

oggi cucino macro



CORSO DI CUCINA
MACROBIOTICA

MERCOLEDÌ 21 MARZO 2018

 **entro**
Macrobiotico
ilanese

20122 Milano - Via Larga, 7 - Mob. 327.53.74.725

tel./fax 02 58 307 416

www.centromacrobionicomilanese.it

seguici anche su  

Alcune informazioni sugli alimenti

Erba Cipollina: è un alimento ricco di vitamine e sali minerali, ferro e fibre utili al benessere dell'intestino. Questa erba ha inoltre qualità lassative naturali ed è considerata utile a mantenere in buona salute i reni, viste le sue proprietà depurative e diuretiche. Tra i suoi principi attivi vi è anche l'acido glicolico, flavonoidi e altre sostanze dal potere antiossidante.

Cavolo rosso: troviamo in questo alimento la vitamina C, che stimola il sistema immunitario e favorisce la produzione di globuli bianchi. Contiene inoltre vitamina A, preziosa per la salute degli occhi e per la vista. La vitamina K protegge dal rischio di sviluppare l'osteoporosi. Il gusto amaro del cavolo rosso e dei cavoli in generale è dovuto alla presenza di particolari composti che aiutano a ridurre l'infiammazione e a contrastare i batteri.

Lenticchie rosse: con un alto contenuto di proteine vegetali, ferro e fibre, sono un alimento indispensabile per la nostra salute. Inoltre sono povere di grassi, sono quindi indicate anche per chi deve mantenere sotto controllo la forma fisica; un alimento molto nutriente, utile per un'alimentazione sana ed equilibrata. Inoltre sono facili da digerire e non contengono glutine.

Kouzo: è noto soprattutto per le sue proprietà gastro protettive dovute all'effetto tampone che garantisce a livello dello stomaco assorbendo l'eccesso di succhi gastrici. Questo prodotto naturale aiuta quindi il lavoro dello stomaco migliorando le sue funzioni digestive ma anche tenendo a bada l'acidità. E' inoltre di facile assorbimento a livello intestinale e ha proprietà lenitive e antinfiammatorie nei confronti della mucosa (queste sono dovute alla presenza al suo interno di isoflavoni). Vanta anche proprietà alcalinizzanti ed è un tonico ed energizzante naturale per l'organismo, c'è chi infatti lo usa come rimedio nei cambi di stagione o durante una convalescenza per favorire una ripresa più veloce.

Miso: Il miso è un alimento eccezionale per l'alto contenuto di proteine tutte vegetali, senza quindi l'apporto di colesterolo e di grassi animali, il che lo rende adatto praticamente a tutti e in special modo ai vegetariani ed ai vegani. Nello specifico, le proteine sono di elevato valore biologico e molto digeribili, ma non solo: il miso contiene ben 8 amminoacidi essenziali. E' anche un concentrato di sali minerali che equilibrano il metabolismo e perfezionano l'aspetto di pelle e capelli, di vitamine del gruppo B, che hanno azione protettiva del tessuto nervoso e di quello epidermico, ed ha una forte azione alcalinizzante per il sangue.

MUFFINS AI PISELLI CON ERBA CIPOLLINA E ZAFFERANO

Ingredienti per 8/10 porzioni:

150 g. di farina integrale
120 ml. latte di soia
100 - 150 gr. piselli sgranati o surgelati
1 bustina di lievito istantaneo per dolci da 16 grammi
½ mazzetto di erba cipollina tritata
1 bustina di zafferano
2 C. olio extrav. oliva.

Procedimento

Mescolare tra loro la farina, il sale, il lievito e lo zafferano; a parte mescolare l'olio con il latte quindi versare insieme al resto e mescolare bene fino ad ottenere un composto cremoso ma consistente.

Aggiungere i piselli e l'erba cipollina, mescolare bene e versare in teglia da plumcake, o stampini da muffins, unti ed infarinati.

Infornare a 180° e cuocere 25-30 minuti circa (15-20 nel caso dei muffins). Verificare la corretta cottura inserendo uno stuzzicadenti nella pasta e osservando che rimane asciutto, senza pasta cruda attaccata.

Memo

PATÈ DI CANNELLINI E NOCI CON ERBA CIPOLLINA

Ingredienti per 6/8 persone:

100 g. di fagioli cannellini cotti
70 g. gherigli di noce sgusciati
1-2 c. Erba cipollina tritata
q.b. sale marino integrale fino
q.b. acqua

Procedimento

Frullare i fagioli con gli altri ingredienti aggiungendo poca acqua per dare la consistenza desiderata.

Servire il patè insieme ai muffins di piselli o in alternativa, per guarnire fette di pane tostato o altre pietanze a piacere.

Memo

VELLUTATA DI CAVOLO ROSSO

Ingredienti per 6 persone:

2 porri
1 cavolo rosso
Noce moscata q.b
Pepe q.b
Succo di mezzo limone
1 C. di olio evo

Procedimento

Per preparare la vellutata di cavolo rosso, per prima cosa tagliare il porro a fettine non troppo sottili. Poi lavare il cavolo rosso sotto l'acqua corrente, dividerlo a metà, eliminare la costa dura interna e tagliarlo a strisciole con un coltello.

Ora scaldare l'olio di oliva in un tegame dal fondo spesso, aggiungere il porro e rosolarlo a fiamma viva fino a quando non avrà assunto una bella colorazione dorata.

Quando il porro sarà ben rosolato, aggiungere il cavolo rosso al tegame (tenete da parte qualche strisciolina per la guarnizione finale), aggiungere un pizzico di sale e farlo rosolare a fiamma viva per qualche minuto mescolando spesso.

