

RICETTA NR. 1

Grano saraceno con broccoli carote e zenzero

Per 2 persone

Ingredienti

250 gr di grano saraceno bio meglio se integrale o di miglio

1 carota media

Mezzo broccolo

1 spicchiò di aglio

1 cucchiaino di miso

2 cucchiaini di alghe nori o hiziki

1 cucchiaino di zenzero fresco

2 cucchiaini di olio evo

Acqua q.b.

Sale marino integrale q.b.

Mettere a mollo il grano saraceno meglio se integrale almeno per qualche ora.

Sciacquare con acqua fredda.

Preparare il condimento.

Mondare la carota e le cimette del broccolo e tagliarle a pezzi piccoli. Mettere in ammollo le alghe per 20 minuti.

Mettere l'olio e l'aglio in una padella dai bordi alti, quando l'olio inizia a scaldarsi aggiungere lo zenzero fresco grattugiato, le carote e i broccoli e far amalgamare il tutto.

Aggiungere un dito di acqua per fare la cottura kinpira e far cuocere per 1 o 2 minuti. Aggiungere infine il grano saraceno, mescolare bene con il condimento, cuocere per altri 2 minuti. Aggiungere le alghe e mescolare nuovamente. Mettere un pizzico di sale marino integrale (mezzo cucchiaino circa). Aggiungere infine acqua per il doppio del volume del grano saraceno, coprire e lasciar cuocere per circa 15-20 minuti. Il piatto dovrebbe venire simile ad un risotto. Aggiungere acqua se piace un po' più brodoso.

A cottura ultimata servire con mezzo cucchiaino di miso a testa.

Oltre allo zenzero si può aggiungere in cottura 1 cucchiaino di curcuma per insaporire ulteriormente.

Isabella

MARTIN HALSEY

Nutrizione e macrobiotica



RICETTA NR. 2

VELLUTATA DI ZUCCA E CASTAGNE

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

1 CAROTA TAGLIATA A DADINI
1/2 PORRO LA PARTE VERDE TAGLIATO A RONDELLE
1 T. DI ZUCCA TAGLIATA A DADINI
1 T. DI SEDANO RAPA TAGLIATO A DADINI

1 FOGLIA DI ALLORO
ZENZERO GRATTUGIATO
1 RAMETTO DI ROSMARINO TRITATO
UN PAIO DI FOGLIE DI SALVIA TRITATE
SCORZA DI LIMONE TRITATA
2 C.IO DI OLIO EVO
SALE Q.B.
2/3 TAZZE D'ACQUA

1 TAZZA DI CASTAGNE COTTE
2 C.IO DI SHOYU

FAR SCALDARE DUE CUCCHIAI DI OLIO IN UNA PENTOLA DAI BORDI ALTI, UNIRE IL ROSMARINO LA SALVIA E LA SCORZA DI LIMONE, SOFFRIGGERE DOLCEMENTE, AGGIUNGERE IL PORRO, E UN PIZZICO DI SALE, FAR UNSAPORIRE UN MINUTO, POI UNIRE LE CAROTE AGG. UN PIZZICO DI SALE E LASCIARE INSAPORIRE UN MINUTO, UNIRE POI IL SEDANO RAPA E POI LA ZUCCA, UN PIZZICO DI SALE E FAR INSAPORIRE MESCOLANDO. DOPO QUALCHE MINUTO AGGIUNGERE L'ACQUA CALDA FAR RIPRENDERE IL BOLLORE, E LASCIARE CUOCERE PER 15/20 MINUTI. A FINE COTTURA AGGIUNGERE QUALCHE CASTAGNA, FRULLARE TUTTO CON IL FRULLATORE A IMMERSIONE, SERVIRE MOLTO CALDO E DECORARE OGNI PIATTO CON LE CASTAGNE RIMASTE E QUALCHE GOCCIA DI SHOYU.

N.B. PER UNA PREPARAZIONE PIU RICCA SI POSSONO AGGIUNGERE ANCHE PATATE DOLCI, E LEGUMI.

CLARA

MARTIN HALSEY
Nutrizione e macrobiotica



RICETTA NR. 3

sono Marina, da ligure devo dire che il piatto invernale per tradizione é il minestrone ! Amo le zuppe e quando fa freddo ne preparo di diverso tipo, variando il legume e le verdure.... ma quando il cavolo nero si fa notare sul banco del mio fruttivendolo di fiducia allora preparo lei : La zuppa di Cavolo Nero

questa é la mia versione:

occorre innanzitutto avere a disposizione dei fagioli cannellini, perciò se si usa il legume secco, bisogna prevedere l'ammollo la sera prima, quindi si fa cuocere in pentola normale una mezz'ora o a pressione per una decina di min.

Diversamente si possono usare i fagioli cannellini in barattolo, già pronti..

In un pentola capiente soffriggere in olio di oliva un porro tagliato fine, una gamba di sedano tagliata a pezzetti, un piccolo rametto di rosmarino.

Dopo qualche minuto aggiungere una patata tagliati a piccoli cubetti e le foglie di cavolo nero (a quelle più grandi togliere il pezzetto di nervo più duro) tagliate a listarelle sottili.

Far insaporire qualche minuto, salare e aggiungere acqua quanto basta a coprire le verdure di un paio di cm. Si porta a bollore e si cuoce a fuoco basso per una mezz'ora.

A questo punto aggiungere i fagioli e continuare la cottura altri 10 min.

Prelevare un paio di mestoli di zuppa e frullarla in un contenitore a parte, quindi rimetterla in pentola.

Posso scegliere se gustarla così con una bella fetta di pane messa nel piatto.. o se aggiungere un cereale già cotto.

Buon Appetito !

Marina

MARTIN HALSEY

Nutrizione e macrobiotica



RICETTA NR. 4

elice di condividere con voi la mia zuppa invernale preferita, cucinata in pentola a pressione
Si tratta della zuppa di cavolo nero, al quale aggiungo ortaggi di stagione che ho in frigo: dal porro,
al sedano, alla carota, al broccolo, i cavoli bianco/ verde/viola,,,,, una patata per renderla più
cremosa,,,,, e a fine cottura,,,,, fagioli i ceci,,,, in base a quello che offre la dispensa

Comunque vada,,, è sempre un successo!!!!

Ah,,, dimenticavo!!!

Aggiungo dei crostini di pane nero al sapore d'aglio!!!!!!

Grazie d'esistere ❤️

Con affetto, Valentina da Rivoli

MARTIN HALSEY

Nutrizione e macrobiotica

