



Le regole per il pranzo di Natale, esiste il numero perfetto di tortellini

## Descrizione

(Adnkronos) -

Esiste il numero perfetto di tortellini nel piatto? Le ricette non fissano norme specifiche ma, in vista di pranzi e cene tra Natale e Capodanno, a fissare le regole sono criteri legati alla salute e ad un'alimentazione equilibrata. E' il professor Giorgio Calabrese specializzato in Scienza dell'Alimentazione e Consulente Scientifico del Ministero della Salute a fissare a La volta buona i paletti per il primo creato con una ricetta standard: sfoglia con 400 grammi di farina e 4 uova, quadratini di 2-3 centimetri per lato che racchiugono prosciutto, mortadella, formaggio e lombo.

Da Bologna al resto del mondo, bisogna rispettare i limiti: Si fa come con gli agnolotti in Piemonte o con i ravioli. Sono 12 i tortellini per una porzione, dice Calabrese tra le proteste degli altri ospiti in studio. Questa e' una trasmissione che deve trasmettere saggezza, se dovete dare alterazioni della salute non mi invitare e fate quello che volete!, dice sorridendo il medico.

I tortellini devono essere 12, bisogna tenere conto di quello che c'e' dentro: il prosciutto, la mortadella! Nel brodo c'e' anche il grasso! A Natale, poi, non si mangiano solo i tortellini: prima c'e' l'antipasto, poi arriva il secondo dopo i tortellini, poi il panettone. Se andate al ristorante, la porzione dei tortellini prevede 12 pezzi: io vi dico la giustizia, il mio e' un consiglio salutista. Poi fate come volete!, conclude con la resa.

â??

cronaca

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

**Data di creazione**

Novembre 26, 2025

**Autore**

redazione

*default watermark*