

La Sana Gola

SCUOLA DI CUCINA NATURALE
RISTORANTE MACRO-BIO-VEG

di Martin Halsey

Il potere creativo
della mente

CANCRO

Leucemia

RENE

SENO

VESCICA

COLON

STOP

POLMONE

PANCREAS

Melanoma

CERVELLO

Linfatico

Macrobiotica SI
Macrobiotica NO

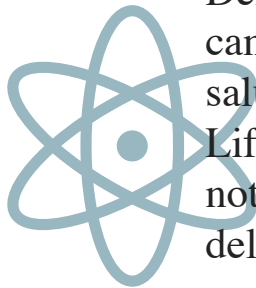
20 Ricette superfood
IL MISO



Martin Halsey

MACROBIOTICA E CANCRO

Nel 1978 al direttore di un importante ospedale di Philadelphia fu diagnosticato con carcinoma prostatico avanzato, che a quel tempo era praticamente una condanna a morte. Nell'arco di 40 anni la medicina ha fatto enormi progressi e una diagnosi di cancro, anche se terrificante, non è più una condanna, per tutti i tipi di cancro infatti il tasso di sopravvivenza sta migliorando, negli anni 70 invece c'erano pochi motivi di ottimismo, in particolare per un medico esperto.



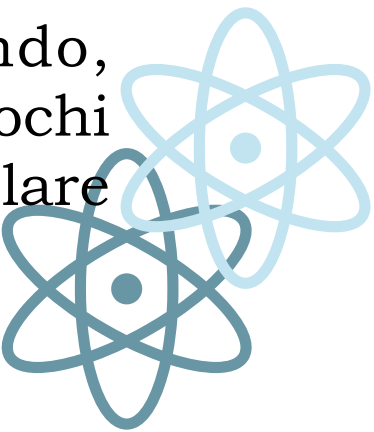
Il dottore in questione era Anthony Sattilaro, il quale, attraverso una serie di coincidenze, incontrò uno dei principali insegnanti macrobiotici degli Stati Uniti - **Denny Waxman**. Con la guida di Denny (e corsi di cucina) Sattilaro guarì completamente dal suo cancro e successivamente descrisse in un libro il suo percorso di salute attraverso la macrobiotica. Il libro, dal titolo "Recalled by Life", diventò un bestseller e il termine "Macrobiotica" divenne noto in America e nel mondo. Il principale insegnante macrobiotico del tempo era Michio Kushi, colui che formò Denny Waxman (e anche me), e dopo la pubblicazione di "Recalled by Life" fu letteralmente travolto dalle richieste di corsi, consulenza personale e pubblicazioni. All'epoca non c'erano né internet né fax e queste richieste arrivavano sotto forma di telefonate e lettere, ricordo che erano migliaia e migliaia..



Negli ultimi 40 anni molte persone hanno provato il metodo macrobiotico per la cura del cancro e molti, hanno risolto i loro problemi. Alcuni di questi casi sono descritti nel libro di Michio "La dieta per la prevenzione del cancro". Nel 2005 il congresso degli Stati Uniti ha esaminato varie forme di terapie alternative per determinare se qualcuna di queste potesse essere un aiuto concreto -contro il cancro e l'unica a cui fu dato un reale merito fu la macrobiotica (la ricerca e la presentazione furono a cura di Michio Kushi e dalla sua organizzazione).

Questa è una brevissima storia, solo per raccontarvi il motivo per cui la macrobiotica fu collegata al cancro e vorrei commentare ciò che è accaduto in questi 42 anni di esperienza; eravamo nel 1976 e proprio allora iniziavo i miei studi con Michio (e Denny), da quel momento ho osservato e lavorato con migliaia di persone che sono arrivate alla macrobiotica per guarire dal cancro.

Molti sono guariti



Delle decine di migliaia di persone che si sono avvicinate alla macrobiotica per curare il cancro, è innegabile che tanti abbiano avuto successo, conosco molte di queste persone e ho lavorato come consulente macrobiotico per aiutare un certo numero di

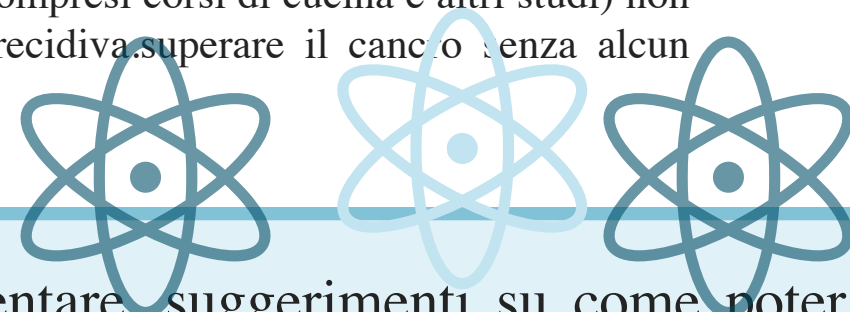
individui a superare il cancro senza alcun trattamento medico. Anche il comitato del Congresso degli Stati Uniti sulle terapie alternative per la salute ha scoperto che esiste un numero significativo di casi di cancro allo stadio 4 che hanno usato solo il metodo macro.

Molti non sono guariti

La maggior parte delle persone che arrivavano alla macrobiotica non sono guariti. Michio mi spiegò quale fosse la sua visione sul tasso di successo (basso) che legava la macrobiotica e il cancro nel modo seguente: innanzi tutto molte persone iniziavano il percorso macrobiotico quando il loro problema era troppo avanzato ed erano stati già decisamente indeboliti da trattamenti invasivi (molto pesanti negli anni '70 e '80 rispetto a quelli disponibili oggi). Molte persone non erano in grado di cambiare la loro dieta perché erano troppo attaccate al loro precedente modo di mangiare (proprio come alcuni fumatori continuano a fumare anche dopo il cancro ai polmoni). Alcuni non avevano

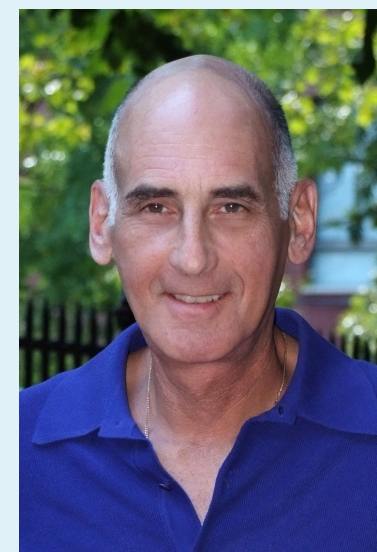
alcun sostegno familiare, e infatti c'era spesso una forte resistenza da parte dei membri della famiglia per un significativo cambiamento nella dieta e gli sforzi che comporta l'impegno in cucina. Se metti insieme tutti questi fattori è chiaro che la maggior parte delle persone non è guarita dal proprio cancro.

