

MENU' MACROBIOTICO PER LE FESTE NATALIZIE



Il laboratorio è pensato per un puro scopo divulgativo e conoscitivo.

Nessuna indicazione è da sostituire a quella del medico, in caso di necessità consulta sempre il tuo medico di fiducia.



OH OH OH

MENU' MACROBIOTICO DI NATALE

A CURA DI ELISABETTA PUGLIESE

Aperitivo

bruschetta anacardi e funghi

Scrigni di verdure

Lasagne porri, zucca e mandorle

Risotto tofu e radicchio

Trota arancia e noci

Polpettone di lenticchie

Insalata con semi di girasole

Verdure al forno in salsa di yogurt

Bicchierini pere e cioccolato

Crocante



APERITIVO

SANGRIA MACRO

Ingredienti

3 cucchiaini tè wulong

1 litro di acqua

500 ml succo di mela senza zucchero

500 ml succo di melograno senza zucchero

2 mele

2 pere

2 arance

1 limone

2 o 3 chiodi di garofano

anice stellato

cannella

Preparazione

Preparare il tè mettendolo in infusione per 4-5 minuti in una pentola con acqua bollente.

Nel frattempo tagliare a tocchetti la frutta e a mezze fettine gli agrumi (se sono biologici lasciate la buccia) e mettetele in un contenitore.

Aggiungete i chiodi di garofano, l'anice stellato, la cannella e quando il tè è pronto versatelo bollente sulla frutta e lasciate macerare per 10 minuti .

Versate i succhi e lasciate il tutto a macerare per minimo due ore.

Servire a temperatura ambiente.

ANTIPASTI

BRUSCHETTE AL BURRO DI ANACARDI E FUNGHI

Ingredienti:

400 g di funghi a vostro piacere

200 g di anacardi

aglio peperoncino e scalogno

sale e pepe

2 C di olio evo

un bicchierino di vino bianco

un ciuffo di prezzemolo fresco

Preparazione:

Tostate gli anacardi per 10 minuti in padella a fuoco lento o nel forno preriscaldato a 160°C, fino a quando diventeranno leggermente dorati.

Versate gli anacardi nel frullatore e iniziate a frullare per un paio di minuti fino a quando gli anacardi diventeranno una farina grossolana. Aggiustate di sale e continuate a frullare, sempre a brevi fasi, in caso serva aggiungete qualche cucchiaino di acqua o bevanda vegetale.

In una padella antiaderente mettete aglio, scalogno e peperoncino tritati, lasciate dorare per 1 minuto.

Unite i funghi, sfumate con il vino, aggiustate di sale e pepe e lasciate cuocere per 15- 20 minuti. Infine aggiungete del prezzemolo tritato.

Tostate delle fette di pane casereccio, spalmatele con la crema di anacardi e ricopritele con il condimento di funghi.



SCRIGNI DI VERDURE

per 6 persone

Ingredienti

Per la pasta matta

200g di farina tipo 2

100 g di acqua

50 g di olio evo

1 cucchiaino di aceto di mele

una punta di cucchiaino di sale marino integrale

Per il ripieno:

cavolo cappuccio verde

carote

Sale e olio evo

gomasio

Preparazione:

Sciogliamo il sale nell'acqua, quindi aggiungiamo l'olio e l'aceto. Uniamo la farina un po' alla volta, fino ad ottenere una consistenza omogenea. Lasciamo riposare per una mezz'oretta.

Quindi, stendiamo l'impasto (spessore di 2-3 mm) e, con un bicchiere, ricaviamo delle forme circolari che adageremo nelle formine dei muffin.

Inforniamo a 180° C per 10 minuti circa (sarà pronto quando diventeranno dorati).

A questo punto, quando i cestini saranno pronti, potremo porvi le verdure precedentemente saltate in padella con olio evo.

Spolverizzare con del gomasio.





