

oggi cucino macro



CORSO DI CUCINA
MACROBIOTICA

MERCOLEDÌ 21 FEBBRAIO 2018

 **Centro**
Macrobiotico
Milanese

20122 Milano - Via Larga, 7 - Mob. 327.53.74.725

tel./fax 02 58 307 416

www.centromacrobionicomilanese.it

seguici anche su  

Alcune informazioni su alcuni alimenti

Topinambour: questa pianta riduce l'assorbimento del colesterolo cattivo e degli zuccheri da parte dell'intestino; chi soffre di alti livelli di colesterolo può trarre benefici da queste proprietà che ne rallenta l'assorbimento a livello dell'intestino. Visto il suo sapore gradevole, un misto di carciofo e patata, si consiglia di consumarlo crudo. In questo modo l'alimento conserva intatte tutte le sue proprietà organolettiche.

Cavolo nero: si tratta di un vegetale ricchissimo di sostanze antiossidanti (che spengono i processi infiammatori, migliorano quelli digestivi e hanno mostrato di possedere importanti proprietà di prevenzione antitumorale), sali minerali e vitamine, in particolare la C, che è il migliore vaccino naturale contro virus, dolori e infreddature.

Barbabietola: è un vegetale con ottime proprietà remineralizzanti. La sua assunzione, grazie all'abbondanza di saponine e sali minerali è molto indicata per i bambini deboli, i convalescenti e gli anemici e facilitano l'eliminazione dei grassi, la barbabietola rossa ha anche proprietà depurative dell'organismo.

Tempeh: è un alimento dall'elevato valore nutritivo ricavato dall'utilizzo dell'intero germoglio di soia tramite un processo di fermentazione; gli enzimi ad esso associati rendono i carboidrati della soia molto più digeribili, in particolare gli oligosaccaridi associati alla produzione di gas e alla difficoltà di digerire i legumi tipica di molti individui.

Semi di zucca: sono una buona fonte di omega 3, acidi grassi essenziali molto utili alla salute. Il loro consumo è stato associato con una diminuzione del dolore e dell'infiammazione tipici dell'artrite.

Malto: Si tratta poi di un prodotto naturale dalle doti benefiche nei confronti dell'intestino, aiuta il buon lavoro del fegato, organo deputato all'eliminazione delle tossine. Grazie alla presenza di enzimi digestivi, inoltre, questo prodotto naturale è anche amico dello stomaco. Il malto è un ottimo energizzante naturale, grazie alla presenza degli zuccheri che sono a lento rilascio e quindi garantiscono un apporto di energia più costante nel tempo.

CHIPS DI TOPINAMBOUR

Ingredienti per 6 persone:

4 o 5 topinambour
sale integrale marino
olio evo
spezie

Procedimento

Lavare i topinambur accuratamente per eliminare il terriccio.

Sbucciare o palate i topinambur e affettarli molto sottilmente con un coltello o una mandolina.

Lasciare le chips a bagno in acqua fredda per circa 30 minuti, poi asciugare bene le fettine.

A questo punto, disporre le fettine di topinambur in una teglia ricoperta con carta da forno, salare, aggiungere le spezie e un filo di olio di oliva.

Infine, mescolare le chips di topinambur e infornare a 200 gradi circa per venti minuti.

Durante la cottura mescolare spesso, in modo che si cuociano in maniera uniforme da tutti i lati e una volta cotte e dorate servirle con delle salse.

Memo

ZUPPA DI RISO INTEGRALE CON ZUCCA E CAVOLO NERO

Ingredienti per 6 persone:

300 g di riso integrale già cotto
1 cipolla o porro
100 g di cavolo nero
200 g di zucca
1 litro d'acqua
3 cucchiaini di shiro miso (facoltativo)
1 pezzetto di alga wakame
tamari q.b.
1 pezzetto di radice di zenzero fresca
1 mazzetto di erba cipollina

Procedimento

Affettare la cipolla, tagliare la zucca a cubetti e il cavolo a striscioline corte.

Mettere tutte le verdure in una pentola col fondo spesso e una manciatina di sale grosso. Far stufare le verdure finchè non si siano ammorbidite.

Aggiungere l'acqua e un pezzettino di alga wakame (o le wakame in fiocchi). Portare a bollore con il coperchio. A fine cottura sciogliere il miso e grattuggiare la radice di zenzero.

Aggiungere il riso precedentemente cotto. Se necessario aggiungere il tamari. Guarnire con l'erba cipollina.

Memo

GNOCCHI ALLA ROMANA DI BARBABIETOLA

Ingredienti per 6 persone:

150 gr di semolino
650 ml di latte vegetale
70 gr di barbabietola lessata
4 cucchiaini di olio evo
2 cucchiaini di lievito alimentare o gomasio
1 pizzico di sale

Procedimento

Frullare la barbabietola lessata con il latte e portate tutto a bollore. Aggiungere il semolino versandolo a pioggia, poco per volta, mescolando con una frusta. Aggiungere olio evo e sale e mescolare bene.

