

Psycosomatica

Centro Studi di Terapie Naturali

DIECI RICETTE BASE DELLA MACROBIOTICA

RISO INTEGRALE

Fate soffriggere una piccola cipolla affettata in pochissimo olio e poi unite due tazze di riso integrale. Fate insaporire il riso con la cipolla per un minuto circa e poi aggiungete tre tazze di acqua.

Portate ad ebollizione e poi abbassate la fiamma e cuocete il riso per circa 50 minuti.

CREMA DI RISO

Fate tostare della farina di riso integrale, aggiungere tre bicchieri d'acqua ogni quattro cucchiaini di farina.

Far bollire a fuoco lento rimestando per venticinque minuti circa e aggiungere acqua se necessario.

Insaporire con del tamari e del gomasio e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva oppure utilizzare la crema come dessert aggiungendo dell'uva passa, noci o altra frutta secca in piccoli pezzi a piacimento.

Con la stessa ricetta base si possono utilizzare anche altre farine come avena, orzo, grano saraceno e miglio.

MIGLIO

Far rosolare una tazza di miglio in due cucchiaini d'olio. Aggiungere del sale marino integrale e quattro porzioni d'acqua. Portare ad ebollizione e poi continuare la cottura a fiamma bassa.

Servire unito a del nitukè, a legumi oppure si possono fare delle gustose crocchette.

TENPURA

Tagliate a rondelle o a pezzi diagonali delle zucchine, delle carote, dei porri, dei fiori di zucca o altre verdure a vostro piacimento. Immergete le verdure in una pastella per frittelle fatta da farina integrale mescolata con acqua e sale marino integrale.

Friggete come frittelle.

BISCOTTI CON L'AVENA

Fare un impasto con dieci cucchiaini di fiocchi di avena, otto cucchiaini di farina integrale, 50 gr. di uvetta, un pizzico di cannella, delle mandorle e delle noci spezzettate, tre cucchiaini d'olio di sesamo o extra vergine di oliva e acqua q.b.

Far riposare l'impasto per un'ora, stenderlo su una spianatoia con un mattarello e poi tagliare delle forme varie a piacimento e infornare.

www.psycosomatica.it

CREMA DI ZUCCA

Fate dorare una cipolla affettata in poco olio extra vergine di oliva e poi aggiungete della zucca tagliata a pezzetti. Cuocete in pochissima acqua e poi passate tutto con un passaverdura. Rimettete la zucca sul fuoco a fiamma bassa e unite della farina tostata precedentemente in poco olio e mescolate sino a quando non si ottiene una consistenza cremosa. Insaporire con syoyu e prezzemolo tritato.

CHAPATI

Fate un impasto abbastanza consistente con farina integrale, acqua e sale marino integrale. Stendete l'impasto su una spianatoia e ritagliate dei dischetti sottili di un diametro da 10 a 15 cm. che cuocerete nel forno.

Servite al posto del pane oppure condite a piacimento con verdure o del tahin.

NITUKE' DI VERDURE

Tagliare grossolanamente alcune foglie di lattuga, due carote, una cipolla, dei ravanelli, due zucchine (o in inverno della zucca) e far saltare le verdure in poco olio di sesamo o extra vergine di oliva sino a quando non diventano tenere. Aggiungere a piacimento del gomasio e dello syoyu.

Il nitukè può essere utilizzato per condire il riso integrale o altri cereali a piacimento.

RISOTTO CON VERDURE

Tagliare una carota, due porri, una cipolla, due gambi di sedano, uno spicchio d'aglio e farli soffriggere in tre cucchiai d'olio. Aggiungere due tazze di riso integrale e farlo insaporire con le verdure. Versare poi quattro tazze di acqua bollente e due cucchiai di tamari e far cuocere a fiamma bassa per circa un'ora.

GOMASIO

Rosolare leggermente i semi di sesamo, aggiungere poi da 10 a 20% di sale marino integrale e schiacciare il tutto possibilmente in un mortaio con un costante movimento circolare.

Utilizzarlo quotidianamente come condimento per il riso, unito alle verdure, all'insalata, etc. Conservare in un recipiente ermetico e non conservare oltre gli otto giorni.