

CONDIMENTI MACROBIOTICI



CORSI DI CUCINA E CONSULENZA MACROBIOTICA

WWW.UMESAPIENS.COM

INFO.UMESAPIENS@GMAIL.COM

Condimenti secchi

Gomasio

20 cucchiaini di sesamo

1 cucchiaino di sale marino integrale grosso

Mettere il sesamo in un colino e lavare sotto acqua corrente fredda. Scolare bene e mettere in un'ampia pentola in acciaio dal fondo spesso, oppure una padella antiaderente. Accendere il fuoco e continuare a rimstare con un cucchiaio di legno, finché l'acqua non asciughi del tutto. Abbassare il fuoco: da questo momento prestare molta attenzione che i semi non brucino, continuando a farli saltare e ruotando la padella. Quando sembrano pronti, fare la prova cucchiaio: con un cucchiaio d'acciaio raccogliere dei semi e lasciarli cadere: se restano attaccati non sono ancora pronti. Sono tostati quando il cucchiaio rimane pulito. Togliere i semi e mettere il



sale nella stessa padella, per essere tostato. È pronto quando inizia a diventare opaco o giallognolo. Unire i semi tostati col sale nel suribachi, un po' alla volta, e iniziare a macinare con movimenti circolari, senza esercitare troppa pressione. Il risultato dovrebbe essere una polvere al 75-80%, il restante 20-25% in semi interi. Usare al posto del sale, un paio di cucchiaini sul cereale o sulle verdure, anche tutti i giorni.

Sesamo alle alghe

3 parti di sesamo

1 parte di alga nori

Tostare il sesamo in padella come per fare il gomasio. L'alga nori può essere tostata in forno o sulla fiamma a una distanza di 15 cm circa. Sbriciolare grossolanamente e unire al sesamo nel suribachi. Macinare tutto fino alla consistenza desiderata.

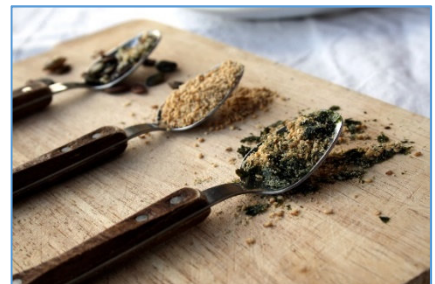
Semi di zucca al tamari

3 cucchiai di semi di zucca

1 cucchiaio di tamari o shoyu

Tostare i semi in una padella antiaderente. Quando iniziano ad aprirsi e scoppiettare muovere la padella e saltarli per evitare che brucino da una parte. Spegnerne il fuoco e inclinare la padella per radunare i semi in un angolo. Versare la tamari e mescolare subito con un cucchiaio di legno per non far attaccare i semi. Lasciare intiepidire. Si conservano in barattoli di vetro per 7-10 giorni, più a lungo in frigorifero.

Lo stesso procedimento vale anche per i semi di girasole, particolarmente buoni con tamari.



Condimenti cremosi

Tahin (pasta di sesamo) fatta in casa

Ingredienti

200 g di sesamo decorticato

Tempo di esecuzione: 1 ora incirca, inclusi i tempi di pausa per far raffreddare il mixer. È anche possibile realizzarlo in più tempi nell'arco della giornata

Procedimento

Sciacquare il sesamo e scolarlo. Trasferire in una grande pentola di acciaio o di ghisa dal fondo spesso (in alternativa usare una buona padella antiaderente). Il sesamo deve essere ben distribuito, non ammassato, per tostare uniformemente. Far andare a fuoco molto basso finché il sesamo è tostato (fare la prova del cucchiaino: se i semi rimangono attaccati non sono ancora pronti). Trasferire in un contenitore e lasciare leggermente intiepidire. Ancora tiepide, versarle nel contenitore del mixer, insieme a un pizzico di sale. La quantità varia in base ai gusti, si può anche omettere. Azionare il mixer a una velocità media, poi, una volta ottenuta una farina, aumentare la velocità.