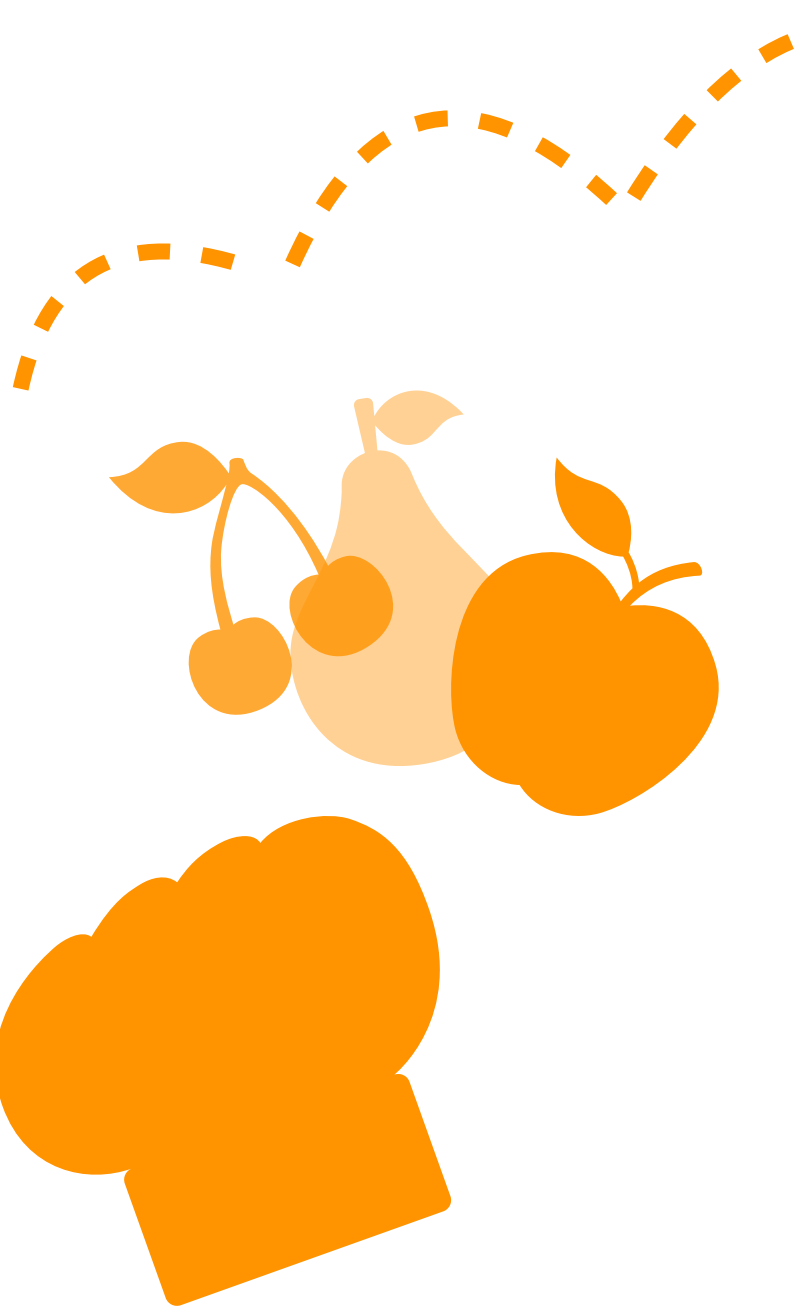
Faccio consulenze da oltre 40 anni e ho visto migliaia di persone che sono state in cura per il cancro e alcuni di loro hanno scelto di non sottoporsi a terapie mediche. Ho potuto osservare che per la stragrande maggioranza, la combinazione del moderno trattamento medico (e della diagnosi rapida) insieme al metodo macro dà risultati eccellenti. Tante donne che ho visto in consulenza che avevano seguito un trattamento medico per il cancro al seno e poi hanno continuato la loro pratica macrobiotica (compresi corsi di cucina e altri studi) non hanno mai visto una recidiva. superare il cancro senza alcun trattamento medico.



In questa copia di La Sana Gola "tabloid" vorrei principalmente presentare, suggerimenti su come poter evitare di dover mai affrontare una diagnosi di cancro. Ho anche invitato alcuni di coloro che hanno superato il cancro a condividere la loro esperienza per incoraggiare coloro che stanno affrontando una percorso tanto difficile. Gli articoli qui presentati non vogliono essere sostitutivi della terapia medica o del lavoro di uno specialista o in conflitto con pratiche mediche in atto.

Come nota finale vorrei annunciare un seminario speciale di un giorno con **Denny Waxman** (oggi il più rispettato insegnante e consulente macrobiotico nel mondo) a **Milano** il **28 ottobre** di quest'anno.





**Master in
cucina
internazionale
macrobiotica**

9/10 NOVEMBRE	CUCINA MALESE
7/8 DICEMBRE	CUCINA GIAPPONESE
25/26 GENNAIO.	CUCINA NORD EUROPA
22/23 FEBBRAIO	CUCINA TEDESCA
22/23 MARZO.	PASTICCERIA AUSTRIACA
12/13 APRILE.	CUCINA TURCA
17/18 MAGGIO.	CUCINA USA
14/15 GIUGNO	CUCINA FRANCESE

ORARIO:
VENERDÌ 18-22
SABATO 9:30-15:30

Lasanagola
di Martin Halsey

SCUOLA DI CUCINA NATURALE
E OPERATORE OLISTICO

Per informazioni: info@lasanagola.com
Per iscrizioni: www.lasanagola.com

Vai sul nostro sito web www.lasanagola.com nella sezione e-shop potrai scaricare due libri gratuiti “The Macro Method”, “Vegano Samurai” ti aiuteranno a comprendere in maniera più completa questi concetti. Se ti è possibile, frequenta il nostro ristorante di tanto in tanto, avrai modo di scoprire ottimi esempi e nuove idee su come rendere il cibo semplice, delizioso e potente; il nostro è



COMPRENSIONE MACROBIOTICA

La comunità medica riconosce generalmente che circa il 30% di tutti i tumori ha cause legate ad una pessima dieta, mentre da un punto di vista macrobiotico quasi tutti i tumori hanno una forte componente alimentare, anche se molti non sono esclusivamente causati dal cibo.

Considera quanto segue

- Non molti secoli - fa, storicamente parlando, la dieta umana era estremamente semplice e spesso c'era mancanza di cibo. Tra il 1692 e il 1694, mentre Luigi XIV era a Versailles, si stima che 2,8 milioni di persone, circa il 15% della popolazione francese, morì di carestia. Non molto tempo dopo, un quarto o un terzo della popolazione finlandese morì di fame e alcune aree della Scozia persero il 20% della popolazione. Anche nell'ultimo secolo la fame e la mancanza di una buona alimentazione furono prevalenti in Italia con problemi come la pellagra (mancanza di vitamine) e le carestie dovuta alla guerra.
- Il cibo disponibile per gran parte della storia moderna (gli ultimi 8-9 mila anni) era però sano; cereali non raffinati (la gente mangiava principalmente cibo a base di cereali, riso in oriente, frumento nel pane e nella pasta a ovest, mais in America e miglio in Africa), verdure biologiche di stagione, usavano tecniche di conservazione naturali come l'essiccazione e l'uso di sale (salamoia e fermentazione), e quasi

ovunque non c'era zucchero o frutta tropicale. La quantità di cibo di origine animale era minima a causa del suo costo e della disponibilità. Gli alimenti a disposizione erano semplici, naturali e preparati in una varietà di tecniche di cottura tradizionali. La cucina italiana oggi mantiene ancora molto dello spirito della tradizione, anche se sta diventando sempre più complicata, sofisticata e meno naturale di anno in anno.

● Le persone hanno vissuto uno stile di vita vigoroso, difficile da immaginare per la maggior parte delle persone moderne. Hanno sofferto freddo e umidità in inverno e molto caldo in estate. Lavoravano con grande forza spingendo su gambe e schiena per quasi tutto il giorno e si sedevano solo per mangiare.





● Oggi la situazione è esattamente opposta. C'è grande abbondanza di cibo, ma di dubbia qualità. Quasi tutti i cereali sono raffinati e i carboidrati (anche cereali integrali) sono demonizzati mentre tanta carne, formaggio, uova e latticini sono considerati la norma. Sostanze chimiche, antibiotici e ormoni sono presenti ovunque nel cibo (in particolare negli alimenti di origine animale) e l'ogm è presente anche dove non è permesso perché il mangime per gli animali è spesso ogm. Le persone rimangono sedute per la maggior parte della giornata e devono iscriversi a palestre per fare qualsiasi esercizio fisico. Abbiamo strumenti per evitare di stare al freddo in inverno o troppo al caldo in estate se lo desideriamo, anno dopo anno la popolazione è sempre più grassa fino a diventare obesa. L'Italia è tra i primi tre paesi al mondo per l'obesità infantile.



Come potrete facilmente immaginare è difficile concepire come questi fattori della dieta e dello stile di vita non siano alla base di quasi tutte le moderne malattie dell'eccesso: cancro, malattie cardiache, diabete, allergie, problemi di peso, problemi di fertilità, problemi psicologici e tanti altri.

La cosa che colpisce è come sia difficile da capire per tante persone, e quanto sfugga al buon senso, che dieta e stile di vita hanno un'importanza primaria per salvaguardare il proprio benessere.

L'uso di alimenti biologici non raffinati è essenziale per la prevenzione e la buona salute, come lo stile di vita vigoroso e il contatto regolare con la natura. Questi fattori generano una prospettiva positiva che è anche un fattore vitale per la buona salute e la prevenzione.



IL SEGRETO "MACROBIOTICO" PER LA VITALITÀ E UN'ESISTENZA LIBERA DA MALATTIE IMPORTANTI



L'aspetto più importante dell'uso della macrobiotica è la cucina casalinga. E' proprio l'armonia giorno per giorno in cucina e a tavola, infatti, che crea salute fisica e serenità all'interno della famiglia. Esistono pochi ristoranti che offrono cucina casalinga, **La Sana Gola** e anche altri, solitamente attività aperte da ex studenti della nostra scuola, ma sono eccezioni.

Se ci pensiamo la cucina macrobiotica non è difficile da preparare e le basi possono essere apprese in poche lezioni. L'insegnamento fondamentale da ricordare è quello di mangiare principalmente cereali integrali (circa il 50% della dieta) e verdure (circa il 30-40% della dieta) e preparare questi alimenti seguendo un principio di equilibrio e armonia con l'ambiente, le stagioni e le esigenze personali dell'individuo. La cucina tradizionale italiana è in gran parte basata su "primi" e "contorni", ovvero piatti a base di cereali (primi) con un'ampia varietà di contorni di verdure. La chiave è proprio rendere questi piatti semplici, deliziosi e rafforzanti senza appesantirli. I cibi pesanti hanno infatti un esagerato contenuto di grasso, sale, o combinazioni che creano dei gran pasticci. Sicuramente c'è un'arte che deve essere appresa per ottenere il massimo dalla pratica macrobiotica, ma vi assicuro che non è difficile o lontana dalla cucina tradizionale.

