



NATALE 2016

MACRO BIO VEGAN
ANCHE GLUTENFREE!



CORSI DI CUCINA E CONSULENZA MACROBIOTICA
WWW.UMESAPIENS.COM
INFO.UMESAPIENS@GMAIL.COM

ANTIPASTI

TARTELLETTE ALL'OLIO CON FANTASIA DI COLORI

Tartellette

430 gr di farina 2
 150 gr di olio evo
 120 gr di acqua gasata fredda o vino bianco secco
 1 cucchiaino di sale marino integrale fino

Mettere la farina, l'olio e il sale in una terrina. Mescolare bene con le mani per incorporare l'olio. A questo punto aggiungere l'acqua o il vino e continuare a impastare. Trasferire il composto su una spianatoia, lavorarlo leggermente, quindi avvolgerlo con pellicola trasparente. Lasciarlo riposare in frigo 30 minuti. Stendere al mattarello per ottenere uno spessore di circa 5 mm, poi ricavare dei dischetti, con cui foderare gli stampini da tartelletta. Cuocere in forno statico a 180° per circa 10 minuti, finché sono dorate. Una volta raffreddate, farcire e servire.

Farciture

Hummus di piselli

300 g di piselli lessati
 2 scalogni soffritti in 2 cucchiai di olio evo
 succo di limone
 2 cucchiai di panna di soia (facoltativa)
 2 cucchiai di succo di zenzero
 sale e pepe qb

Mixare tutto e farcire.

Crema di barbabietola

100 g di tofu sbollentato
 ½ Barbabietola cotta
 2 cucchiai di tahin (crema di sesamo)
 acidulato di umeboshi qb

Mixare tutto e farcire.

Capricciosa di carote e noci

2-3 carote grattugiate
 5 mandorle tostate tritate fini
 mayonese vegan* qb

Mescolare tutto e farcire.

***Per la mayonese vegan:**

250 ml di latte di soia, il succo di 1/2 limone, 1 cucchiaio di senape, sale qb, olio di semi di girasole o di mais qb. Versare tutti gli ingredienti tranne l'olio nel contenitore del minipimmer, azionare alla massima velocità mentre si versa lentamente l'olio a filo. Versare finché la mayonese è abbastanza montata, ne servirà una quantità pari o superiore al latte di soia.

POLENTINE CON CREMA DI ALGHE ARAME



400 g di polenta integrale istantanea
 1 l di acqua
 sale qb
 olio evo qb

4 cucchiaini di alghe arame disidratate
 1 piccolo porro o 2 cipollotti
 ½ carota
 2 cucchiaini di olio di sesamo
 3 cucchiaini di tahin
 1 cucchiaio di semi di girasole
 2 cucchiaini di tamari
 2 cucchiaini di aceto di riso

Preparare la polenta come da istruzioni sulla confezione. La quantità di acqua necessaria potrebbe variare in base al tipo di polenta. Una volta pronta, oleare una teglia da forno e versare la polenta, che deve essere soda. Livellare con un cucchiaio bagnato o con l'aiuto della carta da forno e del mattarello. Pennellare la superficie con un po' di olio e infornare per 20 minuti a 180°. Questo passaggio non è necessario, ma la polenta sarà più gustosa. Lasciarla raffreddare e poi tagliarla in quadretti.

In alternativa è possibile lasciarla freddare nella teglia, tagliarla a quadretti e friggerli.

Lasciare le alghe in ammollo per circa un'ora. Si possono lasciare anche tutta la notte o un giorno intero. Versare l'olio nella padella, tagliare le verdure finemente e iniziare a soffriggere. Aggiungere poi i semi di girasole, le alghe leggermente scolate (conservate l'acqua di ammollo) e lasciare insaporire. Aggiungere un po' dell'acqua di ammollo e continuare la cottura con coperchio. Man mano che asciuga aggiungere acqua, per mantenere sempre una buona umidità. Cuocere in totale circa 20 minuti. Sfumare con l'aceto, alzare la fiamma e terminare con lo shoyu. Spegnere il fuoco e lasciare raffreddare. Una volta freddo, trasferire nel contenitore del minipimer, aggiungere la tahin e frullare, con un filo d'acqua fredda se fosse troppo compatto. Usare la crema per farcire i quadretti di polenta, al forno o fritta. La crema si conserva per diversi giorni in frigorifero.

SALSA "STONNATA" CON CRUDITÉ



250 g di fagioli cannellini già lessati
 Il succo di 1 limone
 2-3 cucchiaini di olio evo
 1 cucchiaio di capperi dissalati
 1 cucchiaio di senape dolce
 Sale e pepe qb

Frullare il tutto con un goccio d'acqua per ottenere una consistenza molto cremosa. Servire accompagnati da crudité varie (sedano, finocchi, carote, barbabietola cruda, foglie di indivia...).