PRIMI

LASAGNE PORRI, ZUCCA, CAVOLO NERO E MANDORLE

per 6 persone
ingredienti

Per la crema di zucca

2 porri

3 cipolle

mezza zucca

alloro, salvia

olio evo

sale marino integrale

Per le lasagne
300 gr di farina tipo 2
acqua q.b. tiepida
sale marino integrale

Per la besciamella
800 ml di bevanda di soia
80 grammi di farina di riso integrale
80 gr di olio evo
un pizzico di sale marino integrale
noce moscata

Condimento
Mandorle tritate
cavolo nero saltato in padella con aglio e olio evo

Procedimento:

Prepariamo le lasagne

Uniamo farina, sale e acqua quanto basta per creare un panetto liscio e sodo che faremo riposare coperto dalla pellicola per circa un'ora. Servirà circa metà di acqua rispetto alla quantità di farina, ma questo dipende dal tipo di farina.

Prepariamo la crema di zucca

tagliamo porri e zucca, affettiamo le cipolle. Scaldiamo due cucchiaini d'olio evo e sale, saltiamo le verdure finché saranno morbide, abbassiamo il fuoco, copriamo e cuociamo per 25-30 minuti. Se è presente troppo liquido togliamo il coperchio e lasciamo evaporare a fuoco vivace. Frulliamo per ottenere la crema, oppure tenere la zucca a dadini senza frullarla se si preferisce una lasagna dalla consistenza più asciutta.

Prepariamo la besciamella

facciamo un roux con olio e farina e poi a filo aggiungiamo la bevanda di soia, il sale e la noce moscata. Continuiamo a mescolare sul fuoco lento fino a che non si addensi quel tanto che basta.

Prepariamo il cavolo nero:

Puliamo la verdura, tagliamola grossolanamente, e versiamola in padella dopo un leggero soffritto di olio e aglio, saliamo e lasciamo andare qualche minuto fino a completa cottura.

Comporre le lasagne

In una teglia disponiamo i vari strati: la crema di zucca, uno strato di lasagne, altra crema di zucca, il cavolo nero, la besciamella e le mandorle tritate, continuiamo così fino a formare almeno 3 strati.

Inforniamo per 40 minuti a 170° C.

Attenzione a non bruciare le mandorle.

RISOTTO CON CREMA DI TOFU E RADICCHIO

Dose per 6 persone

Ingredienti:

500 g di riso semilavorato

2 l di brodo

olio evo

½ bicchiere di vino bianco

scalogno

2 cespi di radicchio

gomasio

Per la crema di tofu

200 g di tofu

100 g di semi di girasole

foglie di salvia

Preparazione:

Rosolare lo scalogno con olio e sale, aggiungere il riso, farlo tostare circa 2- 3 minuti poi sfumare con il vino.

Aggiungere un pochino di sale, il radicchio tagliato fine e 2 mestoli di brodo alla volta, abbassare la fiamma e seguire la cottura per circa 25- 30 minuti.

Bollire il tofu in acqua per 10 minuti, poi renderlo una crema frullandolo con la salvia e i semi di girasole, in caso diluire con un pochino di brodo.

Quando il riso sarà cotto aggiungere la crema di tofu e servire, con una spolverata di gomasio sopra.



SECONDI

TROTA ALL'ARANCIA E NOCI

Ingredienti

1 kg di filetti di trota

1 arancia

1 bicchiere di vino bianco secco

granella di noci

olio evo, sale q.b.

Preparazione

Mettere in padella un poco di olio extravergine di oliva. Quando è caldo, adagiare i filetti di trota e sfumare con il vino bianco. Aggiungere il succo dell'arancia, avendo messo da parte la buccia grattugiata, e lasciar cuocere per qualche minuto, salare e aggiungere la buccia di arancia grattugiata. Lasciar cuocere ancora per qualche minuto e servire caldo spolverizzando con la granella di noci

POLPETTONE DI LENTICCHIE

Ingredienti

200 g lenticchie
1 cipolla
1 carota
1 costa di sedano
100 g mandorle
2 pugnetti circa di pangrattato
Timo e salvia

.

Procedimento

Preparare la base per il soffritto con cipolla, carota e sedano, aggiungere le lenticchie, il brodo vegetale e portare a cottura, quindi lasciare raffreddare.

Frullare le lenticchie con le mandorle, regolare di sale e erbe aromatiche e aggiungere pangrattato quanto basta per renderlo compatto.

Trasferire sul piano di lavoro e modellare il polpettone, se si vuole si può farcire con delle verdure già cotte.