Semplice e delizioso Rafforzante ma non pesante

Queste sono parole chiave. Anche la varietà degli alimenti è importante, e la cucina macrobiotica offre un'infinita varietà di combinazioni e possibilità per personalizzare la dieta. La Sana Gola è la scuola che offre il programma di cucina più diversificato e completo al mondo nel campo macrobiotico degli ultimi 20 anni, sin dalla sua nascita proprio della macrobiotica. Pensiamo alla cucina per i bambini e passando attraverso i prodotti da forno, la frittura, i dolci di tutti i tipi, la cucina stagionale, i prodotti fermentati e senza glutine oltre a tanti corsi di cucina gourmet, diete curative e dimagranti e quest'anno stiamo introducendo i **migliori Macro Chef del mondo**, (provenienti da Giappone, Malesia, Scandinavia, Germania, Turchia, Francia, Austria, America con



formazione macro da ogni angolo del mondo). La macrobiotica infatti è una cucina globale che si limita solo alla creatività del cuoco stesso ed è fatta di piatti semplicissimi adatti anche a chi non vuole passare tanto tempo in cucina o desidera rimanere legato alle tradizioni Italiane. Con la presenza di tanti insegnanti provenienti da ogni angolo del globo, la nostra scuola sarà sempre di più un esempio di cucina, ma soprattutto di apertura mondiale.

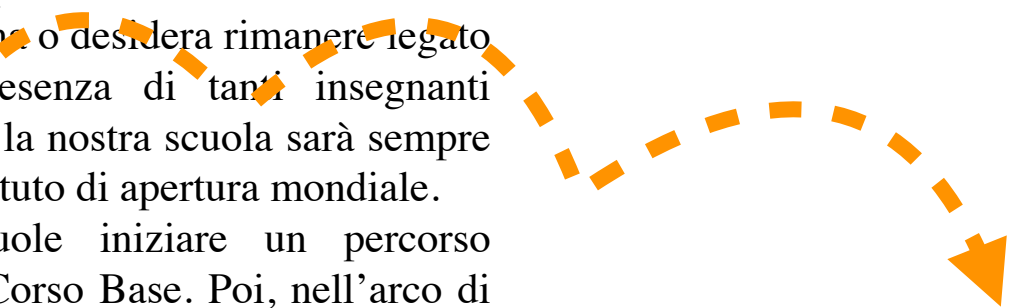
Il punto di partenza per chi vuole iniziare un percorso macrobiotico rimane però sempre il Corso Base. Poi, nell'arco di qualche anno, diverrà naturale seguire gradualmente le tante proposte di corsi che maggiormente interessano, per poi arrivare a creare il proprio stile personale di cucina. Il Corso Base serve quindi a partire con il piede giusto nella propria vita personale, poi per chi desiderasse conseguire un diploma e/o un riconoscimento nazionale il percorso può continuare con gli altri numerosi corsi.

Vi invito a Ricordare sempre quindi le parole chiave:

Semplice e delizioso
Rafforzante ma non pesante

Per chiarire ulteriormente questi punti, spiegherei il significato di semplice e delizioso ovvero cibo semplice con un gusto delizioso che non stanchi mai. Il semplice pane, cotto correttamente, ha un sapore che non stanca mai. La pasta e fagioli, con le giuste combinazioni di olio, sale, verdure e aromi ha un sapore che conforta e non stanca mai. Il riso integrale cucinato alla perfezione ha una dolcezza che non manca mai di soddisfare.

Questi particolari gusti semplici e deliziosi diventeranno esattamente ciò che desidererai man mano che cambierai la tua alimentazione. La dieta moderna, essendo troppo grassa, salata ed eccessivamente complicata porta ad una difficoltà iniziale nell'apprezzare i gusti semplici. Il nostro palato è come drogato dai sapori forti e artefatti, ma riscoprire il sapori naturali è fondamentale. Per problemi di eccesso infatti (come la maggior parte di forme di cancro) è necessario imparare ad usare pochissimo olio ed eliminare i grassi animali, questo cambiamento può richiedere alcuni mesi. Una dieta con pochissimi alimenti di origine animale può essere molto soddisfacente e può permettere di avere più forza vitale rispetto ad una dieta ricca di carne, formaggio e uova.



**L'obiettivo è uno:
il cibo semplice
ma potente**

PRINCIPI DI GUARIGIONE MENTALE MACROBIOTICA

Il primo di questi principi è il più importante.

Tutto è una manifestazione di un universo infinito.

Un altro modo per dire questo è che esiste una forza creativa che differenzia e crea tutto da sé. Possiamo dire che Dio è l'infinita forza creativa e che Dio crea dal nulla, costantemente e infinitamente: galassie, sistemi solari, piante animali e esseri umani. Tutto è fatto di puro spirito, tutto tornerà infine sempre allo puro spirito.

Gli altri 6 principi hanno a che fare con il modo in cui la forza creativa universale (Dio) si manifesta e opera effettivamente nel nostro mondo. Sono tutti molto interessanti e molto importanti e sono presentati alla fine di questo articolo, ma ai fini della guarigione con la mente non è necessario andare oltre il primo.

Se siamo creati dalla forza creativa infinita e abbiamo la capacità di

auto-conoscenza o auto-consapevolezza, allora possiamo attingere e utilizzare la forza creativa infinita con le nostre menti. Le nostre menti sono punti focali individualizzati per la mente infinita, un'espressione unica della mente infinita e ognuno di noi può esprimere univocamente questa potenza infinita.

Mi piace l'immagine delle onde sull'oceano per aiutare a comprendere questa idea di diversità all'interno di una forza infinita.

Ogni onda proviene dalla stessa fonte infinita e ogni onda ritorna alla stessa sorgente infinita. Mentre ogni onda esiste, è unica e in continua evoluzione. Deriva dalla fonte infinita, rimane all'interno della stessa fonte e non può mai essere separata. Tutte le onde sono collegate alla sorgente e quindi l'una all'altra.



I 7 principi dell'infinito universo sono:

1. Ogni cosa è una differenziazione dell'unico infinito.
2. Ogni cosa si modifica.
3. Tutti gli antagonisti sono complementari.
4. Nessuna cosa è identica ad un'altra.
5. Ciò che ha un diritto (un lato visibile) ha un rovescio (un lato invisibile).
6. Maggiore è il diritto, maggiore è il rovescio.
7. Ciò che ha un principio ha una fine

Quando diventiamo consapevoli di questa natura creativa e della sua connessione con il potere creativo infinito, possiamo focalizzarla sui nostri scopi. In effetti, stiamo costantemente concentrando questo potere creativo senza essere pienamente consapevoli che lo stiamo facendo. Se concentriamo le nostre menti su potenziali problemi, essi tendono a manifestarsi e crescere nelle nostre vite attraverso il potere creativo della nostra mente. Se ci convinciamo di essere destinati a fallire, falliremo, se viviamo nella paura della malattia creeremo la malattia, se ci viene costantemente detto di credere che non saremo mai in grado di fare molto, allora creeremo una vita di successo limitato e se ci viene insegnato che il cancro è incurabile, allora non lo cureremo, o ancora, se ci viene detto che la malattia è inevitabile, inevitabilmente ci ammaleremo.

La comprensione che l'infinita forza creativa si trasforma in tutte le cose può aiutarci a comprendere che il corpo e la mente sono connessi, sono uno perché hanno la stessa origine, sono fatti della stessa materia; ciò che possiamo definire un'essenza di Dio dalla

quale tutto prende forma, esiste e cambia costantemente fino a quando scompare nuovamente nell'essenza di Dio.

Michio Kushi era solito dire:

“Veniamo dall'infinito, viviamo nell'infinito, torniamo all'infinito”.

Quando il corpo cambia, la mente è fortemente influenzata. Il processo di creazione dell'equilibrio attraverso la dieta e lo stile di vita migliora la nostra memoria e abbiamo la capacità di concentrarci in un modo più calmo e naturale, libero da ansia ingiustificata, paura, rabbia e sentimenti che affliggono la maggior parte delle persone nel mondo moderno.

La salute fisica e la salute mentale progrediscono o degenerano insieme. Il potere della mente è il più grande potere e può essere usato come parte del trattamento di qualsiasi problema e come parte di una vita sana che ci mantiene liberi da gravi difficoltà.