Si possono osservare quattro fasi, che corrispondono alle diverse riprese:

dopo circa 3 minuti di mixer, si ottiene un **effetto "sabbia bagnata"**. Si lascia riposare il composto per 5-10 minuti, per dare il tempo ai semi di far uscire l'olio;

poi continuare a frullare a velocità sostenuta, finché si otterrà una **palla compatta**;

si riprende a frullare fino ad ottenere un **composto cremoso**, ma ancora **con i grumi**;

lasciare riposare altri 5- 10 minuti, poi riprendere a frullare fino ad ottenere la **crema omogenea**, pronta per l'utilizzo.



La stessa ricetta è valida anche per le creme di i semi oleosi, in particolare per la crema di mandorle, di nocciole, di semi di girasole.

Salsa di noci e miso

5 noci sgusciate

1 cucchiaino di miso di riso

un ciuffo di prezzemolo

1 spicchio d'aglio senza l'anima

Tostare le noci in padella finché iniziano ad abbrustolire e tenere da parte. Nella stessa padella, inserire mezzo bicchiere d'acqua e sbollentare per un minuto lo spicchio di aglio, scolarlo e tenerlo da parte. Tritare il prezzemolo grossolanamente e inserire tutto nel mixer con l'acqua di cottura. Azionare il mixer, aggiungendo altra acqua se fosse necessaria a creare una crema lenta. Ottima per condire i cereali e gli spaghetti.

Salsa di semi di girasole e zenzero

½ tazza di semi di girasole tostati
 1/2 limone spremuto
 1 pezzettino di zenzero grattugiato
 2 cucchiaini di acidulato di umeboshi
 Acqua fredda qb

Spremere lo zenzero grattugiato e raccogliere il succo.
 Inserire tutti gli ingredienti nel contenitore del minipimer e iniziare a frullare, aggiungendo l'acqua a filo, poca per volta.

Il risultato deve essere una crema vellutata, ottima per condire le verdure cotte a vapore o scottate.



Per le seguenti salse non è necessario frullare, basta sbattere con una forchetta gli ingredienti, aggiungendo acqua quanto basta per avere una consistenza molto morbida e cremosa.

Salsa tahin-umeboshi

3 cucchiaini di tahin autoprodotta
 1 cucchiaino di acidulato di umeboshi
 acqua fredda qb

Serve come condimento per verdure cotte o crude.

Salsa zen

1 cucchiaino di Shiro miso (miso bianco)
 2 cucchiaini di aceto di riso
 1 cucchiaino di mirin (facoltativo)
 acqua qb

Eccellente per verdure dolci a vapore, come cavolfiori, carote, broccoli, finocchi.

Salsa miso-tahin

1 cucchiaino di miso di riso
 3 cucchiaini di tahin autoprodotta
 acqua qb

Serve come condimento per verdure cotte o crude.

Condimenti liquidi

Per queste salse non è necessario frullare, basta emulsionare con una forchetta.

Salsa agrodolce per insalate di verdure crude

1 cucchiaio di senape
 1 cucchiaino di malto di riso
 2 cucchiai di shoyu
 succo di limone qb

Salsa per frittura

1 cucchiaio di acidulato di umeboshi
 1 cucchiaio di succo di limone
 1 cucchiaino di malto di riso
 acqua qb

Salsa al lime e pepe rosa – per crocchette di legumi

1 lime spremuto
 4-5 grani di pepe rosa
 1 cucchiaio evo
 2 foglioline di menta spezzettate
 sale qb

Salsa piccante – per seitan, tempeh o tofu arrosto e al forno

1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
 2 cucchiai di aceto di riso
 mezzo cipollotto tritato molto fine
 qualche goccia di tabasco
 2 cucchiai di olio evo
 qualche goccia di succo di limone
 acqua, sale qb

Salsa aromatica per marinata

1 tazza di shoyu
 2 tazze e mezzo di acqua
 2 spicchi d'aglio
 4 cucchiai di olio di sesamo
 6-7 cm di radice di zenzero grattugiata
 semi di sesamo (facoltativo)

Spremere lo zenzero e unire il succo agli altri ingredienti, con l'aglio diviso a metà. Marinare tofu, tempeh o seitan in questo liquido per qualche ora prima di cuocere in padella, poi sfumare con la stessa marinata verso fine cottura. Ottima anche per cuocere al forno.