CAPONATINA



200 g di carote

2 cipolle bianche

½ cespo di sedano

2 manciate di uvetta

3-4 cucchiaini di olio evo

Alloro

1/3 di bicchiere di acidulato di umeboshi

Tagliare le verdure a tocchetti, non troppo fini, e le cipolle a mezzaluna. Versare l'olio in padella, aggiungere l'alloro, le verdure e un po' d'acqua. Accendere il fuoco e iniziare a soffriggere, poi abbassare la fiamma, aggiungere l'uvetta e coprire. Stufare per 7-8 minuti, poi versare l'acidulato di umeboshi, lasciare evaporare il liquido in eccesso e spegnere. Le verdure devono restare al dente. Trasferire in una pirofila per farle raffreddare. Il piatto si serve freddo o tiepido.



PRIMI

CONSOMMÉ ALL'ORIENTALE



1 Porro
 2 carote
 1 cipolla
 Un pezzo di cavolo cappuccio bianco
 Una manciata di wakame
 150 g di tofu affumicato
 funghi shiitake freschi (1 a porzione)
 ½ tazza di tamari
 3 cucchiaini di olio di sesamo
 germogli misti
 zenzero fresco

Pulire le verdure e tagliarle a listarelle. Mettere in una pentola con 1 l d'acqua insieme alle alghe e ai funghi interi. Accendere il fuoco e portare a bollore. Cuocere a fuoco basso per 15 minuti, poi aggiungere il tofu intero e proseguire per altri 5 minuti. Spegnerlo il fuoco. Filtrare il brodo conservando le verdure e tenere in caldo. Grattugiare lo zenzero e spremerlo con le mani nel brodo. Prelevare i funghi e il tofu, tagliarlo a cubettini e tenere da parte.

Scaldare una piastra, mentre si preparano i funghi interi spennellati con un po' di olio di sesamo e tamari emulsionati. Mettere i funghi sulla piastra e abbassare leggermente la fiamma; lasciare un minuto per lato. Condire il brodo con il resto del tamari. Prendere le scodelle e collocare in ognuna qualche pezzo di verdura (scegliete i più belli), qualche alga, qualche cubetto di tofu affumicato e versare il brodo. Ultimare con un fungo piastrato e infine un ciuffetto di germogli freschi.



CRESPELLE DI CASTAGNE

35 g di farina di castagne
 35 g di farina di farro integrale macinata fine (oppure farina di tipo 2)
 70 ml di latte di soia al naturale
 90 ml di acqua naturale
 2 cucchiaini di olio evo
 1/2 cucchiaino di cremor tartaro
 Sale qb

Per la farcitura:

1 cespo di radicchio
 1 porro
 Olio evo qb
 Sale e pepe qb
 Qualche noce tritata

Per la besciamella**:

500 ml di latte di soia
 35 gr di farina di riso
 35 gr di olio evo
 1 pizzico di noce moscata
 Sale qb

Preparare prima la besciamella: in un pentolino portare ad ebollizione il latte di soia con il sale. Abbassare leggermente la fiamma. Versare in un altro pentolino prima l'olio e poi la farina di riso. Accendere il fuoco e mescolare il tutto con una frusta, a fiamma medio bassa per qualche minuto, fino a quando non si sarà creata una pastella densa. Aggiungere piano il latte di soia caldo, sempre sbattendo per evitare che si creino grumi. Insaporire con un pizzico di noce moscata, sale e pepe e cuocere fino a raggiungere la giusta densità. Per un risultato più corposo, aggiungere altra farina di riso.

Preparare le crespelle di castagne: con una frusta incorporare l'acqua e il latte freddo alle farine. Aggiungere un pizzico di bicarbonato o cremor tartaro e condire con olio e sale. Scaldare una piastra per crêpes e quando è rovente iniziare a versare un bel mestolo di pastella, distribuendola per creare uno strato abbastanza sottile. Il diametro delle crespelle dovrebbe essere almeno di 20 cm, altrimenti si farà fatica a farcirle e piegarle. In pochi secondi è pronta per essere girata e cotta dall'altro lato, facendo attenzione a non romperla, perché è molto delicata. Procedere fino all'esaurimento della pastella, avendo cura di tenere le crespelle separate o intervallate da carta da forno.

