino = c

Senza glutine = *

Senza lattosio = #

Senza proteine del latte = °

Per il mix di farine naturali per biscotti di “Un cuore di farina senza glutine”:

230 g di amido di mais

65 g di fecola di patate

220 g di farina di riso

8 g di xantano

Miscelate e prelevate le dosi necessarie alla ricetta.

In alternativa al mix di farine per biscotti potete usare la farina Biaglut confezione da 500 g

Per il Mix di farine naturali per crostate di “Un cuore di farina senza glutine”:

230 g maizena*

65 g fecola di patate*

220 g riso finissima*

8 g xantano*

Per il Mix di farine per lievitati di “Un cuore di farina senza glutine”:

280 g di Farina Nutrifree per pane

140 g di Bezgluten

80 g Farmo senza lattosio

Gli alimenti contrassegnati da *** possono essere sostituiti come indicato a seguire:

Golden Syrup: miele non aromatico fluido

Margarina: Burro

Olio di riso: olio di semi

Sciroppo d'acero: miele fluido non aromatico

Miele di bosco: miele aromatico

Fragole essiccate: frutta mista essiccata

O CHRISTMAS TREE!

The image shows a musical score for the song 'O Christmas Tree!'. It consists of four systems of music. Each system has a vocal line on a single staff and a piano accompaniment on a grand staff (treble and bass clefs). The key signature is one flat (B-flat) and the time signature is 3/4. The music is written in a simple, accessible style suitable for a children's songbook.

O Christmas Tree,
O Christmas Tree,
How steadfast are
Your branches!
Your boughs are green
In summer's clime
And through the snows
Of wintertime.
O Christmas Tree,
O Christmas Tree,
How steadfast are
Your branches!

O Christmas Tree,
O Christmas Tree,
What happiness befalls me
When oft at
Joyous Christmas-time
Your form inspires
My song and rhyme.
O Christmas Tree,
O Christmas Tree,
What happiness befalls me

O Christmas Tree,
O Christmas Tree,
Your boughs can
Teach a lesson
That constant faith
And hope sublime
Lend strength and
Comfort through all time.
O Christmas Tree,
O Christmas Tree,
Your boughs can
Teach a lesson



SOMMARIO

BISCOTTI, BISCOTTINI, BISCOTTONI	29
TAGLIA E CUOCI	47
SWEETS & POPS!	61
DIAMOCI LE MANI!	81
SNACKS & STARS	101
DOLCI INTRECCI	109



BISCOTTI, BISCOTTINI, BISCOTTONI

BISCOTTI PAN DI ZENZERO	32
CANTUCCI CIOCCOLATO E PISTACCHI	35
BISCOTTI DA APPENDERE	40
DOLCE PUZZLE	42



BISCOTTI PAN DI ZENZERO



INGREDIENTI

200 g farina di riso sottile *
75 g farina di mais fioretto*
50 g amido di riso*
25 g amido di mais*
150 g zucchero scuro
80 ml golden syrup***
100 g margarina***
un uovo
1/2 c.no sale
2 c.no cannella
1 e 1/2 c.no zenzero macinato
1/4 c.no chiodi di garofano macinati
1/4 c.no noce moscata

per la glassa:
200 g zucchero a velo*
1 albume
qualche goccia di limone

PREPARAZIONE

Mischiate insieme la farina, il sale e le spezie.
Mettete la margarina e lo zucchero in un mixer e frullate fino a quando non risulta soffice.
Aggiungete l'uovo e poi il golden syrup.
In ultimo aggiungete la mistura di farina e spezie.
Mettete il composto su di un piano di lavoro e con le mani infarinate impastate fino a ottenere una consistenza più dura.
Avvolgete la pasta con della pellicola e mettetela in frigorifero per 1 h.
Trascorso questo tempo, stendete l'impasto fino a ottenere uno spessore di circa 10 mm.
Mettete i biscotti su di una teglia ricoperta di carta forno e cuocete i biscotti in forno a 180°C per circa 10' 12'.
Sfornateli e lasciateli raffreddare bene.
Una volta freddi decorateli a vostro piacere.

PER LA GLASSA

Montate a neve ben ferma l'albume, incorporate lo zucchero a velo e per ultimo il succo di limone.
Mettete in una sacca da pasticceria con beccuccio piccolo e divertitevi a decorare.



CANTUCCI CIOCCOLATO E PISTACCHI

SENZA PROTEINE DEL LATTE VACCINO



INGREDIENTI

per circa 50 biscotti

290 g Mix farine naturali
per biscotti***

60 g cacao amaro*

2 uova grandi

220 g zucchero

90 g margarina vegetale***

100 g cioccolato fondente al 72% *#°

100 g pistacchi non salati

1 c.no bicarbonato di sodio

PREPARAZIONE

Preriscaldate il forno a 180°C e ricoprite di carta forno una teglia della misura di circa 30x15 cm.

Miscelate le farine con il sale, il cacao, il bicarbonato e tenete da parte.

Con un coltello a lama larga, tagliate grossolanamente i pistacchi e il cioccolato.

Mettete in planetaria la margarina e lo zucchero lavorando con la frusta a foglia a velocità media fino a rendere morbido e omogeneo il composto.

Aggiungete le uova una alla volta e continuate a lavorare a velocità bassa raccogliendo con la spatola il composto dai bordi.

Unite ora gli ingredienti secchi e lavorate fino a amalgamare perfettamente il tutto.

Versate i pistacchi e il cioccolato nella ciotola e mescolateli al resto con una spatola.

Trasferite il composto sulla carta forno preparata e stendetelo in un rettangolo a un'altezza di circa 1,5 cm.

Infornate per circa 25' abbassando la temperatura a 160°C dopo circa 5'.

Trascorsi i 25', estraete la teglia e, con molta attenzione, tagliate i biscotti diagonalmente usando un coltello affilato.

Rimettete in forno per altri 8' circa.

Fate raffreddare completamente su una gratella prima di servire o conservateli in un contenitore ermetico per qualche giorno.



BISCOTTI DA APPENDERE



INGREDIENTI

270 g Mix farine naturali per crostate***
30 g farina di castagne*
1 uovo e un tuorlo
130 g burro
130 g zucchero di canna chiaro
1 c.no estratto puro di vaniglia
1 pizzico di sale
150 g caramelle dure *

PREPARAZIONE

Sabbiate le farine con lo zucchero e il burro poi aggiungete l' uovo e il tuorlo e lavorate con le dita velocemente ottenendo un panetto omogeneo.

Fate riposare l'impasto per 1 h in frigorifero avvolto in pellicola alimentare.

Stendete la pasta con il mattarello a uno spessore di circa mezzo centimetro.

Ricavate le forme desiderate usando stampini taglia biscotti e intagliate il centro del biscotto con una formina più piccola. Con una piccola cannuccia praticate un foro dove intendete inserire il nastrino per appenderli. Disponete i biscotti su una placca da forno e cuocete in forno preriscaldato a 180°C ventilato per circa 6-7 minuti.

In un mixer, tritate le caramelle molto finemente (non fatelo prima altrimenti tenderanno ad appiccicarsi fra loro).

Riprendete la teglia e disponete al centro di ciascun biscotto le caramelle tritate con l'aiuto di uno stuzzicadenti, senza arrivare troppo negli angoli. Infornate ancora per 10 minuti.