Questa comprensione della mente e del suo potere è l'essenza della filosofia macrobiotica. Lavoriamo attraverso il corpo per liberare il potere della mente e usiamo la mente con tutta la sua potenza. Il pieno potere della mente riguarda la creazione e realizzazione dei nostri sogni. La piena espressione della mente è impossibile, la mente è l'essenza del potere creativo infinito dell'universo di Dio e poiché è infinita non può mai essere pienamente espressa. Man mano che il nostro corpo diventa più forte ed equilibrato, possiamo liberare e focalizzare un potere sempre maggiore della mente per la guarigione per la prevenzione e semplicemente per una vita piena di avventure, con una comprensione dell'esistenza e delle dimensioni dello spirito che cresce costantemente.

UN MESSAGGIO A MACROBIOTICI, VEGANI E VEGETARIANI

Una dieta sana e uno stile di vita vigoroso sono la migliore prevenzione per tutte le malattie e coloro che scelgono di non consumare o di consumare pochissimi alimenti di origine animale (carne, formaggio, uova, pesce e latticini) hanno fatto la prima e più importante scelta nella giusta direzione. Ci sono alcuni fattori che devono essere affrontati anche per coloro che sono sulla strada giusta.

Ho visto molte persone nel corso degli anni che sono convinte di stare utilizzando una dieta molto salutare ma sviluppano comunque il cancro. Alcuni dei fattori più importanti che consentono che questo accada sono:

1. Non compensare in maniera corretta gli eccessi del passato

Quasi tutti nel mondo industrializzato avevamo anni di dieta malsana prima di cambiare dieta. Gli eccessi del passato creano accumuli e ristagni nel corpo che possono dare origine a problemi anche dopo anni che uno ha smesso di consumarli. Ciò è particolarmente vero per i cibi grassi e pesanti come formaggio, carne e uova. Grande quantità di zucchero, stimolanti, droghe e medicine possono creare debolezze difficili da superare.





L'arte in una consulenza macrobiotica è quella di essere in grado di riconoscere questi eccessi del passato e di fornire una guida su come superarli con piatti speciali, rimedi e adattamenti nello stile di vita. Una volta che le persone apportano grossi aggiustamenti nella loro dieta, in genere si sentono benefici immediati questo permette di avere complete trasformazioni

Il nostro passato è spesso così pieno di eccessi che necessitiamo anni di lavoro su noi stessi per non avere in seguito gravi effetti nella vita.

2. Una completa mancanza di comprensione dell'equilibrio

Una dieta sana non riguarda solo ciò che non si mangia, eliminando semplicemente il cibo di origine animale non è garanzia di una dieta equilibrata. Dal punto di vista macrobiotico, il bilanciamento significa mangiare in armonia con l'ambiente in cui si vive, le stagioni, il proprio stile di vita ed età. Tra questi vari fattori, quello più importante ha a che fare con l'ambiente, implica che mangiare cibi che non provengono da un clima simile al nostro, col tempo, creerà squilibri e problemi di salute. Alimenti tropicali sono tra gli abusi più comuni e molti "nuovi alimenti" si basano su cocco o nuovi tipi di dolcificanti e oli. Di solito è una buona idea scoprire le tradizioni della propria cultura per aiutarci a capire cosa è più, o meno, appropriato consumare.

3. Mangiare quello che fa bene

La scienza della nutrizione moderna ha portato a una serie di semplificazioni che possono creare problemi importanti nel nostro uso del cibo e della cucina. La scienza della nutrizione è molto complicata, e per questo una discussione significativa riguardante le quantità di molecole (amminoacidi, acidi grassi, vitamine, minerali ecc.) è possibile solo tra esperti, ovvero coloro che hanno studiato biochimica. Chi invece non è esperto di scienza ma vorrebbero seguire una dieta sana, deve "credere" a ciò che dicono gli esperti. In genere però l'opinione degli esperti è "troppo complicato" o "troppo semplice" e la maggior parte delle persone sceglie il "troppo semplice". Si tratta di definire ciò che "fa bene" o "fa male" per noi. Questa semplificazione può portare a seri problemi, come descritto nel punto precedente, molti infatti mangiano molte banane per il potassio o coprono tutto con la curcuma ecc..e questo non ha senso dal punto di vista energetico. Alcune semplificazioni simili sono anche applicabile al dogma macrobiotico o alle regole del mangiare.



Alcune persone definiscono gli alimenti come macro o non macro e queste definizioni cambiano in base al gruppo o alla scuola di macrobiotica da cui provieni. Alcuni dicono che il pesce azzurro è il cibo animale ideale, mentre altri ne scoraggiano l'uso; alcuni dicono che il tofu è molto utile, altri dicono che non va bene; alcuni mangiano le uova, altri no; alcuni incoraggiano l'uso del forno e altri dicono di usarlo molto meno. Il risultato è che le persone mangiano quello che vogliono in grande quantità perché è permesso o approvato ufficialmente in alcuni libri che hanno letto o in qualche lezione che hanno seguito. Se ti piace il pane mangerai un sacco di pane, se ti piace il tonno lo mangerai spesso, o semplicemente mangerai enormi quantità di riso. Ciò può anche portare a problemi a lungo termine difficili da identificare. Ho visto tante persone in consulenza con un cancro che mi dicono "Utilizzo la dieta macrobiotica". Essenzialmente questo significa poco, proprio per le

diverse interpretazioni che sono state date a questa dieta. Tutti dobbiamo prestare attenzione a come ci sentiamo e dobbiamo approfondire continuamente la comprensione del cibo e della cucina. Considerando che mangiamo tre volte al giorno - cosa potrebbe essere più importante di imparare ad usare correttamente il cibo?

George Ohsawa, il padre della macrobiotica usava spesso dire: NON CREDO. Ha raccomandato sempre di non credere a nessuno ma di verificare con i propri studi ed esperienze la strada che meglio si addice alla propria natura. Ci sono persone con più esperienza che possono fungere da guida, ma ogni persona deve chiarire per se come mettere in pratica i principi che insegnava, il suo metodo. **Corsi di cucina e corsi teorici sono importanti** per capire il perché delle proprie scelte, ma **l'esperienza è l'ascolto del proprio corpo è indispensabile.**

4. Accettare determinati vizi

Molte persone evitano tutti i tipi di alimenti estremi come zucchero, carne e formaggio e altri, ma mantengono abitudini molto malsane come bere molto caffè o mangiare regolarmente pizza, gelato o alcol pensando che un po' di eccesso certo non li ucciderà. È vero che un po' di eccesso non ucciderà ma provocherà due cose: 1) bloccherà i miglioramenti e l'eliminazione del vecchio eccesso - un lento processo graduale che avviene nel corso negli anni; 2) può indurre la persona a non arrivare mai a completi benefici di una dieta equilibrata, benefici che hanno più a che fare con la mente, le emozioni e le evoluzioni personali che non all'assenza di malattia. Per quanto riguarda il cancro, è importante consentire al nostro organismo di eliminare il vecchio eccesso e aiutarlo di fatto in questa operazione di eliminazione. Al cambio di stagione i nostri corpi sono stimolati a eliminare vecchi eccessi ed è il momento perfetto per seguire una dieta speciale o usare alcuni rimedi. Consiglio a tutti di dedicare un certo numero di settimane (o mesi) ogni anno per eliminare tutti questi piccoli vizi. È il mio contributo personale al movimento macrobiotico, e lo raccomando a tutti, è la nostra dieta di pulizia annuale che è descritta nel mio e-book *The Macro Method*. Questo periodo di dieta speciale è importante anche per i problemi indicati al punto 3 e 5



5. Profonda infelicità o mancanza di direzione spirituale

Ho lavorato con migliaia di persone con il cancro nel corso degli anni e sono giunto alla conclusione che il cancro è una malattia dell'intera persona, corpo-mente-spirito. Alcune persone hanno una infelicità così profonda che si ammalano, semplicemente non hanno alcuna gioia o ottimismo che sono due cose importantissime per ogni aspetto della salute. Sembra che nella vita moderna investiamo tutta la nostra esistenza in una professione che spesso non è molto soddisfacente, oltre al fatto di permetterci di guadagnare abbastanza per vivere o avere cose belle. Arriva spesso un momento in cui questo non è più abbastanza (possedere cose materiali) e una persona ha bisogno di qualcosa che sia più profondamente soddisfacente, professionalmente, socialmente, artisticamente, spiritualmente o semplicemente ha bisogno di più tempo da dedicare ai bambini e/o ai parenti. Nell'articolo *Mind and Healing* ho spiegato in maniera più completa questa dinamica.



TESTIMONIANZA DI MILENA FENAROLI

Riportiamo qui di seguito due testimonianze di persone che condividono questa esperienza su questo argomento così delicato.

Qual è la tua esperienza con il cancro?