A questo punto versare un litro di acqua nel tegame, abbassare la fiamma e lasciate cuocere per 35-40 minuti senza coperchio, mescolando occasionalmente.

Una volta terminata la cottura, spegnere la fiamma.

Frullare il tutto utilizzando un frullatore a immersione.

Ora prelevare un quarto della crema ottenuta, trasferirla in una ciotolina a parte e unire a questa il succo di limone, mescolare fino a che non assumerà un colore rosa uniforme.

Condire con una macinata di pepe sia la crema rosa che quella viola, e a quest'ultima aggiungere anche una grattugiata di noce moscata.

Versare nelle ciotole prima la crema viola e poi un mestolo di quella viola poi guarnite con un ciuffetto di cavolo crudo tagliato a julienne .

Memo

RISO BICOLOR

Ingredienti per 4 persone:

2 tazze di riso
6 tazze d'acqua
1 c. di sale
200gr di cavolo nero
5 noci
3 pomodori secchi
1 barbabietola
5 mandorle
(Panna di soia)
Olio ev q.b
Prezzemolo

Procedimento

Yanghizzare brevemente il riso a fuoco forte. Subito dopo aggiungere l'acqua, il sale e far cuocere per circa 1/2 ora. Coprire la pentola e a cottura ultimata lasciare riposare, sempre coperto, per 1/4 d'ora.

Pesto di cavolo nero: *Pulire le foglie di cavolo eliminando le coste. Affettarle e lessarle in poca acqua per 8-10 minuti. Lasciare intiepidire la verdura nella sua acqua di cottura. Spezzettare le noci e fate rinvenire i pomodori secchi in poca acqua tiepida.*

Scolate il cavolo raffreddato e frullatelo con olio, un mestolo della sua acqua di cottura, i pomodori secchi e le noci, poco alla volta fino a ottenere una crema morbida.

Pesto di barbabietola: *frullare la barbabietola già cotta con le mandorle e un cucchiaino di olio. Se si vuole si può*

aggiungere un po' di panna di soia per rendere la crema più morbida e omogenea.

Mettere il riso in due ciotole diverse con un pesto per ognuna.

Per impiattare prendere un coppa pasta e versare prima il riso di un colore fino a metà e poi l'altro fino all'orlo.

Guarnire con prezzemolo fresco.

Memo

POLPETTINE ROSSE

Ingredienti per 6 persone:

200 g di lenticchie rosse decorticate
1 carota grossa
1 costa di sedano
1 scalogno
¼ di zucca
sale e pepe qb
1 foglia d'alloro
Pan grattato

Procedimento

Far cuocere le lenticchie in pentola a pressione per 15/20 minuti con una carota, uno scalogno, una gamba di sedano e una foglia di alloro.. Lasciare riposare, meglio se in frigo per un'oretta. A parte stufare la zucca in una pentola con due dita di acqua fino a ridurla a purè. Unire le lenticchie alla zucca. Se necessario unire del pan grattato per rendere l'impasto più denso.

Inumidire le mani e formare delle palline. Metterle su una teglia con carta da forno, e cuocere a 180° per 15/20 minuti fino a che non saranno diventate dorate e croccanti. Si possono cuocere anche in padella antiaderente unta d'olio.

Memo

POLPETTINE VERDI

Ingredienti per 6 persone:

200 gr di fave fresche
2 teste di broccolo
Sale q.b
Farina di ceci
1 c. di cumino

Procedimento

Lessare le fave in pentola a pressione per 10 minuti con il sale. A parte cuocere a vapore il broccolo. Mettere in un robot da cucina sia le fave che il broccolo. Aggiungere al composto ottenuto della farina di ceci per densificare la crema e del cumino per speziarla.

Con le mani inumidite fare delle polpette e metterle su una teglia con carta da forno. Ungerle con un filo d'olio e cuocere in forno a 180 gradi per 15/20 Minuti.

Preparare la salsa emulsionando due cucchiaini di tahin con l'acqua sufficiente per creare una crema morbida e quasi liquida da versare sulle polpette.

Memo

VERDURE CINESI

Ingredienti per 6 persone:

3 carote
1/2 verza
1 cipolla
altre eventuali verdure di stagione
4 cucchiaini d'olio
4 cucchiaini di kouzu
1 cucchiaino di miso
sale
2 tazze d'acqua

Procedimento

Soffriggere le verdure nell'olio finché sono al dente. A parte diluire il kouzu in una tazza di acqua fredda, aggiungere il cucchiaino di miso.

Versare il composto sulle verdure e cuocere per 5 minuti.

Memo

TORTA ARCOBALENO

Ingredienti per 6 persone:

Per la base della torta:

- 175 gr di farina 1
- 60 gr di amido di mais
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 baccello di vaniglia
- 130 ml di olio di semi di girasole
- 150 ml di latte di soia
- 2 cucchiaini di malto di riso

Per la crema pasticcera:

- 50 grammi di maizena
- 400 ml di latte di soia
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di malto di riso

Procedimento

Mischiare da una parte tutti gli ingredienti solidi e da un'altra tutti quelli liquidi. Poi mischiare fino a comporre una miscela omogenea. Versare in una tortiera ricoperta di carta da forno a 180 gradi per 20 minuti.

In un pentolino dai bordi alti versare il latte e con una frusta versare a pioggia la maizena attenti a non formare grumi. Aggiungere il cucchiaino di curcuma e il malto. Continuare a mescolare portando a bollore finché la crema non si solidifica. Lasciare raffreddare prima di guarnire il dolce. Per colorare la crema usare cioccolato amaro per il marrone, macha per il verde e farina di barbabietola per il rosso.

Tagliare il pan di Spagna in due e guarnire con le creme colorate e frutta

Memo