Estraete la teglia e lasciate raffreddare per 5 minuti prima di trasferire i biscotti su una gratella.

Una volta raffreddati, inserite dei nastri colorati nei fori e utilizzate i biscotti per decorare il vostro albero!

DOLCE PUZZLE



INGREDIENTI

250 g Mix di farine per crostate***
50 g mandorle tritate (o farina di mandorle)
1 uovo grande
110 g burro
110 g zucchero di canna chiaro
1 c.no estratto puro di vaniglia

per la glassa reale
225 g di zucchero a velo setacciato
1 albume
5 ml di glicerina alimentare
qualche goccia di succo di limone

PREPARAZIONE

Sabbiate le farine con lo zucchero e il burro poi aggiungete l' uovo e lavorate con le dita velocemente ottenendo un panetto omogeneo.

Fate riposare l'impasto per 1 h in frigorifero avvolto in pellicola alimentare.

Stendete la pasta con il mattarello e ricavatene rettangoli del formato che preferite imprimendo leggermente la sagoma delle formine a tema natalizio: albero, renne, etc etc.

Cuocete per circa 20' a 180°C in forno ventilato (o 200°C statico).

Una volta cotti preparate la glassa reale e, con l'aiuto di una sacca da pasticciere, seguite il profilo lasciato dalla formina disegnando la decorazione.

Quando i biscotti si saranno raffreddati, spezzateli in 3-4 pezzi in modo che i bambini possano ricostruire il disegno.

per la glassa

In planetaria con la frusta a foglia versare l'albume nella ciotola e a velocità minima aggiungere piano lo zucchero a velo e l'eventuale succo di limone.

Aumentare la velocità a 1 finché tutto lo zucchero non sarà assorbito e la glassa avrà raggiunto la densità desiderata. Aggiungere la glicerina e mescolare bene.

Colorare a piacere a usarla subito o conservatela in una ciotola per qualche ora

coperta con pellicola alimentare o, meglio ancora, in un contenitore ermetico aprendola solo quando vi servirà.

N.B: Se desiderate una glassa più fluida diminuite leggermente lo zucchero a velo





TAGLIA E CUOCI

CASSETTA	50
SAGOME DA RITAGLIARE	54
12 DAYS OF CHRISTMAS - TESTO	58



CASSETTA



INGREDIENTI

300 g burro
125 g zucchero
125 g zucchero muscovado
225 g miele
400 g farina di riso sottile*
175 g farina di mais fioretto*
100 amido di riso*
50 g amido di mais*
1 e ½ c. bicarbonato
Spezie: cannella, noce moscata,
chiodi di garofano, zenzero, pimento*

per la glassa:

121 g albumi
700 g zucchero a velo*

Per la decorazione:

confetti colorati*

wafer*

biscotti secchi *

monetine di cioccolato*

cannellini colorati*

farina di cocco*

PREPARAZIONE

Sciogliete in una casseruola il burro, il miele e i due tipi di zucchero a fiamma bassissima.

Quando tutto è sciolto, compreso lo zucchero, versate in una ciotola il composto e poi unite le farine setacciate e il bicarbonato di sodio.

Mescolate bene con l'aiuto di un cucchiaino di legno, compattate per bene con le mani e lasciate raffreddare.

Mettete la pasta tra due fogli di carta forno e riponetela per 30' in frigorifero.

Stendete l'impasto con il mattarello in uno strato di circa 5 mm su un piano infarinato.

Appoggiate sulla pasta stesa le sagome e ritagliate con un coltello affilato.

Sagomate anche la forma del pupazzo di neve e di alcuni abeti per la decorazione.

Posizionate le sagome su una placca da forno coperta da carta forno ad una certa distanza l'una dall'altra e cuocete a 180°C per 12'.

Fate raffreddare.

Preparate la glassa montando metà degli albumi a temperatura ambiente con metà dello zucchero a velo setacciato.

Mettete la glassa in una sacca da pasticceria con beccuccio rigido e iniziate ad assemblare la casetta.

Mettete della glassa (abbondante) sui tre lati della parte frontale della casa e appoggiatela su un vassoio, piazzando qualche oggetto davanti e dietro per tenerla ferma.



Glassate una delle due parti laterali, sempre sui tre lati e appoggiatela alla parte frontale, pressando un poco per farla aderire bene.

Ripetete l'operazione per le altre due parti e, dopo avere fatto una leggera pressione perché la glassa aderisca bene, lasciate che asciughi per circa 1 h.

Trascorso questo lasso di tempo, glassate il lato più lungo del tetto (su entrambi i pezzi), glassate le parti superiori della facciata, del retro e dei laterali e appoggiate il tetto con delicatezza, facendo aderire la glassa.

Tenete in posa qualche secondo per essere sicuri che abbia ben aderito e lasciate asciugare una notte intera.

L'indomani preparate nuovamente la glassa per la decorazione.

Versate la glassa in una sacca da pasticceria munita di beccuccio sottile e liscio e iniziate a decorarla cominciando dal tetto con le monetine di cioccolato, procedendo dal basso verso la sommità.

Terminate la decorazione con confettini colorati, cannellini, wafer per la staccionata davanti alla casa, biscotti per le finestre, wafer ricoperti di cioccolato per la porta e infine farina di cocco per simulare la neve.

Lasciate asciugare qualche ora per essere sicuri che la glassa si sia indurita.

SAGOME DA RITAGLIARE

CUPCAKES WRAPPERS

Il Natale libera la fantasia.

Si riscopre il piacere di stare in cucina, decorare la casa, ma soprattutto la tavola, dove ci si riunisce e ci si ritrova.

Le tortine, i muffins, i cupcake piacciono ai grandi e ai bambini. Colorano i piatti e riempiono gli occhi di golose sfumature.