Questa malattia mi ha colpita poco più di 10 anni fa. Inizialmente sono rimasta come stordita, appena appreso dal medico che qualcosa in me non andava. Dato che non sono mai stata ammalata prima (mai un'influenza, malanni stagionali, malattie più o meno gravi, se non qualche raffreddore), mi sono trovata faccia a faccia soprattutto con le decisioni mediche. Travolta in un limbo ospedaliero, tra presunte cure, interventi, farmaci chemioterapici, infiniti controlli settimanali... Non c'era spazio per una riflessione personale, bisognava agire in fretta. La mia è stata quindi una piena fiducia nell'ambiente medico, e pendevo dalle loro labbra.

Nonché, durante il periodo di chemioterapia ricevuta ogni 3 settimane, una mia amica mi presenta una visione diversa della malattia, ma soprattutto della cura. Qualcosa che io soltanto avrei potuto fare, quindi nelle mie mani e sotto la mia piena responsabilità. È stato vissuto come uno schiaffo, direi morale. E da qui è partita la mia ricerca verso la verità: cos'è la malattia, che significato ha. Cosa posso fare io e l'influenza che l'alimentazione ha sul suo decorso, verso il miglioramento. O peggio...

Vivo questa malattia come punto di svolta verso una migliore versione di me. Non dico che ringrazio che ci sia stata, sarebbe tremendo. Ma ringrazio il fatto che mi sono svegliata e che vivo tutta una nuova realtà fatta di scelte consapevoli.

Ad oggi convivo con questa malattia, purtroppo non è sparita. Ogni 6 mesi effettuo controlli medici, e durante gli ultimi due anni, sono stata più volte sottoposta ad intervento per esportare piccole cisti. Ho sempre una preoccupazione latente, che si presenta ogni volta ho delle sensazioni fisiche particolari o in vicinanza della visita medica.

In che modo la macrobiotica ti ha aiutato, durante e dopo?

Ho scoperto la macrobiotica grazie ad un corso di cucina organizzato vicino a casa mia. Ho da subito compreso, frequentando la scuola, che avrei trovato quel tassello mancante alla mia ricerca della verità. E della felicità.

Il cambio di alimentazione, così come la macrobiotica lo richiede, è avvenuto passo a passo. Incuriosita dai mille nuovi sapori, dalla scoperta che si vive benissimo in un mondo senza cibo animale (soprattutto formaggio!) e capendo che molti disagi stavano sparendo, mi sono buttata a capofitto in questa straordinaria nuova realtà. Non ero alla ricerca della perdita di peso, era sicuramente l'ultimo dei miei remoti obiettivi! Ma certo che 20kg in meno (da 75 a 55, con un'altezza di 170cm), mi hanno comunque fatta sentire davvero meglio. Più leggera.

Punto importante è stato la positività che mi ha permesso questa visione, quell'amore verso il cibo e la materia prima, il rispetto verso



l esterno, l altro. Sia esso umano, animale o vegetale. La comprensione che tutto cambia, che tutto ha un senso. Quindi che ogni giorno va vissuto come unico, e nell'idea del fare, creare (non essere quindi passivi). Tutto provoca una reazione, ogni singolo gesto. Mi sono sentita importante, perché finalmente ho appreso il senso di responsabilità personale verso me stessa ed il mondo esterno.

Quindi non solo il cibo di per sè è visto come cura, ma tutto ciò che ci gira intorno. L'approccio alla vita!

Ogni disagio che avevo è sparito. Mi sentivo meglio, più energica. Grazie al buon cibo e al giusto pensiero positivo.

Ci sono stati momenti dove ho messo da parte la macrobiotica: non mi incolpo di aver sbagliato. Anzi. Andava vissuto così. In questo modo ho appreso il reale potere di questo strumento. L'allontanamento dal corretto cibo (e modo di pensare) mi ha fatto ricadere nella malattia. E con ancora più coraggio, ho ripreso in mano la mia vita. Ripartendo. Con speranza, positività. E con certezza di miglioramento.

Quanto erano importanti la lezione di cucina e la consulenza personale per te?

Le lezioni di cucina sono state fondamentali tanto quanto quelle di terapia: prese da sole non sarebbero state complete. È come voler dare un significato unilaterale a qualcosa di globale.

La cucina è stata basilare per comprendere come nutrire il mio corpo, come usare i cibi e gli stili di cottura. Conoscere il biologico, la moltitudine di varietà di alimenti presenti nel territorio. E capire quali di questi sono idonei per la mia condizione, e quali evitare perché alimentanti la mia malattia.

Il percorso di terapia è stato valido soprattutto per l'uso dei rimedi, mio validissimo pronto soccorso "prêt-a-manger". Che insieme alla cucina ne fanno un'alleanza vincente.

La consulenza personale mi è servita per valutare se ero sulla strada corretta, e come correggere il tiro. Da sola diversi consigli e quindi validi aiuti certo non li avrei trovati!

Come vedi il futuro ora dopo la tua esperienza?

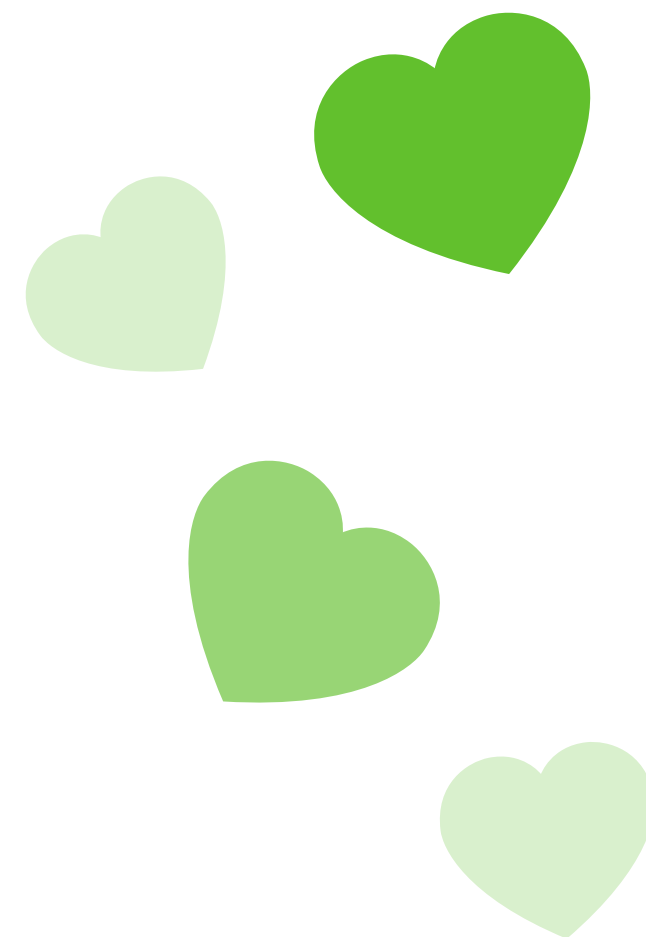
Lo vedo come se la macrobiotica sia entrata dentro di me, come se non ne potessi più fare a meno. Vedo miglioramenti sul piano fisico ed emozionale, vedo comunque sempre la ricerca costante della salute. Perché non è stabile, percorre un costante cambiamento. Quindi voglio essere sempre pronta a questo cambiamento.

Sicuramente sbaglierò in futuro, inciamperrò. Sarà inevitabile. Dovrò studiare ancora molto, imparare ciò che ora non conosco. Ma ciò che conta è avere questo strumento. Come fosse la "valigetta del dottore", sempre da portare appresso.

TESTIMONIANZA DI LAURA CASTOLDI

Corre l'anno 2008, sono nel fiore degli anni, piena di entusiasmo e vigore, ho due bambini ancora piccoli, che richiedono tanta energia e dedizione, ma ne ho in abbondanza. È una bella giornata di ottobre, e non so per quale strana ragione decido di anticipare di qualche mese l'ecografia al seno che, su consiglio del senologo di mia madre, faccio in via precauzionale ogni due anni. Telefono e riesco a trovare un posto libero. Mi avvio all'appuntamento spensierata con l'idea di sbrigare una formalità. Ma dall'espressione del medico capisco che, questa volta, il tutto potrebbe non risolversi con il solito "tutto bene, ci rivediamo tra un paio d'anni". Un lampo a ciel sereno e di colpo il cuore si ferma, il tempo si ferma, il mondo si ferma e mi trovo catapultata in una dimensione senza più riferimenti. Ma non mi perdo d'animo, ci sono ancora tutti gli accertamenti da fare, e quindi prendo appuntamento per un ago aspirato. Il risultato non lascia sperare niente di buono e quindi bisogna darsi da fare. Ma purtroppo, un po' per il desiderio inconscio di fare in fretta, il più in fretta possibile, un po' per una serie di strane coincidenze, intraprendo un cammino che, almeno all'inizio, si rivela disastroso. A un certo punto, però, una serie di circostanze fortunate e di incontri provvidenziali mi fanno tornare sulla giusta via e pur con tutta la paura, la fatica, l'angoscia, la sofferenza, la disperazione che un'avventura del genere comporta, alla fine ne esco vittoriosa. Il corpo rifiorisce, le forze si ripresentano in grande spolvero, e la vita riprende i suoi ritmi. Sono come un bebè alla scoperta del mondo.

