

06 Dicembre 2021

## Salse e insalate da gustare sulla tavola delle feste

Una selezione d'immane specialità per accompagnare bolliti, cotechini e piatti della tradizione natalizia



Idee per una tavola natalizia

Ogni tradizione ha i suoi sapori e ogni tavola le sue **salse e insalate** predilette. Questo è vero specialmente nei menù delle feste, quando - da una parte all'altra dell'Italia - a rendere unica ogni portata ci pensano soprattutto loro: le salse. Infatti, spaziando tra **ricette della nonna** e raffinate **varianti gourmet**, salse e insalate sono protagoniste di tavolate preziose, capaci di riunire di nuovo amici e familiari.

Una piccola selezione di queste specialità per accompagnare bolliti, cotechini e piatti della tradizione, potrebbe allora cominciare dalla celebre **salsa verde**. Reginetta delle tavole imbandite dell'Emilia Romagna (e non solo), la salsa verde racconta di sapori antichi, di giorni di festa e ricette custodite tra i segreti di famiglia. Una preparazione che sa esaltare i profumi dell'inverno, delle carni lessate e degli arrostiti, facendo coppia fissa con la tipica **salsa rossa**. Entrambe sono preparate con un **trito di ortaggi** freschi che vengono cotti prima di finire sottovetro con il loro tocco agrodolce. Tra gli ingredienti si contano cipolle, prezzemolo, peperoni, sedano, carote, capperi e cetrioli, solo per citarne alcuni. Certo, salsa verde e salsa rossa sono ottime come contorno o farcitura in ogni occasione, ma a Natale non se ne può proprio fare a meno.

### Salsa Verde: un must della tavola emiliana [1]

Un posto d'onore è riservato anche alla **salsa cren** con le sue sfumature che variano a seconda delle zone e delle ricette. Dal sapore **intenso e deciso**, tanto da meritarsi l'appellativo di wasabi all'italiana, la salsa cren si presenta come una crema densa e corposa, ideale per accompagnare antipasti, secondi di carne, vassoi di bolliti, ma anche **cotechini e zamponi** accanto alle amate lenticchie. Questa specialità ha una storia antica e si lega alla cucina di diverse regioni tra cui il Friuli Venezia Giulia, dove la salsa cren ha un ruolo di primo piano anche per valorizzare aperitivi e stuzzichini. Tra taglieri e tartine si fa spazio anche la tipica **salsa tonnata**, veloce da realizzare mixando tonno, capperi, acciughe, tuorlo d'uovo, succo limone e olio extravergine di oliva con un pizzico di sale e pepe. Questa preparazione della cucina italiana, resa celebre

dalla ricetta del vitello tonnato, si ritrova anche come ingrediente d'involtoni o crostini da abbinare, ad esempio, alle bollicine di un **Prosecco Valdobbiadene**.

### **Quando il rafano diventa Salsa Cren [2]**

Si passa quindi all'**insalata russa**, da preparare con cura cucendo le verdure separatamente perché conservino tutto il loro sapore, oppure servita in poche mosse utilizzando dadolate precotte, pronte all'uso o congelate. Il tutto sarà unito alla maionese, oppure con salse allo yogurt, o ancora in versione vegan utilizzando una crema di fagioli cannellini per amalgamare le verdure. Nelle sue tante varianti, il successo dell'insalata russa è comunemente assicurato, sia come contorno, sia come farcitura d'involtoni fatti con salumi delicati o sottile pasta brisè. Tra le salse non potranno inoltre mancare quelle a base di **legumi**, veri gioielli dei territori delle Marche, ma anche dell'Umbria come nel caso delle **lenticchie di Castelluccio di Norcia Igp**. Questa tipicità dalle caratteristiche uniche non solo è perfetta da gustare in umido, o in altre ricette portafortuna nella notte di San Silvestro, ma anche per realizzare **creme e hummus di lenticchie** [3] da abbinare a secondi e antipasti, oppure per farcire tartine vegetariane.

### **Lenticchia di Castelluccio di Norcia Igp: piccola, rara e gustosa [4]**

### **Viaggio tra i legumi delle Marche: idee per itinerari inaspettati [5]**

A fare la differenza anche nel condimento di primi piatti è la **salsa di pistacchio**, un pesto gustoso e pregiato che sa rendere omaggio a questa specialità di casa in Sicilia, dove regna il **Pistacchio verde di Bronte Dop**. Ottima per crostini, tartine e piatti di carne, ma anche come condimento di linguine, spaghetti, caserecce, o un piatto di **Tonnarelli** del Lazio da accompagnare con un vino bianco dal profumo delicato come una **Ribolla Gialla delle Venezie**, oppure con la freschezza di un **Cataratto**. Sulle tavole s'incontrerà anche la tipica **giardiniera**, fatta in casa sul momento o acquistata in vasetto. Questo misto di verdure cotte e conservate sotto aceto è tipica dei territori del Piemonte, ma ormai si ritrova in diverse varianti e ricette ad ogni latitudine.

### **Il Pistacchio verde di Bronte Dop diventa un gustoso pesto [6]**

### **Tutti i segreti della Ribolla Gialla delle Venezie [7]**

Fra i must delle feste si conta infine la **mostarda**. Si può trattare di quella **veneta**, che si caratterizza per la consistenza cremosa: una sorta di purea dal carattere forte che, grazie alla senape, esalta i differenti sapori di cui è composta. Perfetta accanto ai piatti di carne, ma anche ai formaggi e ai crostini di pane casereccio. A distinguersi per la frutta a pezzi, e una sua identità ben precisa, è inoltre la **mostarda mantovana**, tipica della città dei Gonzaga si assapora accanto a bolliti e cotechini, ma sa valorizzare anche taglieri di salumi dal gusto delicato e formaggi stagionati a pasta granulosa come Grana Padano e Parmigiano Reggiano. La mostarda, che si sposa alla perfezione con vini rossi corposi, è protagonista anche nella preparazione di **ripieni per arrosti e bolliti**. Un sapore che sa portare con sé la magia delle tavole in famiglia e delle tante sfumature di una tradizione che rende salse e insalate vere protagoniste dei menù delle feste.

### **Come si prepara la mostarda di frutta mantovana? [8]**

- [1] <https://territori.coop.it/territori/salsa-verde-un-must-della-tavola-emiliana>
- [2] <https://territori.coop.it/territori/quando-il-rafano-diventa-salsa-cren>
- [3] <https://ricette.giallozafferano.it/Hummus-di-lenticchie.html>
- [4] <https://territori.coop.it/territori/lenticchia-di-castelluccio-di-norcia-igp-piccola-rara-e-gustosa>
- [5] <https://territori.coop.it/viaggi/viaggio-tra-i-legumi-delle-marche-idee-itinerari-inaspettati>
- [6] <https://territori.coop.it/territori/il-pistacchio-verde-di-bronte-dop-diventa-un-gustoso-pesto>
- [7] <https://territori.coop.it/territori/tutti-i-segreti-della-ribolla-gialla-delle-venezie>
- [8] <https://territori.coop.it/consigli/come-si-prepara-la-mostarda-di-frutta-mantovana>