Preparare la farcitura: in una casseruola soffriggere porro e carota sminuzzate in abbondante olio, salare e bagnare con un po' di acqua. Lasciare stufare per 5 minuti. Nel frattempo tagliare a striscioline sottili il radicchio rosso. Aggiungerlo in padella, salare ancora e cuocere per altri 5 minuti. Alla fine aggiungere le noci tritate.

Composizione delle crespelle: prendere la prima crespella, adagiarla sul tagliere e versare due cucchiaini di besciamella, inserire una cucchiata di verdure, qualche pezzo di noce e piegare a mezzaluna; condire con un altro cucchiaino scarso di besciamella e piegare di nuovo a metà. Man mano che sono pronte, adagiare in una pirofila già cosparsa con un po' di besciamella. Una volta terminato, versare sulla superficie la besciamella rimasta e infornare per 15 minuti a 180° per gratinare.

GNOCCHI DI BATATA CON PESTO DI CAVOLO NERO



1 T di batata bianca medio-grande
farina di riso integrale qb
un pizzico di sale

5-6 foglie di cavolo nero
1 spicchio d'aglio
3 C di olio evo
una manciata di semi di girasole
sale e pepe qb

Pulire, sbucciare e lessare la batata in acqua e sale. Non appena morbida, cioè quando la forchetta penetra fino al cuore, scolare e schiacciare subito. La batata contiene dei filamenti interni, che in genere sono morbidi e non danno fastidio in bocca, ma meglio sminuzzare la purea anche al coltello per questa preparazione, giusto per accorciarli. Impastare la batata con tanta farina di riso quanta ne occorre per non farla più appiccicare, poi formare dei salsicciotti, dividerli in pezzettini uguali e dare la forma classica delle chicche. Conservare su un tagliere senza farina, l'impasto non appiccicherà.

Lavare e mondare le foglie di cavolo nero. Versare l'olio in una padella, aggiungere l'aglio e accendere il fuoco. Quando sfrigola aggiungere il cavolo nero sminuzzato e i semi di girasole, lasciare insaporire un minuto e poi aggiungere un po' dell'acqua di cottura della batata. Salare leggermente e coprire. Lasciare stufare 5 minuti, poi spegnere il fuoco. Frullare tutto al minipimmer, aggiungere un pizzico di pepe e aggiustare di sale e acqua di cottura, deve restare abbastanza lenta, perché in padella si asciugherà ancora.

Lessare gli gnocchi in acqua bollente leggermente salata. Scolare non appena salgono a galla e tuffarli nella salsa di cavolo nero in padella per due minuti.

TORTINO DI MIGLIO BRUNO ALLA ZUCCA E SANTOREGGIA

300g di miglio bruno (o decorticato)
2 tazze di zucca tagliata a dadini
1 cipolla
4 C di olio evo
brodo vegetale salato
santoreggia qb
olive nere (facoltativo)
olio e farina di mais fioretto per gli stampi

Per prima cosa, lavare bene il cereale in una ciotola capiente, alternando acqua calda e fredda e poi scolando con un colino a trama molto fine. Lasciar scolare.

Preparare un trito di cipolla, fare un soffritto con l'olio e poi tostare il miglio. Quando comincia ad attaccare, aggiungere la zucca e versare un paio di mestoli di brodo vegetale. Cucinare come un risotto, mantenendolo cremoso. A fine cottura, aggiungere la santoreggia tritata.

Ungere e passare nel pangrattato gli stampi da forno. Si possono fare delle monoporzioni, oppure utilizzare una semplice teglia rettangolare. Riempire gli stampi schiacciando bene e ultimare con olio e farina di mais. Infornare a 200° per 20 minuti per le monoporzioni, di più per la teglia. Sformare e servire con qualche oliva nera e un rametto di santoreggia.

SECONDO E CONTORNI

TEMPEH ALLA PIASTRA CON SALSA ALL'ACETO BALSAMICO



- 1 panetto di tempeh da 400 gr
- 2-3 cucchiaini di olio di sesamo
- 4 cucchiaini di tamari + ½ bicchiere di acqua
- 2 foglie d'alloro
- 1 spicchio d'aglio

La sera tagliare il tempeh a fette spesse circa 7mm, collocarlo in una piccola pirofila e versare gli ingredienti per la marinata: acqua, tamari, aglio affettato e alloro spezzato. Lasciare in frigorifero tutta la notte. La mattina estrarre dal frigorifero e lasciarlo marinare a temperatura ambiente ancora per un paio d'ore. Scolare bene dalla marinata e condirlo con olio. Scaldare una piastra o padella antiaderente e quando è ben calda iniziare a sigillare il tempeh.