Quando a maggio del 2012 rivedo quell'espressione sul viso del medico, non voglio credere ai miei occhi, non posso nemmeno concepire l'idea che possa succedere di nuovo, di nuovo a me, un'altra volta, non riesco nemmeno a immaginare di dover affrontare di nuovo il calvario, di dover





imboccare di nuovo il tunnel. E invece è proprio così. Ma questa volta sono preparata, decisamente più agguerrita e determinata, sicuramente più lucida.

Inizio una meticolosa preparazione fisica e psicologica, con l'aiuto dell'omeopatia e una serie di cambiamenti nella mia alimentazione. Seppur con qualche differenza rispetto a quattro anni prima, sono costretta a ripercorrere, passo dopo passo, tutto il cammino. Questa volta l'intervento è più invasivo, ma il fisico reagisce alla grande, quasi a non voler dare importanza a quanto gli sta succedendo.

Ma è proprio durante i mesi più faticosi che inizio a dedicare del tempo allo studio dell'alimentazione, la mia innanzi tutto, che ho sempre cercato di curare, ma senza un metodo.

Grazie a Internet riesco ad accedere a tantissime informazioni e inizio a modificare la dispensa di casa: latte e latticini, zucchero, carne, farine raffinate non compaiono più nella mia lista della spesa e vengono sostituiti da riso integrale, miso, legumi, gomasio, latte vegetale. Certo, faccio tutto da autodidatta, con lacune e mancanze, ma già così poco mi permette di ottenere dei risultati sorprendenti. La svolta arriva in un piovoso pomeriggio di aprile quando, invitata da un'amica a bere un tè e ancora con la mia "Giuditta" calcata sulla testa per coprire i segni della mia brutta avventura, tra una chiacchiera e l'altra, fa capolino un nome, La Sana Gola..."ma sì, una scuola di cucina naturale, a Milano, dai un occhio"... Il gioco è fatto, il semino ha attecchito. La sera stessa, dopo aver messo a letto i bambini, nel silenzio e nella penombra della casa, con la netta sensazione di essere in procinto di compiere qualcosa di speciale, accendo il computer e inizio a leggere...Il giorno dopo telefono subito e il mio primo contatto è con la dolcezza di Fiorella...purtroppo siamo alla fine del percorso e quindi devo aspettare agosto per avere le nuove date...

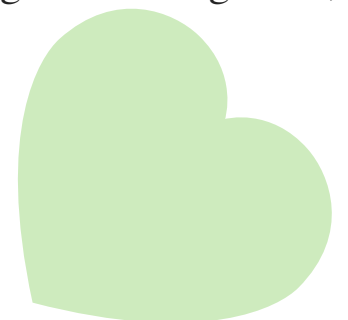
E così, in men che non si dica, ma soprattutto lungi dall'immaginare quanto sarebbe accaduto, a settembre del 2013 inizio la mia avventura in Sana Gola. Intraprendo il percorso di cuoco, per "uso" personale, e trovo insegnanti fantastici, che mi accolgono e mi accompagnano, aiutandomi a correggere e perfezionare la rotta che già avevo intrapreso. È un mondo che mi appassiona, mi conquista, e già dopo qualche lezione cerco il modo per riuscire a frequentare anche il percorso di terapia alimentare...già, perché come avrei imparato in seguito, "la teoria senza pratica è inutile, ma la pratica senza teoria è pericolosa". Così, in modo del tutto naturale, arriva anche la mia



prima consulenza con Martin che, vista la situazione, non mi lascia molto margine di contrattazione. Per fortuna la mia indole un po' teutonica mi viene in aiuto, così come i corsi di cucina che sto frequentando, perché mi permettono di seguire le sue indicazioni senza rinunciare al piacere della tavola e mi accompagnano alla scoperta di nuovi cereali, nuovi stili di cottura, nuovi sapori, nuovi ingredienti che mi aiutano a compensare molto velocemente i postumi delle cure, tanto da lasciare a bocca aperta anche i medici...sì, proprio loro che si erano detti quanto meno scettici in merito al percorso che avevo intrapreso.

Arriviamo così al 2018 e, guardandomi alle spalle, sono quasi incredula di tutto quello che è successo in così poco tempo: sono orgogliosa di essere diventata un'insegnante della scuola e sono ormai impegnata a tempo pieno in un progetto di vita dedicato alla cucina naturale e alla divulgazione di tutto quello che ho imparato in questi anni e che metto in pratica ogni giorno.

Cosa vedo davanti a me? Un futuro radioso, con una missione da compiere e la fantastica consapevolezza di aver capito cosa voglio fare da grande, cosa mi fa davvero battere il cuore e brillare gli occhi!



MISO IL SUPER-CIBO PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO

Il miso è un condimento tradizionale giapponese che è stato reso popolare dal movimento macrobiotico nel mondo occidentale. Il progenitore del miso attuale è nato in Cina circa 2500 anni fa. Viene fatto attraverso un processo di fermentazione che dura più di un anno (fino a 5 anni) che crea batteri che arricchiscono la flora intestinale e facilitano l'assimilazione con gli enzimi creati nella fermentazione.

Ci sono sei tipi principali di miso tra i quali si trovano più di 28 varietà differenti trovate in Giappone, oltre al miso che si è diffuso in altre parti del mondo prendendo altre forme, come il miso fatto con ceci e persino con le arachidi. Oggi in Italia ci sono 4 tipi principali di miso che sono facilmente disponibili; miso d'orzo, miso di riso, shiro miso (un miso leggero) e hacho miso (fatto con soia 100%). È molto importante acquistare il miso biologico nei negozi di alimenti naturali, in quanto vi sono molti tipi di miso di bassa qualità che si possono trovare nei negozi di alimenti orientali e anche nei supermercati.

L'Italia ha il cibo migliore del mondo e non è necessario usare cibi "stranieri" per creare una dieta sana, ma ci sono alcuni alimenti che sarebbe sciocco e persino irresponsabile non includere nella dieta quotidiana di una persona attenta alla salute. Il miso è uno di questi alimenti, è semplicemente troppo buono sia per la sua versatilità culinaria che per le sue proprietà salutistiche. A poco a poco diventerà sicuramente un alimento prodotto in grandi quantità in Italia (è già prodotto in Italia). È importante notare che una delle grandi tradizioni della cucina italiana è importare alimenti da altri paesi e renderli italiani.

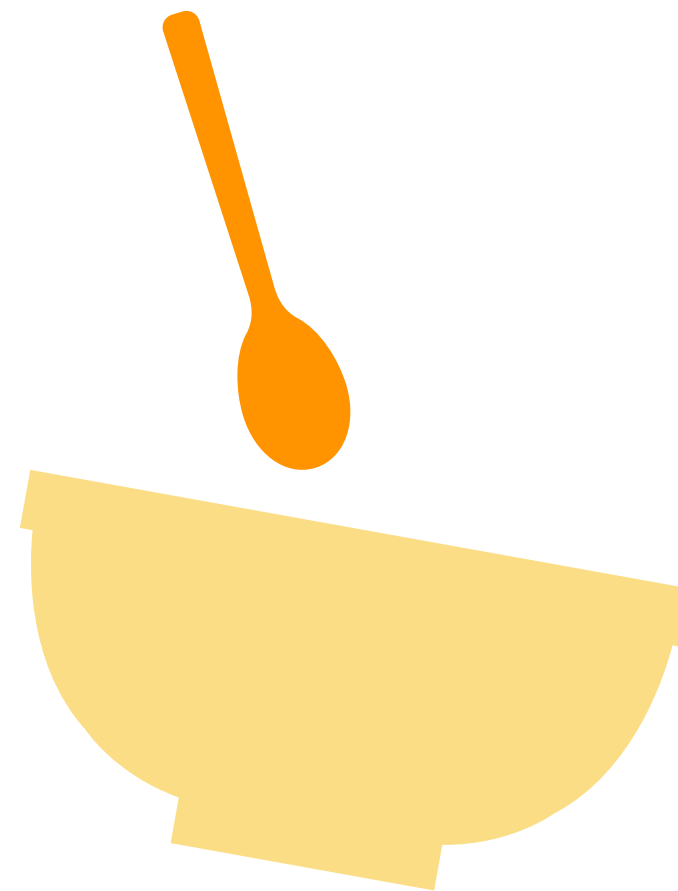


Rapporto con il cancro

Negli anni '80 il Japanese Cancer Institute riportò l'effetto preventivo della zuppa di miso contro il cancro. I loro 260.000 soggetti sono stati divisi in 3 gruppi; uno mangiava zuppa di miso ogni giorno, il secondo gruppo la mangiava due o tre volte a settimana, mentre il terzo gruppo non la mangiava affatto. Dopo 25 anni di ricerca, questi studiosi hanno concluso che il terzo gruppo, che non aveva assunto la zuppa di miso, mostrava un'incidenza del cancro del 50% superiore rispetto al gruppo che assumeva la zuppa di miso.

