

## Una tavola delle feste ricca, saporita e colorata

Carciofi e cardi, noci e marroni: basterebbero per una tavola delle feste ricca, saporita e colorata . Le noci sono anche immancabili nella calza della Befana. La noce appartiene a un genere di piante della famiglia delle Juglandacee, comunemente note come noci: il nome deriva dal latino Jovis glans (ghianda di Giove) . Diffusa in tutta l'America settentrionale e meridionale, in Asia ed Europa, comprende numerose specie dal noce nero a quello bianco, quest'ultimo usato non solo da legno ma anche per il frutto . Mettendo insieme molte varietà di frutta ortaggi insieme alle noci, ecco un semplice ma elegante antipasto , con l'originalità' delle noci calde Per quattro persone occorre una mela tipo Red stark o Pink lady , un gambo di sedano (pulito dai filamenti) , un finocchio mondato , mezza cipolla rossa pulita, una manciata di insalatina tipo " lollo" , i semi di una melagrana , e noci a piacere, ma anche Roquefort . Altri ingredienti per la vinaigrette : olio extravergine d'oliva, 3 cucchiaini di senape , 1 cucchiaino di aceto di mele, 2 cucchiaini di miele, sale e pepe a piacere. E a questo punto, si procede tagliando il sedano, il finocchio e la cipolla a rondelle., e poi preparando il condimento : mischiare insieme in una larga ciotola la senape, il miele, l'aceto, sale e pepe. Aggiungere piano piano l'olio di oliva, mischiando con una frusta, finché non raggiunge la consistenza desiderata . Poi aggiungere alla vinaigrette il sedano, la cipolla , il finocchio e una manciata di insalata lavata e asciugata. Mescolate e condite e potete conservare questo preparato in frigo per una mezza giornata., ma prima di servire ancora qualche accorgimento: intanto togliete l'insalata dal frigo almeno un quarto d'ora prima di servire per non portarla in tavola gelata, poi tagliate a cubetti le mele lasciando la buccia che così darà sapore ma anche colore all'insalata. Dovete farlo pochi istanti prima di servire per evitare l'ossidazione della polpa. Buttate anche nella ciotola qualche chicco di melagrana e tagliate il formaggio Roquefort a cubetti. E adesso arrivano le noci: potete scaldarle in padella o al microonde, e vanno aggiunte nel finale, ben calde. Oltre a questo antipasto salutare e originale, per dolce potete realizzare ottimi Marroni al rum. Cuocete i marroni sulla fiamma viva o al forno, sbucciateli e metteteli in una teglia. Aggiungete poi zucchero nella proporzione di 1,5 kg ogni 10 kg di marroni. Versate quindi il rum fino a livello di copertura dei marroni. Portate la teglia sul fuoco e, quando il rum comincia a bollire, mescolate adagio. Togliete dal fuoco e continuate a girare con delicatezza i marroni. A questo punto avvicinate una fiamma al rum e mescolate finché la fiamma non si spegne naturalmente. Attendete che si abbassi la temperatura e versate successivamente in vasi di vetro. Aggiungete poi del rum fino a colmare i vasetti.