Versare il semolino ottenuto su un tagliere, lasciare raffreddare e con un coppapasta ricavare dei dischi da disporre su una teglia, ungendoli e spolverandoli con il lievito o il gomasio.

Infornare per 15 minuti a 200 gradi finché non risulterà ben gratinato.

Memo

SFORMATO DI TEMPEH CON VERDURE

Ingredienti per 6 persone:

1 panetto di tempeh tritato
1 cipollotto fresco tritato
1 carota a julienne
1 verza o cavolo nero tagliati a strisce sottili
1L di latte di soia
10/12 C di farina di riso
Sale, timo, pepe
Olio evo qb
Farina di riso per lo stampo

Procedimento

Rosolare qualche minuto le verdure con un cucchiaino di olio, aggiungere poi il tempeh e far insaporire per qualche minuto.

Aggiungere il latte di soia, gli aromi e portare ad ebollizione. Nel frattempo in un recipiente mescolare farina e olio. Quando il latte bolle versare la pastella e mescolare bene con una frusta per evitare che si formino grumi.

Continuare per 2-3 minuti e spegnere. Spennellare una pirofila o degli stampini con olio e cospargere di farina di riso. Versare il composto, passare in forno a 200° per circa 15 minuti. Attendere che si intiepidisca e servire.

Memo

INSALATA DI FINOCCHI E ARANCE

Ingredienti per 6 persone:

1 finocchi
2 arance
50 gr pinoli
20 g Uvetta
Sale q.b.
Olio extravergine di oliva
Aceto di mele qb
8 g Semi di zucca

Procedimento

Per preparare l'insalata di finocchi e arance iniziare spremendo il succo di 1 arancia e mettendo in ammollo con il succo ottenuto l'uvetta.

Lasciarla rinvenire così per almeno 10 minuti. Nel frattempo sbucciare l'altra arancia e privarla delle due estremità. Fare attenzione ad eliminare la parte bianca amarognola della buccia.

Tagliarla a fettine molto sottili. Procedere lavando e asciugando il finocchio. Appoggiarlo su un tagliere ed eliminare i gambi e le barbette verdi.

Privarlo anche della base e delle foglie esterne più dure e legnose. Poi tagliare il cuore alla julienne molto sottile con una mandolina.

Ora versare i pinoli in una padella antiaderente e farli tostare alcuni minuti, tenerli da parte affinché si intiepidiscano.

Nel frattempo l'uvetta sarà rinvenuta, scolarla e tenerla da parte, versare il succo in un contenitore dai bordi alti unendo l'aceto.

Aggiungere anche l'olio e aggiustare di sale, frullare tutti gli ingredienti con un mixer ad immersione fino ad ottenere un'emulsione omogenea.

Versare i finocchi in una ciotola ,unire l'uvetta. Aggiungete le arance , insaporire con l'emulsione ed i pinoli. versare i semi di zucca e mescolare bene.

Memo

STRUDEL DI MELE

Ingredienti per 6 persone:

per la pasta

150 g di farina 1
60 g di acqua circa
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
2 cucchiaini di malto
1 punta di coltello di lievito
1 pizzico di sale

per il ripieno

2 mele golden non troppo grandi
2 cucchiaini di succo di limone
1 cucchiaino di uvetta sultanina
2-3 noci
2 cucchiaini di pangrattato
scorza grattugiata di 1 arancia o limone
1 cucchiaino di cannella.
zucchero a velo per servire

Procedimento

Cominciare la preparazione dello strudel di mele dalla pasta: in una ciotola porre tutti gli ingredienti tranne l'acqua, poi unire quest'ultima con il malto diluito e impastare fino a ottenere una palla omogenea.

Regolarsi con l'acqua in base a quanta ne assorbe la pasta. Coprire e fate riposare in frigo per almeno mezz'ora.

Sciacquare l'uvetta e ammollarla in acqua tiepida. Sbucciare le mele e tagliarle a dadini non più grandi di 1 cm di lato. Irrorarle con succo di limone unire la scorza dell'arancia e mescolare.

Aggiungere anche i gherigli di noci grossolanamente tritati con un coltello e la cannella.

Stendere la pasta sottilissima su un piano infarinato o direttamente sulla carta da forno.

Spolverizzare la pasta con il pangrattato. Distribuire uniformemente il ripieno di mele e arrotolare lo strudel. Chiudere bene facendo in modo che la chiusura della pasta vada in basso. Sigillare anche i bordi. Spennellarlo con olio di oliva e semi di sesamo

Cuocere lo strudel di mele in forno preriscaldato a 180° per circa mezz'ora. Sforarlo e lasciarlo intiepidire.

Memo