All'ospedale St. Francis di Nagasaki, in Giappone, a meno di un miglio dall'esplosione nucleare durante la seconda guerra mondiale, ci fu immediatamente un focolaio di diarrea e sanguinamento intestinale, così il direttore Dr. Tatsuichiro Akizuki raccomandò che tutti i pazienti e il personale mangiassero una zuppa di miso forte ogni giorno e evitassero lo zucchero completamente. Anche se l'ospedale di Akizuki era molto più vicino all'esplosione rispetto all'ospedale universitario, dove 3.000 pazienti hanno sofferto molto della leucemia, molti dei suoi pazienti si sono ripresi dalla diarrea e tutti erano al sicuro dalle radiazioni. I residenti di Nagasaki hanno definito questo un miracolo. Sotto la direzione di Akizuki, la cucina dell'ospedale serviva riso integrale, zuppa di miso e piccole quantità di verdure, alghe e umeboshi.

A parte la prevenzione del cancro, il miso ha così tanti vantaggi che sono difficili da elencare. Aiuta la digestione e arricchisce la flora intestinale, aiuta a ridurre il colesterolo, è ricco di un'ampia varietà di vitamine e minerali e nella medicina orientale tradizionale è usato per combattere gli effetti dei veleni e dell'inquinamento, inclusi antibiotici e chemioterapia.



Zuppa di miso

La stragrande maggioranza del miso consumato in Giappone e in effetti nel mondo di oggi, è sotto forma di zuppa. La zuppa di miso è semplicemente una zuppa che viene condita con il miso al posto del sale, può essere semplice come far bollire alcune verdure e aggiungere miso come viene usato il dado.

Le istruzioni basilari di Michio Kushi.

La persona più responsabile della diffusione del miso in occidente è sicuramente Michio Kushi insieme alla moglie Aveline. Quello che segue è la sua presentazione su come preparare la zuppa di miso di base e come utilizzare correttamente il miso.

RICETTE E SUPERFOOD

ZUPPA DI MISO

5 cm wakame (secca)

1 tazza di cipolle tagliate finemente

1 litro d'acqua

Miso d'orzo

Mettere a bagno il wakame (circa 1 cm a persona) per 5 minuti e tagliarla a pezzetti. Aggiungere la wakame all'acqua fredda e portare a ebollizione. Nel frattempo, tagliare le cipolle in piccoli pezzi. Aggiungere le cipolle all'acqua bollente e far bollire tutte insieme per 3-5 minuti fino a quando le cipolle sono morbide e dolci. Ridurre la fiamma al minimo. Diluire il miso (1 cucchiaino raso per tazza d'acqua) in poca acqua, aggiungere alla zuppa e far sobbollire per 3-4 minuti a fiamma bassa. Una volta aggiunto il miso, non far bollire la zuppa; lascialo sobbollire. Guarnire con scalogno o prezzemolo tritato finemente prima di servire.





- Assicuratevi di cuocere a fuoco lento la zuppa per 3-4 minuti dopo aver aggiunto il miso al brodo. Questa è una zuppa molto semplice da fare, ma non lasciare che il miso sia cotto correttamente, ne ridurrà gli effetti.
- Per variare può essere usato miso di riso integrale o miso di soia (hatcho). Per un gusto e un sapore speciale possono essere combinati diversi tipi di miso.
- Variare giornalmente le verdure. Alcune combinazioni includono cipolle e tofu; cipolle e zucca; cavoli e carote, daikon e verdure verdi.
- Includere verdure a foglia verde spesso nella zuppa di miso, tra cui verza, cime di rapa e altri. Tritarli finemente e aggiungerli verso a fine cottura poiché non hanno bisogno di cuocere a lungo.
- Una piccola quantità di funghi shiitake (precedentemente ammollati e tritati finemente) può essere aggiunta e cotti di volta in volta con le altre verdure.
- I cereali o i fagioli avanzati possono essere aggiunti di tanto in tanto alla zuppa di miso per ottenere una zuppa più densa.
- Per un effetto più benefico, la zuppa di miso deve essere cucinata fresca ogni volta e non riutilizzata ai pasti successivi o conservata durante la notte

Ecco un paio di varianti proposti da Aveline Kushi (moglie di Michio)

ZUPPA DI MISO CON BUCCIA DI ZUCCA

4-5 tazze di acqua

1 \ 2 tazza Wakame messa a bagno - tritata.

1 cipolla tagliata a fette

1 tazza di bucce di zucca tagliate finemente

2 - 3 C. miso d'orzo

Cipollotto tritato

Mettere l'acqua in una pentola e portare a ebollizione. Aggiungere wakame, cipolle e bucce di zucca. Salva la polpa della zucca per l'uso in altri piatti (vellutata di zucca per esempio). Riduci la fiamma e fai sobbollire fino a quando le cipolle e le bucce di zucca sono morbide. Ridurre al minimo la fiamma e aggiungere il miso (mescolare con acqua per una consistenza cremosa). Cuocere a fuoco lento 2-3 minuti prima di servire. Guarnire con cipollotto.

ZUPPA DI MISO CON CROSTINI FRITTI

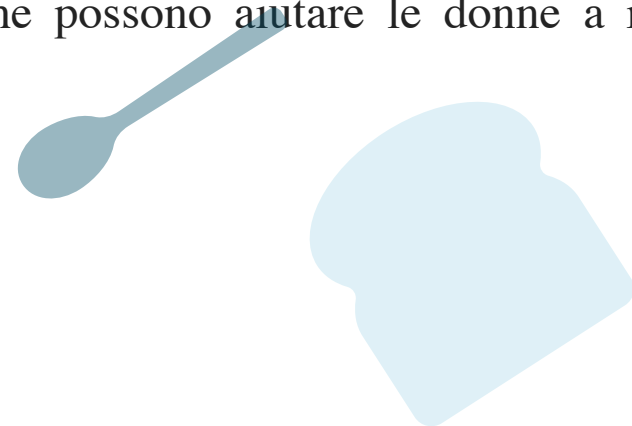
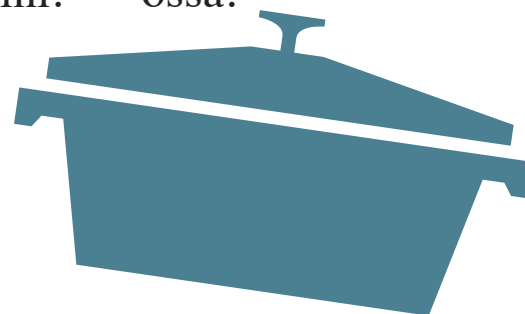
1 striscia di kombu – messa a bagno
4 - 5 tazze di acqua
2 cipolle affettate a mezza luna
2 C. miso (orzo o riso) reso cremosa con acqua
1 \ 2 C. cubetti di pane integrale
Olio di sesamo per friggere
Cipollotto tritato

Mettere kombu e acqua in una pentola e portare ad ebollizione. Ridurre la fiamma a medio-bassa e far cuocere a fuoco lento per alcuni minuti. Rimuovere la kombu e metterla da parte per l'uso futuro in zuppe e altri piatti. Mettere le cipolle in acqua e cuocere a fuoco lento fino a quando non sono morbide. Ridurre la fiamma al minimo assoluto e aggiungere il purea di miso e cuocere a fuoco lento per 2-3 minuti.

Tagliare a cubetti il pane integrale e friggerlo in olio di sesamo caldo fino a doratura. Rimuovere i crostini e scolarli. Mettere la zuppa di miso nelle singole ciotole da portata e guarnire con alcune fette di cipollotto e alcuni crostini. Servire caldo.



Ci sono poche cose che vanno meglio insieme come tofu e miso, a cominciare dal tofu nella zuppa di miso. Il miso è un condimento fermentato con sale di colore molto scuro a base di soia e il tofu è bianco, cremoso e senza sale e può essere tagliato a cubetti che si stagliano nella zuppa. Per aggiungere il tofu alla zuppa di miso occorre farlo prima di aggiungere il miso e lasciarlo bollire per 2 o 3 minuti, quindi aggiungere il miso e lasciarlo sobbollire per qualche altro minuto. Questa combinazione è ricca di preziosi **oli omega 3**, **proteine** facili da digerire, grandi quantità di **calcio** e **estrogeni vegetali** che possono aiutare le donne a rafforzare le ossa.