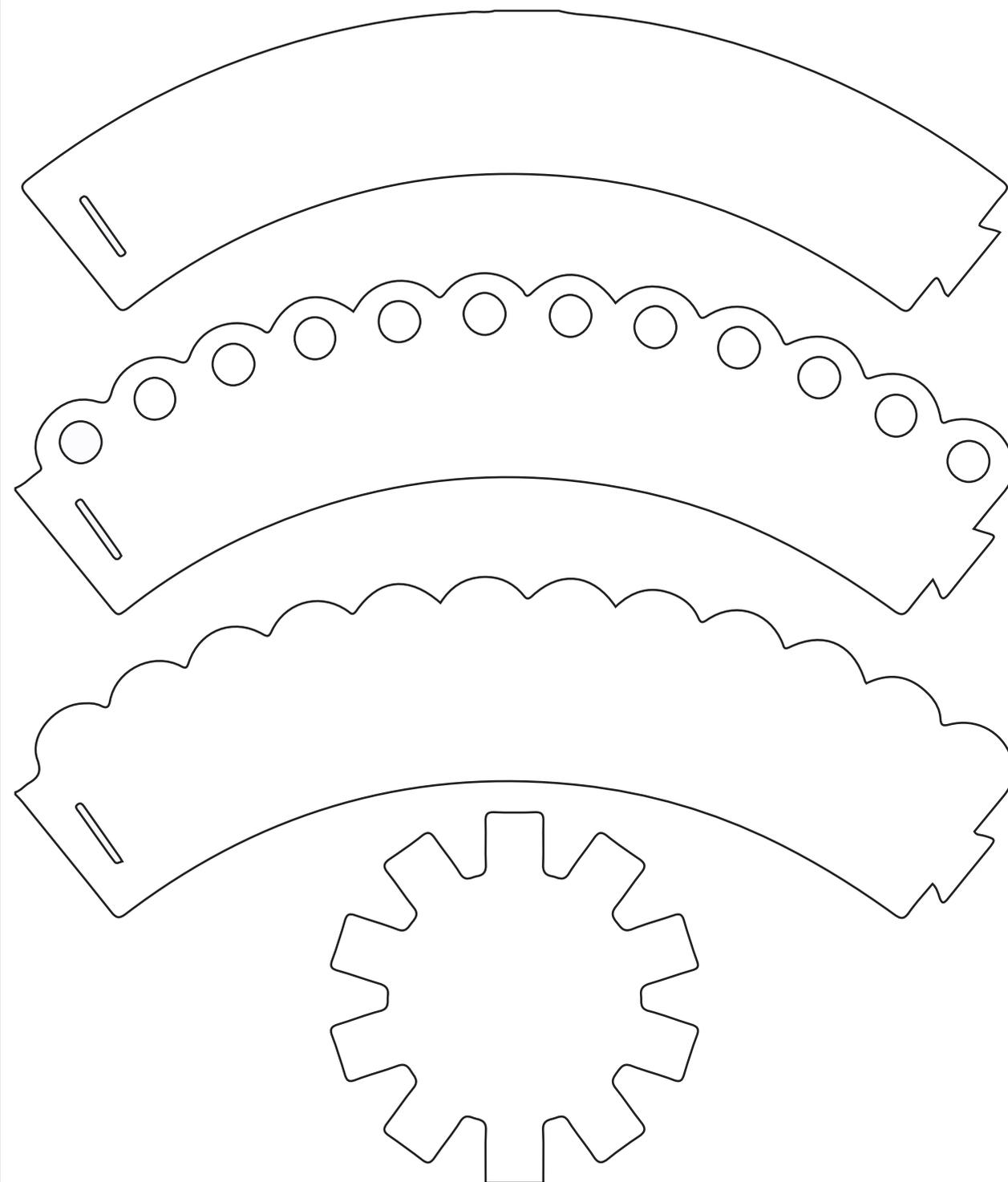
Abbiamo pensato di creare per voi dei simpatici “porta cupcake” nella versione bianca o colorata.

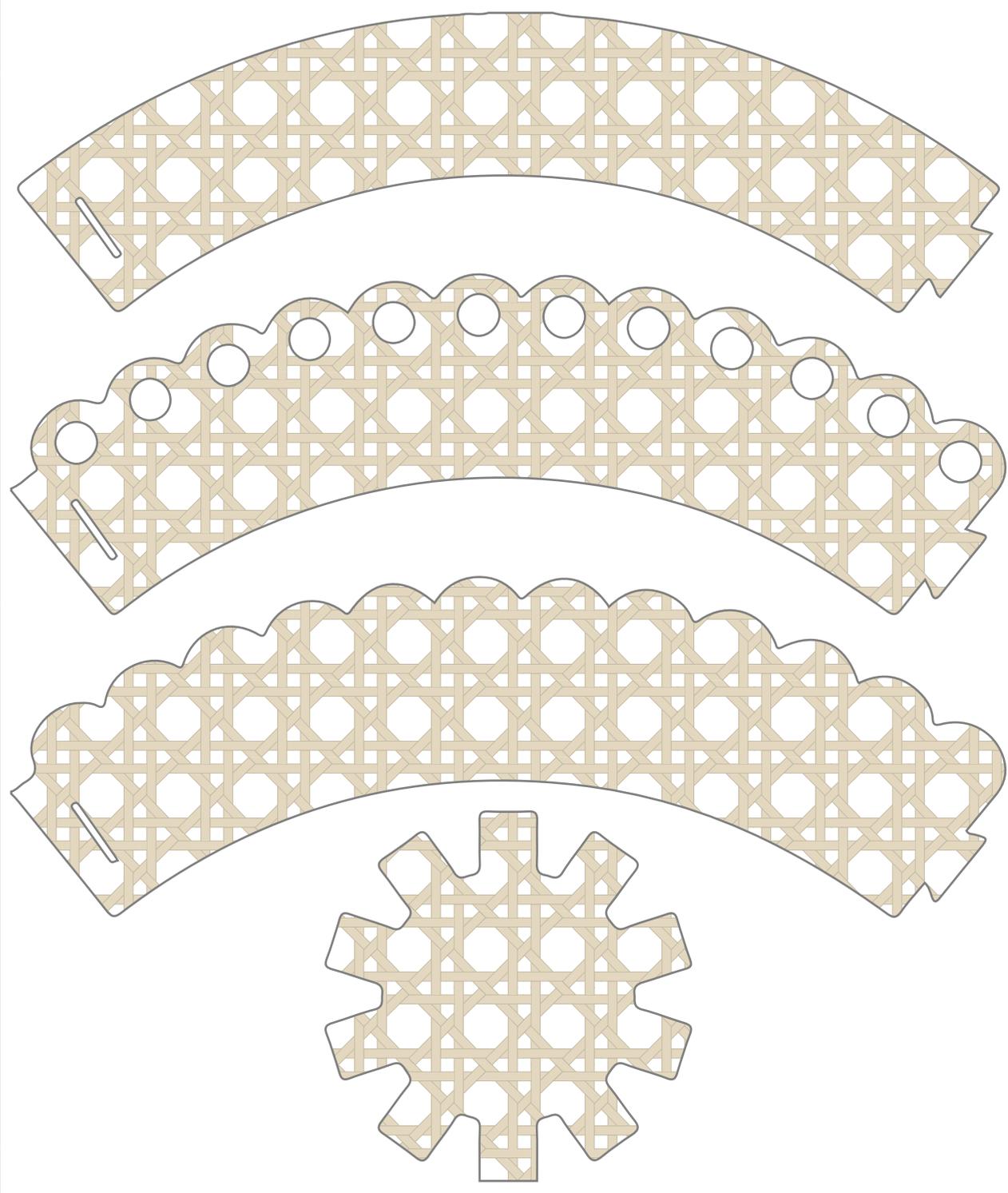
Vi consigliamo di far colorare quelli bianchi ai vostri bambini, liberando la loro fantasia.

Se preferite, la versione a fantasia, semplice e elegante, donerà ai vostri bocconcini, un tocco di eleganza.

Pochi semplici passi per realizzarli:

- Stampa la pagina
- Ritaglia le sagome
- Piegarle le linguette della base
- Circondare con due delle fascette e agganciarle ponendo le linguette all'interno.





1

12 DAYS OF CHRISTMAS

12 days of christmas
On the first day of Christmas
My true love sent to me:
A partridge in a pear tree.

On the second day of Christmas
My true love sent to me:
Two turtle doves
And a Partridge in a pear tree.

On the third day of Christmas
My true love sent to me:
Three French Hens,
Two turtle doves
And a Partridge in a pear tree.

On the fourth day of Christmas
My true love sent to me:
Four calling birds,
Three French Hens,
Two turtle doves
And a Partridge in a pear tree.