Per la salsa al balsamico:

- 3 cucchiaini di olio evo
- 2 cipolle bianche
- 1 cucchiaino di farina di riso
- 1/3 di bicchiere di aceto balsamico
- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di malto di riso
- Sale qb

Tritare le cipolle molto finemente e fare un soffritto con l'olio, un pizzico di sale e un po' d'acqua. Quando sfrigola abbassare leggermente la fiamma e cuocere per 10 minuti, controllando che non asciughi troppo. Aggiungere l'aceto balsamico, il malto e la senape (eventualmente un altro po' d'acqua) e continuare la cottura per altri 5 minuti. Servire come base per il tempeh alla piastra.

LENTICCHIE SPEZiate CON POLENTA BIANCA ALLA PIASTRA



- 150 g di lenticchie
- 1 c di masala indiano
- 2 C di olio di sesamo
- ½ cipolla
- ½ carota
- 1 spicchio d'aglio
- un pizzico di sale integrale fino
- 250 g di farina di mais bianco per polenta
- 900 ml di acqua
- ½ C di sale grosso integrale
- un pizzico di coriandolo macinato

Preparare la polenta: mettere a bollire l'acqua, salare e versare a pioggia la farina, mescolando energicamente con una frusta. Abbassare il fuoco e continuare la cottura per circa 45 minuti, mescolando spesso. Trasferire subito in una piccola teglia e livellare bene. Lasciare freddare.

In una casseruola versare l'olio, il masala e le verdure tritate molto finemente. Accendere il fuoco, salare leggermente e fare soffriggere un minuto. Sciacquare le lenticchie e aggiungerle al soffritto, lasciare insaporire e versare un paio di mestoli di acqua calda o brodo vegetale. Stufare per almeno 25 minuti, aggiungendo acqua calda se asciuga. Salare a metà cottura.

Coppare la polenta, spolverare la superficie con un pizzico di coriandolo in polvere, poi passarla due minuti su una piastra molto calda con un filo d'olio.

CARDI GRATINATI CON TOFU AFFUMICATO



4-5 gambi di cardi
 500g di besciamella** sale qb
 pepe, noce moscata
 100 g di tofu affumicato tagliato a cubetti piccoli
 1 limone
 1 foglia di alloro
 2 cucchiaini di [okara di soia](#) (oppure pangrattato)

Pulire bene i cardi eliminando i filamenti più duri. Tagliarli a tocchetti di dimensioni uguali, metterli in una pentola e coprirli con acqua e il succo del limone, servirà a non farli annerire in cottura. Salare e portare a ebollizione. Cuocere per almeno 45 minuti, il tempo dipende dalla durezza dei cardi. Se sono abbastanza morbidi, spegnere il fuoco e scolare.

Preparare la besciamella come nella ricetta precedente**.

In una piccola pirofila versare due cucchiainate di besciamella, poi fare un primo strato di cardi, disposti ordinatamente, proseguire con i cubetti di tofu, besciamella e fare un altro strato di cardi. Finire con besciamella e okara. Gratinare in forno a 180° per 20 minuti. Gli ultimi 2 minuti accendere il grill.

TRIS DI VERDURE AL FORNO



Zucca mantovana o delica, batata rossa o bianca e sedano rapa in parti uguali
 Sale qb
 Rosmarino, salvia, alloro a piacere
 olio evo

Tagliare a quadratoni le verdure già pulite (la zucca in cubi più grandi, perché cuoce prima). Condirle con olio e sale e mescolare con le mani. Versare in una pirofila oleata, insieme a rametti di rosmarino e odori a piacere. Infornare a 180° per circa 25 minuti. Controllare la cottura con una forchetta: tutte le verdure devono essere morbide.

WALDORF SALAD



¼ di cavolo cappuccio rosso
 ¼ di cavolo cappuccio bianco
 2 carote
 Mayonese vegan*
 125 ml di yogurt di soia

Affettare i due cavoli con la mandolina per avere delle fette abbastanza sottili. Grattugiare le carote. Riunire le verdure in una insalatiera e condire con la maionese e un vasetto di yogurt di soia mescolati. Salare se necessario.

***Per la mayonese vegan:**

250 ml di latte di soia, il succo di 1/2 limone, 1 cucchiaio di senape, sale qb, olio di semi di girasole o di mais qb. Versare tutti gli ingredienti tranne l'olio nel contenitore del minipimmer, azionare alla massima velocità mentre si versa lentamente l'olio a filo. Versare finché la mayonese è abbastanza montata, ne servirà una quantità pari o superiore al latte di soia.



