

oggi cucino macro



CORSO DI CUCINA
MACROBIOTICA

Mercoledì 19 Settembre 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  

Arriva l'autunno...

Il periodo estivo che stiamo abbandonando ci apre la via alla trasformazione verso l'autunno, che segna il passaggio dalla luce estiva al buio autunnale, dall'energia veloce e dinamica verso un'energia più lenta ed interna; cadono le foglie e la natura si prepara all'inverno.

L'energia yang estiva va calando e si avvia alle giornate yin, corte ed umide.

Per reagire bene a questo cambiamento, il nostro corpo va lentamente ricercando un'energia riscaldante (yang) per sopportare il clima freddo (yin) dell'inverno.

La stagione autunnale favorisce il cambiamento dal caldo al freddo invernale, è essenziale prepararsi nei mesi di settembre ed ottobre per evitare traumi e malanni invernali. Stop quindi i cibi e le cotture veloci, insalate e frutta cruda, olio a crudo e riprendere a cuocere le pietanze.

Stufare a lungo e riscaldare le pietanze come il riso e le verdure, per concentrare più energia nel cibo e nel corpo tramite l'alimentazione.

Spazio ai cereali espansivi come avena, grano saraceno e verdure tonde come cipolle, cavoli, zucche, per rafforzare il sistema immunitario.

Buona stagionalità a tutti!

PANELLE

Ingredienti per 20 panelle:

250 gr di farina di ceci

750 gr di acqua

10 gr di prezzemolo

Sale e pepe q.b.

Procedimento

Per preparare le panelle, mettete in una pentola capiente l'acqua fredda e, senza accendere il fuoco, setacciatevi la farina di ceci .

Mescolate energicamente con una frusta, per evitare la formazione di grumi (proprio per questo motivo è importante che l'acqua sia ben fredda), quindi accendete il fuoco a fiamma media.

Aggiungete il sale e il pepe mescolando continuamente. E' importante tenere il fuoco medio e non smettere mai di mescolare, altrimenti il composto tenderà ad attaccarsi alla pentola.

Quando inizierà ad addensarsi e a bollire, cuocete ancora per 10-12 minuti.

Girate sempre energicamente per non creare grumi: se dovessero formarsi eliminateli passando il composto con un frullatore ad immersione.

A fine cottura il composto si presenterà sodo e compatto, aggiungete il prezzemolo e amalgamatelo.

Mettetelo in una forma da plum cake ricoperto da carta da forno e lasciatelo raffreddare in frigorifero.

Estraete il composto dalla forma e tagliatelo in fettine dello spessore di mezzo centimetro.

Mettete a scaldare l'olio e friggete le panelle per pochi minuti, fino a quando saranno dorate da entrambi i lati.

Fate scolare le panelle su di un foglio di carta assorbente.

Memo

ZUPPA DI TENERUMI

Ingredienti:

1 mazzo di tenerumi
1/2 cavolo verza
carote
1 cipolla
10 pomodorini
2 zucchine
1 costa di sedano più le foglie
400 grammi di fagioli cannellini
olio extravergine d'oliva.

Procedimento

Mettete a bagno i fagioli per una notte e poi fateli cuocere in pentola a pressione con una cipolla, un gambo di sedano, uno spicchio d'aglio e una foglia di alloro. In una grande pentola fate soffriggere la cipolla tagliata a rondelle con l'olio, aggiungete la carota e le zucchine tagliate a dadini e il sedano a tocchetti, poi lasciate imbiondire. Dopo 5 minuti mettete i pomodorini tagliati a spicchi e fateli cuocere per una decina di minuti a fuoco vivace e con il coperchio.

Diminuite la fiamma e aggiungete il cavolo verza e aggiungere l'acqua. Verso la fine della cottura aggiungete le foglie dei tenerumi ripulite della parte dura. Ora è il momento di mettere metà dei fagioli nella pentola. Con l'altra metà dei fagioli fate un purè. Lasciate che il composto si asciughi un po' e, alla fine, unitelo al composto di verdure che avete cotto con l'acqua.

Memo

SPAGHETTI AL PESTO DI PISTACCHIO

Ingredienti per 6 persone:

300 pasta integrale

100 g di pistacchi già sgusciati

acqua q.b.

70 g di olio extravergine di oliva

5 foglie di basilico

Sale

Procedimento

Sbollentate i pistacchi per circa 5 minuti in acqua bollente e poi scolateli aiutandovi con un colino a maglie strette.

Abbate cura e pazienza di eliminare la buccia sottile che li ricopre e poi versateli in un robot da cucina (ma potete utilizzare anche un mixer ad immersione).

A questo punto aggiungete al composto anche l'olio extravergine di oliva, le foglie di basilico, un pizzico di sale e frullate aggiungendo poco alla volta l'acqua sino a ottenere un composto omogeneo. Cuocete la vostra pasta preferita, in abbondante acqua salata, scolatela e conditela con il pesto appena preparato.

Memo

SPEZZATINO DI TEMPEH

Ingredienti per 6 persone:

1 panetto di tempeh
1 cipolla
1 carota
1 zucchina
1 tazza di piselli
Farina di riso
Tamari q.b.
Prezzemolo

Procedimento

Tagliare la cipolla la carota e la zucchina e farli rosolare in una padella antiaderente.

Quando si sono ammorbidite le verdure aggiungere i piselli e continuare la cottura.

A parte tagliare il tempeh a dadini passarlo nella farina di riso e metterlo in pentola con le verdure.

Aggiungere un po' di brodo per evitare che si attacchi e continuare la cottura finché le verdure e il tempeh si siano ben stufati.

A fine cottura aggiungere il tamari e una spruzzata di prezzemolo.

Memo

ZUCCHINE IN CARPIONE

Ingredienti per 6 persone:

3 zucchine
1 spicchio d'aglio
Acidulato di umeboshi
1 limone
Olio evo

Procedimento

Tagliare le zucchine con una mandolina, salarle e lasciarle riposare per 30 minuti.

Dopo sciacquarle sotto l'acqua corrente e cuocerle su una griglia e metterle in una pirofila.

A parte creare un condimento mischiando due cucchiaini di acidulato di umeboshi , un cucchiaino d'olio e il succo di mezzo limone.

Mescolare vigorosamente e mettere dentro uno spicchio d'aglio a insaporire il tutto.

Versare il condimento sulle zucchine e lasciarle altri 30 minuti prima di servirle perché si insaporiscano bene

Memo

TORTA MORBIDA DI FICHI

Ingredienti per 12 persone:

2 tazze di farina integrale
1 tazza di farina di mais
1 bustina di lievito
2 cucchiaini di malto
1 cucchiaino di sciroppo d'agave
1/2 bicchiere di olio di oliva (o sesamo)
acqua q.b.
1 pizzico di sale
6 fichi
Mandorle a lamelle

Procedimento

Mettere in una ciotola le farine, il lievito setacciato e un pizzico di sale.

A parte in una ciotolina unire l'olio , il malto , lo sciroppo e sbattere vigorosamente con una frusta. Aggiungere a poco a poco un bicchiere di acqua e poi versare tutto il liquido nelle farine mescolando con un cucchiaino di legno.

Ungere una teglia apribile da forno e disporre i fichi sbucciati e tagliati in due . versarci sopra il composto e cuocere in forno a 180 gradi per 40 minuti. Far raffreddare la torta, girarla e guarnirla con le lamelle di mandorla.

Memo