On the fifth day of Christmas
My true love sent to me:
Five golden rings,
Four calling birds,
Three French Hens,
Two turtle doves

And a Partridge in a pear tree.

On the sixth day of Christmas
My true love sent to me:
Six geese a laying,
Five golden rings,
Four calling birds,
Three French Hens,
Two turtle doves
And a Partridge in a pear tree.

On the seventh day of Christmas
My true love sent to me:
Seven swans a swimming,
Six geese a laying,
Five golden rings,
Four calling birds,
Three French Hens,
Two turtle doves
And a Partridge in a pear tree.

On the eighth day of Christmas
My true love sent to me:
Eight maids a milking,
Seven swans a swimming,
Six geese a laying,
Five golden rings,
Four calling birds,
Three French Hens,

3

7

8

9

Two turtle doves
And a Partridge in a pear tree.

On the ninth day of Christmas
My true love sent to me:
Nine ladies dancing,
Eight maids a milking,
Seven swans a swimming,
Six geese a laying,
Five golden rings,
Four calling birds,
Three French Hens,
Two turtle doves
And a Partridge in a pear tree.

On the tenth day of Christmas
My true love sent to me:
Ten lords a leaping,
Nine ladies dancing,
Eight maids a milking,
Seven swans a swimming,
Six geese a laying,
Five golden rings,
Four calling birds,
Three French Hens,
Two turtle doves
And a Partridge in a pear tree.

On the eleventh day of Christmas
My true love sent to me:
Eleven pipers piping,
Ten lords a leaping,
Nine ladies dancing,
Eight maids a milking,
Seven swans a swimming,
Six geese a laying,
Five golden rings,
Four calling birds,
Three French Hens,
Two turtle doves
And a Partridge in a pear tree.

On the twelfth day of Christmas
My true love sent to me:
Twelve drummers drumming,
Eleven pipers piping,
Ten lords a leaping,
Nine ladies dancing,
Eight maids a milking,
Seven swans a swimming,
Six geese a laying,
Five golden rings,
Four calling birds,
Three French Hens,
Two turtle doves
And a Partridge in a pear tree.

10

6

2

11

12



SWEETS & POPS!

CUPCAKES AL SUCCO DI FRUTTA E CACAO	64
CAKE POPS	66
ROULADE AL CACAO CON RIPIENO ALLE MANDORLE E MELAGRANA	70
JINGLE BELLS - TESTO	74
RACCONTO DI NATALE	77



CUPCAKES AL SUCCO DI FRUTTA E CACAO

SENZA PROTEINE DEL LATTE



64

INGREDIENTI

per 8 cupcakes in pirottini da 5 cm
110 g farina di riso finissima*
45 g fecola di patate*
20 g amido di tapioca*
50 g farina di mandorle*
25 g cacao amaro*
150 g di zucchero di canna chiaro
2 uova
150 ml succo ACE
55 ml olio di riso
1 pizzico di sale
8 g lievito per dolci *
2 g vaniglia bourbon

per decorare:

pasta di zucchero senza glutine

PREPARAZIONE

Preriscaldate il forno a 180° C.

Predisponete 8 pirottini in uno stampo per muffin. Setacciate tutti gli ingredienti secchi e teneteli da parte.

In planetaria, con la frusta a filo oppure in un mixer, disponete gli altri ingredienti e lavorateli a media velocità per mescolarli.

Unite gli ingredienti secchi e amalgamateli in un unico composto.

Versate ora il composto nei pirottini riempiendoli per tre quarti.

Cuocete in forno per 20' effettuando la prova stecchino.

Lasciate raffreddare e decorate a piacere con la pasta di zucchero.



65

CAKE POPS



INGREDIENTI

per la base:

per uno stampo rotondo a fondo staccabile di 20 cm di diametro
110 g cioccolato fondente (80%)*#°
3 uova, i tuorli separati dagli albumi
125 g zucchero a velo vanigliato*
85 ml olio extravergine di oliva
100 g farina di mandorle*
50 g fecola *
50 g farina MixIt DS
1,25 g cremor tartaro + bicarbonato*

per la renna:

prezel *#
pasta di zucchero rossa, bianca, nera*
cioccolato fuso*#°

PREPARAZIONE

per la base:

Preriscaldate il forno a 180°C.
Sciogliete a bagnomaria il cioccolato fondente assieme all'olio.

Una volta sciolto lasciate intiepidire.

In una ciotola montate i tuorli con lo zucchero a velo fino a quando non diventano bianchi e spumosi.

A parte montate gli albumi a neve con il cremor tartaro e il bicarbonato.

Mescolate bene i tuorli montati con il cioccolato fuso.

Aggiungete la farina di mandorle e mescolate; infine la fecola e la farina, mescolando bene.

Aggiungete gli albumi montati a neve, poco alla volta meschiando al composto con movimenti delicati dal basso verso l'alto evitando di smontare il composto.

Versate il tutto nello stampo a fondo staccabile che avrete ricoperto con carta forno e infornate a 180°C per circa 35'.

Lasciate raffreddare la torta per almeno un giorno.

Sbriciolatela in una ciotola e aggiungete due o tre cucchiaini di marmellata.

Formate delle palline.

Poggiatele su un vassoio coperto con carta forno, copritele con pellicola e passatele in frigorifero per qualche ora (anche tutta la notte).

Se avete fretta passatele in frigorifero per 15'.

Fondete il cioccolato a bagnomaria.

Prendete i vostri cake pops, immergete la punta dello stecchino nel cioccolato o nella glassa, infilatelo

nella pallina con delicatezza fino ad arrivare al centro.

Immergete tutta la pallina nel cioccolato e ricopritela bene.

Fate colare il cioccolato in eccesso, fatela ruotare con delicatezza e date anche dei colpi di polso per far colare il cioccolato in eccesso.

Inflate i cake pops in un pezzo di polistirolo precedentemente bucato.

Decorate i cake pops con della pasta di zucchero creando motivi natalizi.

per la renna:

Tagliate i prezel a metà con molta delicatezza.

Con la pasta di zucchero rossa formate una palla che sarà il naso della renna, altre due piccole palline bianche e due piccolissime nere andranno a formare gli occhi.

Prendete il cake pops, al centro mettete la palla rossa, a destra e a sinistra della palla mettete le due palline schiacciate leggermente, aggiungete le palline nere dove volete in modo da dare alla renna un'espressione stralunata.

Immergete una parte del prezel nel cioccolato e attaccatelo ai lati del cake pops in modo formare le corna. Lasciate asciugare bene.



ROULADE AL CACAO CON RIPIENO ALLE MANDORLE E MELAGRANA

SENZA PROTEINE DEL LATTE



INGREDIENTI

per 10 persone

per il rotolo

50 g farina di riso finissima*
30 g fecola di patate*
10 g amido di tapioca*
10 g cacao amaro*
240 g uova freschissime
110 g zucchero semolato

per il ripieno

250 g mandorle pelate
100 ml latte di mandorla*
40 ml succo di melagrana
2 c. farina di pistacchi
3 c. sciroppo d'acero***

PREPARAZIONE:

Portate le uova a temperatura ambiente per almeno 1 h.