Spennellare con olio evo e cuocere in forno caldo per 15 minuti. Far raffreddare il polpettone prima di tagliarlo e poi scaldarlo a fette nel forno, oppure servire a temperatura ambiente.











CONTORNI

INSALATA

Ingredienti

cavolo cappuccio verde

arancia pelata a vivo

semi di girasole

aceto balsamico

olio evo e sale marino integrale

Preparazione:

Tagliare finemente il cavolo cappuccio, tagliare e pelare l'arancia, unirli e condire con 1/3 di aceto balsamico e 2/3 di olio evo e un pizzico di sale. Aggiungere i semi di girasole precedentemente tostati in padella per pochi minuti.

VERDURE AL FORNO CON SALSA DI YOGURT

Ingredienti

1/2 zucca

1 cavolfiore

2 cipolle dorate

o altre verdure a vostro piacimento (regolate la cottura)

olio evo

1 bicchiere di brodo vegetale

sale marino integrale

Per la salsa

4 cucchiaini di yogurt

1 pizzico di sale m.i.

1 cucchiaio di tahin (crema di sesamo)

1 spicchio di aglio

Preparazione

Lavate e tagliate le verdure a pezzi grossolani della stessa dimensione, adagiate le verdure in una teglia capiente su un unico strato aggiungete il sale, il brodo e l'olio, lasciare cuocere per 30 minuti a 180°.

Conditele con la salsina preparata mescolando gli ingredienti, quindi servire.

DOLCI

BICCHIERINI STRATIFICATI DI PERA E CIOCCOLATO

Per la base

150 g di biscotti secchi
50 g di uvetta

Per lo strato di pere

3 pere

4 cucchiaini di malto

100 g circa di acqua (dipende dalla qualità delle pere)

1 cucchiaino raso di agar agar, gelificante vegetale

Per lo strato di cioccolato

150 g di cioccolato fondente

7 datteri

bevanda di mandorle q.b.

1 cucchiaino di cannella

Preparazione

Frullare i biscotti secchi con l'uvetta, quindi pressare il composto ottenuto in fondo ai bicchierini.

Pulire e tagliare le pere, farle cuocere a fuoco lento con acqua, malto e l'agar agar, Dopo qualche minuto di cottura a fuoco lento frullare e lasciare raffreddare.

Versare la crema di pere sopra lo strato di biscotti e mettere in freezer per circa 10 minuti o in frigo per più tempo.

Sciogliere il cioccolato a bagnomaria, frullare i datteri con la bevanda vegetale, aggiungere il cioccolato fuso e la cannella, frullare brevemente e lasciare da parte.

Quando si sarà raffreddata la crema di pere, versarle sopra la crema di cioccolato e lasciare riposare in frigo per 3 ore circa.

Guarnire con granella di nocciole prima di servire.





CROCCANTE

10 porzioni

Ingredienti

80 gr di nocciole

80 gr di mandorle

50 gr di semi di girasole

50 gr di semi di zucca

50 gr di uvetta

50 gr di mirtilli secchi o albicocche secche tagliate a pezzetti
piccoli

50 gr di fiocchi di avena

2 - 3 cucchiaini di malto di riso o di sciroppo di riso

Procedimento

Tostiamo in padella per 5 minuti la frutta secca, mescoliamo spesso, e poi tagliamo grossolanamente.

Aggiungiamo la frutta disidratata, i fiocchi di avena, il malto, mescoliamo in modo che tutti gli ingredienti risultino coperti di malto.

Stendiamo velocemente il composto su carta da forno e diamo una forma rettangolare compatta e bassa utilizzando un cucchiaio (se serve si può inumidire)

Inforniamo a 160° per circa 15 minuti, controllare in base al forno. Lasciamo raffreddare e spezziamo il croccante in pezzi irregolari.



A CURA DI
ELISABETTA PUGLIESE

ERBORISTA
ESPERTA IN FIORI DI BACH
ISTRUTTORE CSEN DI FOREST BATHING, immersione nella natura
CONSULENTE ALIMENTAZIONE NATURALE L.4/13
CUOCA NATURALE
MEDITAZIONE E YOGA
ACCESS BARS
MASTER REIKI

@FORESTBATHINGELISABETTA