DOLCI

BAVARESE DI NOCCIOLE E VANIGLIA CON SALSA DI PERE



400 ml di latte di soia + mezzo bicchiere
 400 ml di latte di riso
 3 cucchiaini colmi di agar agar in polvere
 2 cucchiari di kuzu
 80 g di nocciole sgusciate leggermente tostate
 un pizzico di vaniglia Bourbon
 5 cucchiari di malto di riso
 2 pere conference mature
 un pizzico di sale
 mezza mela

Sciogliere il kuzu in poca acqua fredda. A parte frullare mezzo bicchiere di latte con le nocciole leggermente tostate, possibilmente senza troppa pellicina esterna. Unire tutto in un pentolino con il malto, un pizzico di sale, l'agar agar e la vaniglia. Mescolare velocemente e portare a bollore. Lasciare sobbollire molto dolcemente per 20 minuti, mescolando spesso per non far attaccare l'alga sul fondo del pentolino. Trasferire subito negli stampini della bavarese.

Mentre la bavarese intiepidisce, sbucciare e tagliare la frutta. In un pentolino versare mezzo bicchiere di acqua o succo di mela e aggiungere la frutta con un pizzico di sale. Cuocere per almeno 15-20 minuti, facendo attenzione che l'acqua non evapori troppo. Una volta cotte, frullare tutto con un po' di liquido di cottura (non versarlo tutto, verificare prima la consistenza della salsa ed eventualmente aggiungerne dell'altro).

Conservare la bavarese in frigorifero fino a 10 minuti prima di servirla con la salsa tiepida.

KANTEN DI ARANCIA CON SALSA AL CIOCCOLATO FONDENTE E CROCCANTE DI MANDORLE



800 ml Succo di mela
 200 ml succo di arance
 Un pizzico di sale
 3 c di agar agar in polvere

Per la salsa: 100 g di Cioccolato fondente (possibilmente senza zucchero), 1 cucchiaino di malto di riso, 2 cucchiari di latte di soia

Per decorare: fettine d'arancia e mandorle tostate tritate o a lamelle

In un pentolino versare i liquidi e aggiungere l'agar agar e il sale. Portare ad ebollizione, abbassare il fuoco e lasciare sobbollire per almeno 5-7 minuti. Spegnerne il fuoco e versare negli stampini monoporzione. Lasciare intiepidire e trasferire in frigorifero per 2 ore.

Sciogliere il cioccolato a bagnomaria con il latte di soia, aggiungere il malto e mescolare bene. Lasciare intiepidire e servire il kanten con la salsa (tiepida o a temperatura ambiente) e le mandorle tostate tritate, accanto due fettine d'arancia.

TARTUFINI CON AZUKI, CASTAGNE E CARRUBA



- 1 T di castagne secche lasciate in ammollo una notte
- 1 T di latte di soia
- un pizzico di sale
- 2/3 T di fagioli azuki lessati
- 2 C di malto di riso
- 1/3 T di uvetta
- 50 g di mandorle tostate
- 1/3 T di polpa di carruba in polvere
- 3 C di scaglie di cocco (fac)

Lessare le castagne in latte di soia e acqua con un pizzico di sale, finché sono ben cotte. Scolare e lasciare freddare.

In un mixer trasferire le castagne e tutti gli altri ingredienti, conservando il cocco e circa 3 cucchiaini di polvere di carrube per la finitura. Frullare a intermittenza finché tutti gli ingredienti sono ben amalgamati. Controllare la densità dell'impasto, deve essere morbido ma non appiccicoso. Trasferire in frigorifero per circa 1 ora.

Una volta compattato, procedere a fare i tartufini con le mani asciutte, andranno passati nella carruba setacciata oppure nel cocco.

Conservare in frigorifero e lasciare 10 minuti a temperatura ambiente prima di consumarli.

OMINI PAN DI ZENZERO

- 2 T di farina 2
- 1 T farina integrale di farro
- 1 C cremor tartaro
- 1 ½ c di cannella
- 2 C di succo di zenzero / 2 c di zenzero in polvere
- 1 c noce moscata in polvere
- ½ T olio di semi di girasole
- ¾ T di malto d'orzo
- Gocce di cioccolato (per occhi)
- 1 C di polvere di caffè d'orzo
- Sale

Preriscaldare il forno a 170°. Mescolare tutti gli ingredienti secchi e versare sopra tutti i liquidi miscelati. Impastare, formare un panetto e stenderlo al mattarello, tra due trati di carta da forno (spessore 4 mm). Formare degli omini usando la formina e mettere le gocce di cioccolato al posto degli occhi e dei bottoni. Infornare per 15-20 minuti, facendo attenzione a non farli dorare troppo.



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 FACCIO

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