Preriscaldare il forno a 200° in modalità statica e coprire con carta forno una teglia rettangolare di cm 27x37.

In planetaria montare uova e zucchero alla massima velocità con la frusta a filo per circa 15'.

Intanto setacciare le farine e il cacao.

Una volta che il composto di uova e zucchero sarà bianco e gonfio, unire in 4 volte le farine facendole cadere da un setaccio e amalgamandole con una frusta, molto delicatamente, al resto della montata.

Fate scivolare delicatamente il composto sulla teglia predisposta e livellatelo senza schiacciarlo.

Infornate per 10' esatti.

Stendete sul tavolo un canovaccio pulito e copritelo con altra carta forno spolverata di zucchero semolato.

Trascorsi i 10', estraete la teglia dal forno e sollevate l'impasto cotto prendendo i lembi della carta e capovolgendola sulla carta forno con lo zucchero.

Staccate ora la carta dal rotolo molto delicatamente e arrotolate l'impasto su se stesso dal lato corto aiutandovi con il canovaccio.

Chiudete a caramella, mettete su una gratella e lasciate raffreddare completamente.

Preparate la crema:

Sgranate la melagrana, prelevate circa la metà dei chicchi e frullateli.

Versateli ora in un colino a maglia fitta facendo colare il succo fino a raggiungere la quantità prevista.

In un mixer frullate le mandorle aggiungendo a filo il latte e il succo.

Unite lo sciroppo d'acero e mescolate.
Lasciate rapprendere in frigorifero.
Riprendete il rotolo e srotolatelo delicatamente.
Cospargete la base con la farina di pistacchi e spalmatevi il ripieno alle mandorle completando con qualche chicco intero di melagrana.
Arrotolate nuovamente la pasta e conservate in frigorifero.
Prima di servire cospargete con zucchero a velo senza glutine.





JINGLE BELLS

Dashing through the snow
On a one-horse open sleigh,
Over the fields we go,
Laughing all the way;
Bells on bob-tail ring,
Making spirits bright,
What fun it is to ride and sing
A sleighing song tonight
Jingle bells, jingle bells,
Jingle all the way!
O what fun it is to ride
In a one-horse open sleigh

A day or two ago,
I thought I'd take a ride,
And soon Miss Fanny Bright
Was seated by my side;
The horse was lean and lank;
Misfortune seemed his lot;
He got into a drifted bank,
And we, we got upsot.
Jingle Bells, Jingle Bells,
Jingle all the way!
What fun it is to ride
In a one-horse open sleigh.

A day or two ago,
The story I must tell
I went out on the snow
And on my back I fell;
A gent was riding by
In a one-horse open sleigh,
He laughed as there
I sprawling lie,
But quickly drove away.
Jingle Bells, Jingle Bells,
Jingle all the way!
What fun it is to ride
In a one-horse open sleigh.

Now the ground is white
Go it while you're young,
Take the girls tonight
And sing this sleighing song;
Just get a bob-tailed bay
Two-forty as his speed
Hitch him to an open sleigh
And crack! you'll take the lead.
Jingle Bells, Jingle Bells,
Jingle all the way!
What fun it is to ride
In a one-horse open sleigh.

RACCONTO DI NATALE

DI SOFIA MARCA



La notte aveva colorato il cielo di un nero che non lasciava spazio a nessuna delle gelide e abbaglianti stelle invernali. La foresta dormiva. Non si udiva nulla tranne... in lontananza... una allegra musicchetta.

In effetti vi era un punto al limitare del bosco dove neanche i tentacoli della notte riuscivano a trattenere dei raggi di una colorata e abbagliante luce che passava dal verde, al giallo, dal rosso al viola, dal rosa all'azzurro e così via. Gli alberi, uno alla volta, si svegliarono e stiracchiando i loro contorti rami cercarono di capire da dove provenisse tutto quel trambusto: coperto dalle possenti braccia di una quercia c'era uno strambo macchinario; pareva una giostra tutta colorata dove tanti cavalli in legno, diversi fra loro, saltavano e giravano, sotto un'enorme cupola di vetro, la quale proiettava luce contro ogni arbusto.

“Provate la magia del Natale galoppando uno di questi magnifici destrieri” borbottava un ometto paffuto con enormi occhiali e spessi baffi, da dentro una piccola capanna interamente decorata vicino alla giostra. Si udivano le risate dei bambini, l'odore del cioccolato e il rumore metallico dei cavalli di legno che si muovevano.

“Ultimo giro bambini! Ultimo girooo!” dichiarò l'ometto assonnato. A quelle parole, una miriade di nanetti scatenati si precipitarono per accaparrarsi un destriero. L'uomo alla cassa premette un enorme pulsante giallo e i cavalli, uno dopo l'altro, iniziarono a girare saltando qua e là. All'improvviso, dopo un fischio acuto e assordante, dalla cupola della giostra iniziò a cadere la neve! Ma non la neve bianca e acquosa che tutti conoscono... era colorata, ciascun fiocco era di un colore diverso e i bambini facendolo sciogliere sulla punta della lingua sentirono uno zuccheroso e squisito

sapore in bocca. Sembrava quasi la dolcissima crema di quei piccoli dolcetti chiamati cupcakes.

La corsa finì, i destrieri di legno si fermarono. I marmocchi iniziarono a riempirsi la bocca dei cristalli che si erano adagiati al suolo. La confusione era tale che l'ometto della cassa si rese conto troppo tardi che un bambino, con un lecca-lecca gigantesco, rannicchiato ai piedi della giostra piangeva e strillava come un disperato.

“Giovanotto che ti prende?” gli gridò il giostraio.

Il bambino sembrò calmarsi e dopo essersi soffiato il naso nel giaccone, gli rispose singhiozzando: “ Il mio cavallo bianco...” fece una pausa per leccare il dolcume “è scappato!” e di nuovo scoppiò in lacrime.

I possenti alberi sorpresi dalla stravagante notizia iniziarono a dimenarsi per cercare con lo sguardo il cavallo scomparso. Ed eccolo là.. quasi dall'altra parte della foresta. L'animale non era, però, più una meccanica scultura di legno, bensì un possente e meraviglioso destriero bianco. In effetti, il cavallo aveva abbandonato la giostra perché... beh in realtà voleva semplicemente far avverare il suo più grande sogno: anche solo per una notte voleva trovarsi sotto una pioggia di quella bianca, semplice neve vera che vedeva addobbare le cime degli abeti nei lunghi mesi invernali. Il destriero continuò a galoppare finché... la foresta sembrava finire oltre quella possente ed enorme quercia. Non si scorgeva nulla attraverso i suoi robusti rami e il cavallo, sconsolato, si rese conto del fatto che non vi era traccia di quella bianca neve. La sua avventura era quindi finita.

L'animale si accoccolò a terra. Chiuse gli occhi. Qualcosa però gli sfiorò il muso. Con lo sguardo si accorse di un ramo dell'albero che gli faceva segno di alzarsi. Il cavallo lo fece e seguì la fronda mentre girava attorno al tronco della quercia. Si ritrovarono oltre a essa. **Quello che vide fu... straordinario.** Nonostante tutte le luci della sua giostra, tutte le risate che aveva udito e tutti i bambini che lo avevano cavalcato l'animale non si era mai sentito così pieno, luminoso, felice e amato davanti a quel cielo, così blu e... magico; talmente tante erano le stelle che lo illuminavano, pareva infinito. Poi accadde. Da ogni singolo astro, iniziarono a scendere centinaia di fiocchi di neve che, dolcemente, si adagiarono sul suolo volteggiando. Il destriero ne fu circondato e per la prima volta non si sentì un meccanico oggetto di legno.