TOFU E MISO

Ci sono molti prodotti a base di soia che possono essere problematici oggi e Internet è pieno di condanne sulla soia, ma questi prodotti tradizionali sono stati consumati per migliaia di anni da miliardi di persone. Non tutti i prodotti di soia sono uguali e infatti i semi di soia possono essere trasformati in così tante forme diverse che è meglio scegliere solo quei prodotti che hanno una lunga tradizione. Alcuni prodotti a base di soia sono in effetti problematici per la tua salute, ma non miso e tofu (e nemmeno per questo, shoyu, tamari o tempeh).



TOFU AL FORNO CON SALSA MISO

1 C. Miso di orzo

2-3 c Succo di limone

1 \ 4 T acqua (o abbastanza per rendere la consistenza cremosa)

400-500 grammi di tofu, tagliati a fette di 1-2 cm per 8 cm

1 C semi di sesamo tostati e tritati

1 \ 4 scalogni tritati

Mettere miso e limone in un suribachi per renderlo cremoso. Aggiungere acqua e il miso fino a quando la salsa sia liscia e cremosa. Mettere il tofu in una teglia poco profonda, appoggiando le fette l'una contro l'altra in modo che siano leggermente inclinate.

Versare la salsa sopra il tofu per creare una linea di salsa al centro di ogni fetta. Lasciare scoperto circa 2,5 cm su ciascun lato delle fette. Infornare a 180 ° per circa 15-20 minuti. Togliere la pirofila e spargere alcuni semi di sesamo e qualche scalogno sopra alla salsa di miso.

ZUPPA DI MISO CON TOFU FRITTO.

2 tazze di brodo vegetale o acqua.

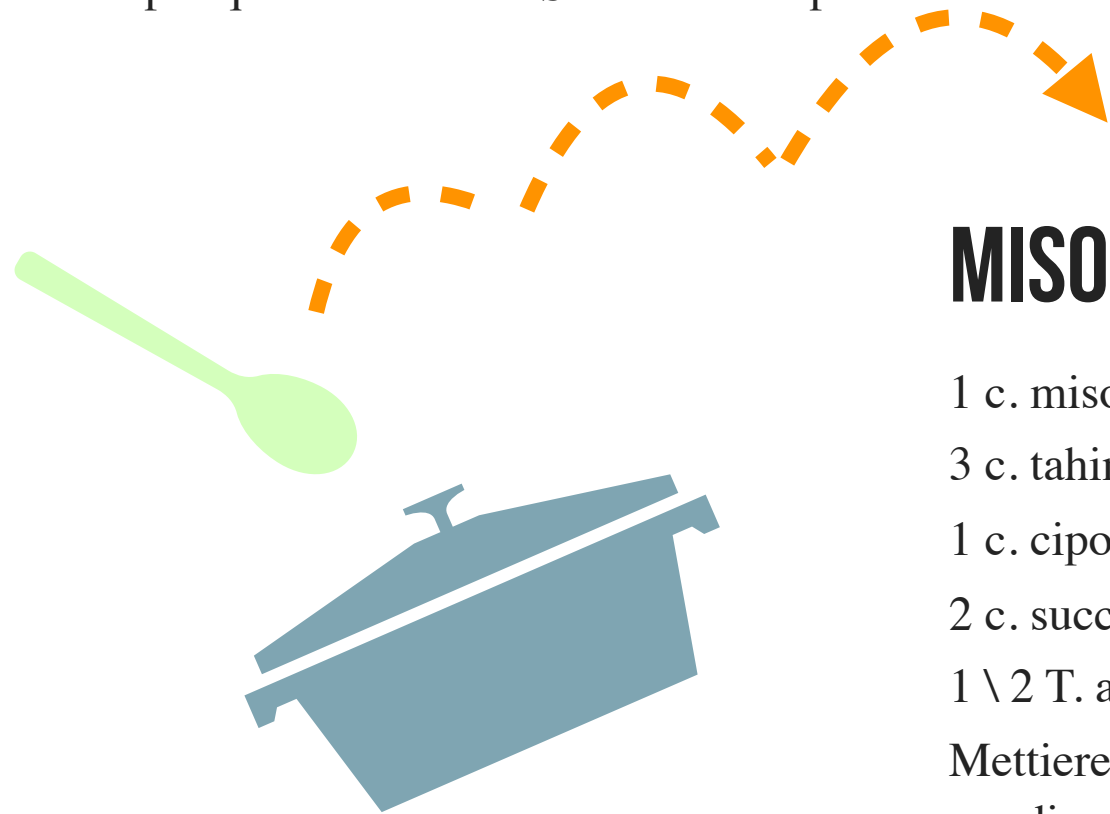
1/4 tazza di wakame (pre-ammollata e tritata)

40 gr. Tofu fritto in immersione, tagliato a cubetti

2 cucchiaini di miso d'orzo

1 cucchiaio di porri tagliati a fettine sottili.

Versare l'acqua in una pentola e portare ad ebollizione. Aggiungere wakame e tofu e far bollire per 1 minuto. Mescolare il miso con un po' dell'acqua e versare nella pentola. Tenere la fiamma molto bassa e sobbollire per qualche minuto. Servire con il porro.



MISO-TAHIN-LIMONE

1 c. miso d'orzo

3 c. tahin

1 c. cipolla grattugiata

2 c. succo di limone

1 \ 2 T. acqua.

Mettere tahin, cipolla, succo di limone in un suribachi e macinare per diversi secondi. Aggiungere il miso fino ad ottenere una purea. Aggiungere acqua fino ad ottenere la consistenza desiderata.

Il condimento è particolarmente indicato con cavolfiori bolliti o al vapore.



PATÈ DI TOFU, GERMOGLI E MISO

200 gr. tofu

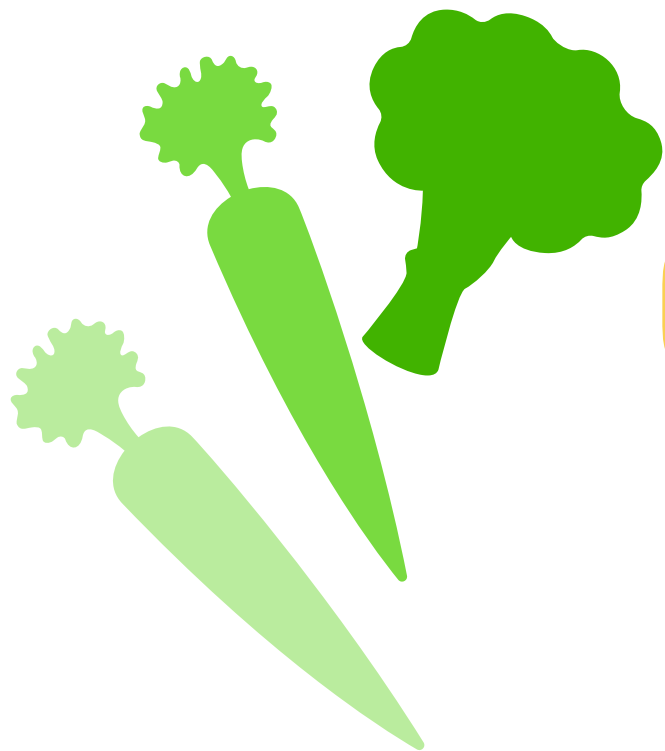
1-2 C. Miso Bianco (shiro)

2 C. Tahin

Succo di limone qb

1 \ 2 T di germogli di erba medica

Mescolare tutti gli ingredienti, eccetto i germogli con un suribachi o un frullatore e quindi aggiungere poi i germogli mescolando con una forchetta.



PATÈ DI MISO-TOFU

200 gr. tofu - 1 C. miso - 1 C. olio di sesamo

Mescolare tutti gli ingredienti, in un suribachi o in un frullatore e utilizzare con pane o gallette di riso o con carote crude, sedano o finocchio. In commercio sono disponibili vari tipi di miso, trova quello che ti piace di più.



NISHIME DI DAIKON CON MISO

2 Tazze di daikon o rape bianche tagliate e fette grosse.

1 striscia di kombu messa a bagno

1½ Tazza d'acqua

1 C. Miso bianco

In una pentola pesante aggiungere tutti gli ingredienti, tranne il miso, con la kombu sul fondo. Portare a bollore, abbassare la fiamma e cuocere per 15 – 20 minuti con la pentola coperta. Aggiungere il miso, stemperato in con un po' d'acqua e cuocere altri 4 – 5 minuti. Mescolare e servire.

Questa ricetta proviene da libro "Cucina Che Cura" ed è utile per aiutare a sciogliere grasso e accumuli nel corpo.