Condimenti per i cereali e la pasta

Frullare tutti gli ingredienti al minipimer aggiungendo acqua quanto basta.

Pesto aromatico 1 (per insalate di cereali e pasta fredda)

Un ciuffo di foglie di sedano
 1 cucchiaino di senape
 1 cucchiaino di capperi dissalati
 ½ limone spremuto
 1-2 cucchiari di olio evo
 acqua fredda qb

Pesto aromatico 2 (per cereali e pasta lunga)

Un bel ciuffo di finocchietto fresco
 10 mandorle tostate
 una manciata scarsa di olive taggiasche
 pepe qb
 acqua qb



Pesto senza olio

Mezza zucchina cotta a vapore
 1 mazzetto di basilico
 10 mandorle tostate
 ½ spicchio d'aglio
 sale e pepe qb
 acqua qb



Pesto di foglie di ravanelli e noci

2 tazze di foglie di ravanelli
 1 cucchiaino di capperi di Pantelleria dissalati
 ½ tazza di gherigli di noci tostate
 1 spicchio d'aglio
 4 cucchiari di olio evo
 pepe qb
 acqua qb

Sbollentare un minuto le foglie in acqua bollente salata.
 Frullare tutti gli ingredienti.



Pesto alle ortiche

Un mazzo di ortiche giovani (circa 60 g)
 una manciata di mandorle tostate
 1 spicchio d'aglio
 2 cucchiaini di olio evo
 sale e pepe qb
 acqua qb
 scorza di limone (facoltativo)

Sbollentare le foglie di ortiche in acqua bollente salata per un paio di minuti. Frullare tutti gli ingredienti eccetto la scorza, che andrà direttamente nel piatto. In alternativa alle ortiche usare foglie di cavolo nero.



Salsa di noci e tofu

180 g di tofu
 6-7 di noci sgusciate
 1 spicchio d'aglio
 1 cucchiaino di capperi dissalati
 un ciuffo di prezzemolo tritato
 e pepe qb

Tostare le noci in padella. In un pentolino scottare il tofu in acqua bollente per 10 minuti. Scolare, spezzettare il tofu con le mani e inserire tutti gli ingredienti nel mixer insieme a un mestolo di acqua di cottura (anche quella della pasta va bene). Frullare fino ad ottenere una crema molto lenta, con cui mantecare la pasta per 2 minuti in padella. Se necessario aggiungere acqua di cottura.

UME SAPIENS

a Macrobiotic life in Brianza

LA TUA GUIDA PERSONALE DI CUCINA NATURALE

CHI SONO

Mi chiamo Silvia, vivo in Brianza e mi dedico anima e corpo alla **cucina naturale, vegana e macrobiotica**. Mi sono diplomata presso una scuola macrobiotica di Milano, *La Sana Gola*, dove ho conseguito i titoli di **cuoco naturale** e **terapista alimentare**.

Cerco di diffondere i concetti dello stile di vita che ho scelto a chi desidera guarire o cambiare stile di vita. Per questo motivo ho scelto **Ume sapiens** come nome per il mio sito: dall'**umeboshi**, albicocca giapponese, simbolo di **forza, benessere e guarigione**.

I rimedi naturali, se seguiti con scrupolo e perseveranza, sono più efficaci di ogni medicina, perché aiutano il nostro corpo a ritrovare il suo **equilibrio** e conservarlo, senza mai forzarlo.

Noi siamo tutti parte dell'ambiente, il nostro modo di vivere e di mangiare è il veicolo per **armonizzarci** con esso. Siamo noi e solo noi responsabili della nostra **salute**. E la salute la si coltiva ogni giorno, in ogni boccone, in ogni respiro e in ogni movimento del nostro corpo.

COSA FACCI

Organizzo **corsi di cucina** a domicilio o presso associazioni ed enti, faccio **consulenze nutrizionali**, preparo **menu personalizzati** anche per asili e nidi famiglia, lavoro per negozi di alimentazione naturale dove faccio consulenze e **showcooking**. Sono anche **chef a domicilio** per eventi particolari, sempre nell'ambito della cucina naturale macrobiotica e vegana.

CONTATTI E SOCIAL

www.umesapiens.com

info.umesapiens@gmail.com

339 85 82 966



#umesapiens