DIAMOCI LE MANI!

IDEE CREATIVE PER IL VOSTRO NATALE	83
CANDLE HOLDERS	84
SEGNAPOSTO FANTASY	88
MENU DI NATALE	92
WE WISH YOU A MERRY CHRISTMAS - TESTO	96
FILASTROCCA DI NATALE	98



IDEE CREATIVE PER IL VOSTRO NATALE

Alzi la mano chi butta via barattolini di vetro, vecchi bottoni, spezie andate a male, carta...ecc. Praticamente tutti...ovviamente riciclando.

Però, molte cose finiscono comunque nella spazzatura e invece potrebbero avere una seconda vita, anche estremamente artistica.

La vena riciclo-creativa e le feste di Natale sono un binomio made in heaven, davvero nato in paradiso.

Ecco alcune idee creative per voi bambini per arricchire il vostro Natale.

CANDLE HOLDERS



84

OCCORRENTE

- Vasetti di vetro tipo omogeneizzato per bambini o quelli piccoli da confettura
- Pennarelli vetrografici o cerns* – a base d'acqua - color oro e argento
- Filo di ferro per biedermeier o filo di ferro per fioristi o per cake design a sezione fine (color ottone o color argento)
- Forbici o piccole tronchesi per tagliare il filo di ferro
- Foglio di plastica per coprire il tavolo da lavoro
- Cotton fioc e una ciotolina con acqua per correggere eventuali errori**
- Candele

PREPARAZIONE

Innanzitutto, i vasetti devono essere ben puliti.

Per non lasciare impronte sulla superficie da disegnare è bene tenere sempre i barattoli poggiando le dita sul bordo e sul fondo del vasetto, mai al centro.

Si può dipingere di tutto: il fiocco di neve, il pupazzo di neve, l'albero di Natale o le palle dell'albero di Natale...

Per fare il fiocco di neve si procede così:

- si traccia una croce
 - si tracciano le due diagonali
 - disegnare delle V su ogni ramo (*il numero delle V è in relazione alla lunghezza dei rami disegnati*).
- In alternativa si possono disegnare delle V rovesciate.

Per fare invece i pupazzi di neve si procede così:

- si disegnano tre cerchi di diversa grandezza, il più piccolo è in alto ed è la faccia, il più grande è in basso ed è la parte bassa del corpo
- sopra al primo cerchio disegnare una piccola linea sbieca, la base e la tesa del cappello
- lasciando lo stesso spazio da entrambe le parti, sulla base del cappello disegnare gli altri tre lati, formando un quadrato
- nel tondo piccolo, che è la faccia, disegnare due puntini per gli occhi e uno per la bocca
- all'interno del secondo tondo disegnare un puntino per il bottone.



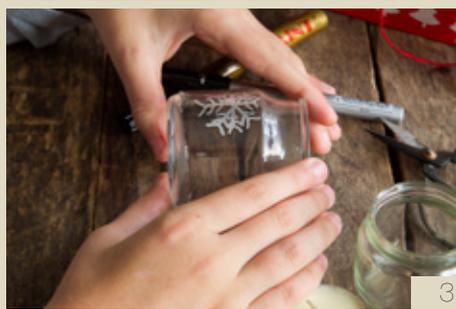
85



1



2



3



4

- all'intersezione tra il secondo ed il terzo tondo disegnare le braccia del pupazzo di neve, come si vede nella foto di pag 82
- Nel terzo tondo, il più grande disegnare due puntini in verticale, i bottoni restanti.

Per fare il manico del candle holder si procede così:

- tagliare un pezzo piuttosto lungo dal filo di ferro.
- mantenendo entrambi i capi liberi, girare il filo di ferro attorno al bordo del vasetto
- chiudere il giro di fil di ferro con un piccolo intreccio (mi raccomando non troppo stretto, ma neanche troppo largo
- far passare entrambi i capi liberi ad arco sopra il vasetto
- far passare i capi liberi sotto il giro di filo di ferro del bordo
- chiudere i capi liberi intrecciandoli
- con le tronchesi piccole o con le forbici appiattire gli intrecci, cosicché si possa prendere il candle holder in sicurezza

§ per questa operazione è necessaria la supervisione di un adulto.

TIPS & TRICKS

*i cerns sono delle paste per fare i contorni, nella pittura su vetro o ceramica. Possono essere lasciati asciugare all'aria o cotti in forno, seguendo le istruzioni riportate in etichetta. Possono essere a base d'acqua o a base solvente. Se lasciati asciugare all'aria, quelli a base d'acqua vanno solo spolverati, quelli a base solvente possono essere lavati con uno straccio inumidito. Se cotti in forno, sono permanenti e possono essere lavati secondo le istruzioni riportate in etichetta. Esistono in commercio anche cerns colorati o color madreperla ** se i pennarelli o i cern utilizzati sono a base solvente, utilizzare alcol denaturato e arieggiare il locale dove si lavora.



SEGNAPOSTO FANTASY



OCCORRENTE

per 12 segnaposto

- Forbici con le punte arrotondate
- Colore a tempera bianco
- Pennello piccolo
- 1 confezione di Das
- Nastro adesivo
- Rafia rossa
- Pennarello nero a punta sottile
- Cartoncino bianco o di colore chiaro
- Chiodi di garofano
- Bacche di agrifoglio
- Foglie di alloro
- Bastoncini per spiedini

PREPARAZIONE

Prendere un pezzo di Das della dimensione di circa 3 dita e formare delle palline. Ripetere per il numero di segnaposto da realizzare.

- dipingere di bianco le palline e lasciare asciugare.
- togliere il piccolo gambo ai chiodi di garofano e inserirli nella pallina di Das come a formare degli occhietti.
- inserire una bacca sotto gli occhietti a formare il naso.
- inserire le foglie di alloro come per realizzare le orecchie.
- ritagliare dei rettangoli di cartoncino di circa 10 cm di lunghezza e 7-8 cm di altezza.
- scrivere su ogni cartoncino il nome degli ospiti.
- prendere il bastoncino da spiedino, accorciarlo con la forbice e fissare, con il nastro adesivo, il cartoncino.
- sotto il cartoncino legare un fiocco di rafia.
- infilzare il bastoncino nella pallina di Das.





MENU DI NATALE



OCCORRENTE

- Fogli di cartoncino dimensione A4*
- Pennarelli vetrografici a base d'acqua, oro o argento, a piacere
- Bottoni avanzati di vari colori e di varia foggia
- Pirottini per muffins con decori natalizi
- Cannella, anice stellato, fava di tonka o spezie a piacere
- Righello
- Colla vinilica a base d'acqua
- Piccola ciotola
- Pennello a punta fine

PREPARAZIONE

Menu albero di natale

- piegare il cartoncino a metà sul lato lungo
- versare della colla vinilica nella ciotolina
- con il pennello a punta fine, spennellare la fava tonka o la cannella, per il tronco dell'albero
- piegare il primo pirottino a metà e con una leggera pennellata di colla vinilica chiudere bene i bordi
- spennellare un lato del pirottino piegato e attaccarlo sopra il tronco.
- piegare il secondo pirottino a trapezio, cosicché sia meno ampio del primo
- chiudere bene i bordi e i lati del trapezio con una leggera pennellata di colla vinilica.
- ripetete la fase di spennellamento e piegatura del pirottino, ma attaccando questo sopra il primo
- piegare il terzo ed ultimo pirottino in quattro parti, ottenendo un triangolo
- ripetere il punto
- ripetere come sopra, ma attaccando questo pirottino sul secondo
- spennellare con la colla vinilica un anice stellato ed attaccarlo in cima al terzo pirottino. Sarà la stella dell'albero
- scrivere Menu
- lasciar asciugare almeno una notte, prima di scrivere le portate all'interno del Menù

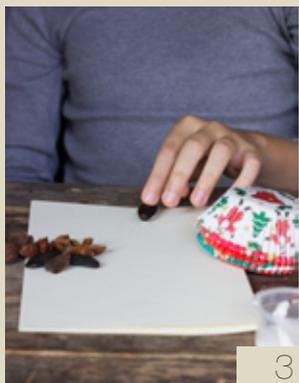




1



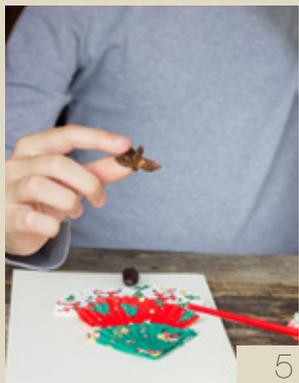
2



3



4



5



6



7



8

PREPARAZIONE

Menu con le palle di Natale

- piegare il cartoncino a metà sul lato lungo
 - con il righello**, sul lato corto ogni tre centimetri circa tirare una linea di lunghezza diversa.
 - a circa 3 cm dal termine della linea, disegnare un piccolo fiocco
 - versare della colla vinilica nella ciotolina
 - con il pennello a punta fine, spennellare un bottone e attaccarlo sul cartoncino
 - ripetere fino a che non ci saranno bottoni sulle restanti linee vuote
- scrivere Menù
- lasciar asciugare almeno una notte, prima di scrivere le portate all'interno del Menù

TIPS & TRICKS

- *si possono utilizzare avanzi di cartoncino di qualsiasi colore
- **Il righello deve essere messo sotto sopra cosicché quando si tirano le linee con il vetrografico non si facciano sbavature sul cartoncino



WE WISH YOU A MERRY CHRISTMAS

We wish you a Merry Christmas
We wish you a Merry Christmas
We wish you a Merry Christmas
And a Happy New Year.

Good tidings to you
Wherever you are
Good Tidings for Christmas and a Happy
New Year

Oh, bring us a figgy pudding
Oh, bring us a figgy pudding
Oh, bring us a figgy pudding
And a cup of good cheer

Be near or be far
Wherever you are
We wish you a Merry Christmas and a
Happy New Year!

We won't go until we get some
We won't go until we get some
We won't go until we get some
So bring it right here

For family, for friends
For peace among men
We wish you a Merry Christmas and a

Happy New Year!

We wish you a Merry Christmas
We wish you a Merry Christmas
We wish you a Merry Christmas
And a Happy New Year

The joy of his birth,
Brings peace upon earth,
We wish you a Merry Christmas and a
Happy New Year!

Oh, bring us a figgy pudding
Oh, bring us a figgy pudding
Oh, bring us a figgy pudding
And a cup of good cheer

The young and the old
Their stories are told
We wish you a Merry Christmas and a
Happy New Year!

We won't go until we get some
We won't go until we get some
We won't go until we get some
So bring it right here

The End Goodbye! See You Later! Bye!





*Ecco arriva il Natale
col suo albero regale,
campanelli e rossi fiocchi
con gran torri di balocchi,
corri a tavola è Natale
non star solo lì a guardare!*

*Panettone e pandoro
sono un gran capolavoro,
senza glutine e farina
fan venire l'acquolina.
Polvere magica di stelle
ecco arrivano le renne
con a bordo in quantità
caramelle a volontà!*

*Guarda lì, è Babbo Natale
e la slitta fa sgommare
siede a tavola coi bambini,
tra scherzetti e sorrissini.*

*Tutti in coro stan cantando
e vi stanno augurando
“viva viva è arrivato,
il buon natale sglutinato!!!”*



SNACKS & STARS

BASTONCINI DI PANE ALLE OLIVE VERDI E BRESAOLA	102
STELLINE ALLA PAPRIKA CON MOUSSE DI SALMONE E CAPRINO	104
MUFFINS CON SALAME BROCCOLI E PECORINO DOP	106

BASTONCINI DI PANE ALLE OLIVE VERDI E BRESAOLA

SOTTOTITOLO



102

INGREDIENTI

per circa 20 bastoncini

per l'impasto

270 g Farina Nutrifree per pane

80 g Farina per pane senza lattosio

270 ml acqua a temperatura ambiente

5 g lievito di birra

3 cucchiai olio extra vergine di oliva

Mezzo cucchiaino di sale

per il ripieno

40 g bresaola

100 g olive verdi denocciolate

1 cucchiaino di origano

3 cucchiai olio extra vergine di oliva

PREPARAZIONE:

Sciogliete il lievito di birra in 100 ml di acqua e lasciate agire per 10'.

In planetaria, con il braccio impastatore, versate la restante acqua e poi il lievito sciolto.

Fate partire a velocità minima e aggiungete la farina a cucchiaiate mentre la macchina impasta.

Sempre lavorando, versate l'olio e infine il sale.

Trasferite l'impasto in una ciotola chiusa e lasciate lievitare per almeno 5 h (è possibile anche preparare l'impasto la sera e dopo 1 o 2 h di lievitazione trasferirlo in frigorifero).

Una volta che l'impasto sarà gonfio e lievitato, trasferitelo su un piano leggermente infarinato e lavoratelo a mano.

Dividetelo in due parti uguali, coprite con un canovaccio e dedicatevi al ripieno.

Preriscaldate il forno a 200°C in modalità statica.

Tagliuzzate la bresaola in piccoli pezzetti e conditela con un cucchiaino di olio d'oliva e una spruzzatina di limone

Inserite le olive, l'origano e l'olio in un mixer e frullate alla massima velocità per circa 30".

Prendete ora ciascuna parte dell'impasto e unite in ognuna di esse la bresaola e il paté di olive nella quantità desiderata.

Lasciate che ognuna delle due parti di impasto incorpori il suo ripieno lavorando ancora sul piano di lavoro.

Staccate dei piccoli pezzi di pasta del peso di circa 40 g e arrotolateli in budellini ai quali incurverete la sommità.

Spennellate la superficie con un'emulsione di acqua e olio e infornate per circa 30'.



103

STELLINE ALLA PAPRIKA CON MOUSSE DI SALMONE E CAPRINO

SENZA PROTEINE DEL LATTE VACCINO



104

INGREDIENTI

per circa 50 crackers

per l'impasto

180 g farina per pane Nutrifree

50 g farina per pane Agluten

50 g farina Farmo per pane #

100 ml latte di soia

50 ml acqua

80 ml olio extra vergine di oliva

1/2 c.no di sale

1 pizzico di bicarbonato di sodio

2 c.no paprika dolce*

per la mousse:

100 g formaggio di capra

100 g tartare di salmone

erba cipollina fresca

PREPARAZIONE:

Nell'impastatrice disponete le farine, il sale, il bicarbonato, la paprika, l'acqua e il latte e mescolate a velocità minima.

Unite l'olio continuando a lavorare fino ad ottenere un panetto morbido ed elastico che lascerete riposare per 15'.

Preriscaldate il forno a 200°C in modalità statica.

Una volta ripreso l'impasto, stendetelo con un mattarello tra due fogli di carta forno ad una altezza di pochi millimetri.

Ritagliate con le formine tanti piccoli crackers e disponeteli su una placca ricoperta di carta forno.

Spolverate con altra paprika e infornate per circa 15'.

Per la mousse:

In un mixer frullate il salmone e il formaggio.

Aggiungete l'erba cipollina al momento di servire.



105

MUFFINS CON SALAME BROCCOLI E PECORINO DOP

SENZA PROTEINE DEL LATTE VACCINO



106

INGREDIENTI

per 9 muffins in pirottini da 5 cm
200 g farina per pane Nutrifree
100 g fecola di patate*
40 g farina per pane Farmo*#
1 bustina di cremor tartaro
8 g bicarbonato di sodio
2 uova grandi
65 g margarina vegetale senza grassi idrogenati
100 ml latte di soia
100 ml yogurt di soia bianco
1 e ½ c.no sale
70 g pecorino DOP
100 g salame tipo Napoli*
9 cimette di broccolo

PREPARAZIONE:

Cuocete i broccoli a vapore per 15'.
Salate e pepate appena.
Preriscaldate il forno a 200°C in modalità statica e predisponete una teglia da muffins con 9 pirottini.
Nella ciotola della planetaria inserite le uova, il sale, la margarina fusa intiepidita, il latte, lo yogurt e mescolate.
Aggiungete quindi le farine, il sale, il cremor tartaro con il bicarbonato e mescolate.
Tritate il formaggio e il salame e uniteli all'impasto.
Riempite i pirottini per 3/4 con l'impasto e inserite il broccolo al centro spingendolo in basso.
Infornate e cuocete per circa 15' abbassando poi la temperatura del forno a 180°C e cuocendo per altri 20'.
Sfornate e lasciate intiepidire prima di servire.



107



DOLCI INTRECCI

GHIRLANDA AL MIELE DI BOSCO

FRUTTA SECCA E SEMI DI PAPAVERO

110

SILENT NIGHT - TESTO E SPARTITO

114

GHIRLANDA AL MIELE DI BOSCO, FRUTTA SECCA E SEMI DI PAPAVERO



INGREDIENTI

500 g Mix di farine per lievitati***
400 g acqua
20 g lievito di birra
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di miele di bosco***
2 cucchiaini di olio o margarina fusa***
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

per la decorazione:

semi di papavero
fragole essiccate
frutta secca (noci, nocciole, mandorle)*
miele

PREPARAZIONE:

Versate l'acqua appena tiepida nella ciotola dell'impastatrice.

Sciogliete al suo interno il lievito e aggiungete il miele.

Versate le farine e cominciate a impastare. Versate infine l'olio e il sale e lasciate impastare finché non diventa una pasta liscia e omogenea.

Coprite e lasciate lievitare fino al raddoppio. Stendete la pasta con mattarello su un piano ben infarinato.

Pennellate il rettangolo ottenuto con l'olio o la margarina fusa tiepido.

Spolverizzate con abbondanti semi di papavero, il mix di frutta secca tritato grossolanamente e le fragole secche.

Tagliate delle strisce di pasta e arrotolate una per una.

Raggruppate tutte le strisce arrotolate e arrotolatele in un unico blocco, delicatamente, chiudendole a cerchio e sigillando bene le estremità.

Deponete il pane intrecciato su una placca da forno e pennellate con delicatezza la superficie con miele appena scaldato e fluidificato.

Spolverizzate ancora con dei semi di papavero e lasciate lievitare ancora 20'.

Scaldare il forno a 200°C e riponete al suo interno una ciotola con dell'acqua.

Cuocete 25', togliere la ciotola con l'acqua, aumentare la temperatura a 250°C e cuocere ancora 10/15'.



SILENT NIGHT

The musical score for 'Silent Night' is presented in four systems, each with a grand staff (treble and bass clefs). The first system shows the beginning of the piece in C major. The second system continues the melody and accompaniment. The third system features a more active bass line. The fourth system concludes the piece with a final cadence.

Silent night, holy night!
All is calm, All is bright
Round yon Virgin, Mother and Child
Holy Infant so Tender and mild,
Sleep in heavenly peace,
Sleep in heavenly peace.

Silent night, holy night!
Shepherds quake at the sight!
Glories stream from heaven afar;
Heavenly hosts sing Al-le-lu-ia!
Christ the Saviour is born!
Christ the Saviour is born!

Silent night, holy night!
Wondrous star, lend thy light!
With the angels let us sing
Alleluia to our King!
Christ the Saviour is here,
Jesus the Saviour is here!

Silent night, Holy night!
Son of God, love's pure light
Radiant beams from Thy holy face,
With the dawn of redeeming grace,
Jesus Lord at thy birth;
Jesus Lord at thy birth.



SOMMARIO

OH CHRISTMAS FREE !	1
SOGNANDO UN BIANCO NATALE	5
CUCINARE SENZA GLUTINE	9
CUCINARE CON I BAMBINI	19
NOTE	22
O CHRISTMAS TREE!	24
BISCOTTI, BISCOTTINI, BISCOTTONI	29
BISCOTTI PAN DI ZENZERO	32
CANTUCCI CIOCCOLATO E PISTACCHI	36
BISCOTTI DA APPENDERE	40
DOLCE PUZZLE	42
TAGLIA E CUOCI	47
CASSETTA	50
SAGOME DA RITAGLIARE	54
12 DAYS OF CHRISTMAS	58

SWEETS & POPS!	61
CUPCAKES AL SUCCO DI FRUTTA E CACAO	64
CAKE POPS	66
ROULADE AL CACAO CON RIPIENO ALLE MANDORLE E MELAGRANA	70
JINGLE BELLS	74
RACCONTO DI NATALE	77
DIAMOCI LE MANI!	81
IDEE CREATIVE PER IL VOSTRO NATALE	83
CANDLE HOLDERS	84
SEGNAPOSTO FANTASY	88
MENU DI NATALE	92

WE WISH YOU A MERRY CHRISTMAS	96
SNACKS & STARS	101
BASTONCINI DI PANE ALLE OLIVE VERDI E BRESAOLA	102
STELLINE ALLA PAPRIKA CON MOUSSE DI SALMONE E CAPRINO	104
MUFFINS CON SALAME BROCCOLI E PECORINO DOP	106
DOLCI INTRECCI	109
GHIRLANDA AL MIELE DI BOSCO, FRUTTA SECCA E SEMI DI PAPAVERO	110
SILENT NIGHT	114

AUGURI DA TUTTA LA REDAZIONE



www.glutenfreetravelandliving.it



