la via macrobiotica

LA ZUCCA IN CUCINA

Ricette macrobiotiche
per nutrire corpo e spirito





Ti do il benvenuto in questa raccolta di 7 ricette a base di zucca.

Troverai ricette di vario tipo, persino dei dolci!

Ho scelto di raccogliere alcune delle ricette pubblicate sul blog in questo documento, per darti la possibilità di conservarle e averle sempre a disposizione.

🥰 Questo ricettario è un piccolo regalo per accompagnarti nel viaggio sulla via macrobiotica.

😍 Spero che queste pagine ti aiutino a sperimentare con curiosità e divertimento.

Dealma

1. Lasagne integrali con crema di zucca e porri

Per una versione senza glutine: basterà usare queste lasagne di riso e mais e per la besciamella usare un latte di soia o di riso e della farina di riso.

Ingredienti

Per 2 persone:

- 200 g di lasagne integrali di farro monococco (oppure queste per la versione senza glutine)
- 450 g di zucca mondata
- 100 g di porro mondato
- qualche foglia di salvia
- 2 cucchiai di olio evo
- 2 cucchiai di salsa di soia (shoyu o tamari)
- 1 piccolo rametto di rosmarino
- sale marino integrale

Per la besciamella:

- 600 ml di latte di avena non dolcificato (oppure di soia o di riso per la versione senza glutine)
- 3 cucchiai colmi di farina tipo 2 di farro o di grani antichi (oppure di riso per la versione senza glutine)
- olio evo (circa 60-70 g)
- 1 cucchiaino scarso di sale marino integrale
- noce moscata a piacere (facoltativa)

Per la decorazione:

- pistacchi tostati
- mandorle
- qualche foglia di rosmarino

Affetta il porro e mettilo in una pentola con la salvia e l'olio a rosolare piano, con un goccino d'acqua.

Nel frattempo, taglia la zucca a cubetti.

Trasferisci anche la zucca in pentola e fai stufare coperto, aggiungendo man mano un po' d'acqua se serve.

Nel frattempo, prepara la besciamella.

Trasferisci il latte in un pentolino e inizia a scaldarlo.

Aggiungi il sale e la noce moscata.

Mentre si scalda, prepara una pastella mescolando in una ciotolina la farina con l'olio.

Devi raggiungere una consistenza fluida.

Quando il latte è ben caldo, praticamente al bollore, aggiungi la pastella mescolando con una frusta.

Cuoci la besciamella mescolando per almeno un minuto, meglio due e tienila da parte.

Ci vorrà una besciamella un po' densa perché poi si ammorbidirà frullandola con la zucca e il porro.

Quindi valuta se serve aggiungere farina (nel caso ripeti l'operazione di stemperarla a parte con l'olio).

Metti a scaldare una pentola d'acqua per cuocere le lasagne (quelle che uso io di farro integrali devono cuocere prima in acqua, ma se usi lasagne diverse che cuociono in forno, non serve questo passaggio).

Mentre le lasagne cuociono in acqua bollente e salata, frulla la zucca e il porro con la besciamella e un po' di rosmarino tritato, per ottenere una crema.

Io ho scelto di frullare tutte le verdure perché volevo provare a fare delle lasagne solo con la crema, ma c'è anche l'opzione di frullarne solo metà e le verdure rimaste inserirle nella composizione della lasagna.

Inserendo anche delle verdure intere si ottiene una lasagna più alta.

Io ho fatto così: ho messo un po' di crema (ottenuta frullando le verdure con la besciamella) in una pirofila (la mia è 22×22 cm).

Ho messo il primo strato di lasagne e poi la crema, poi un secondo strato di lasagne e la crema e l'ultimo strato di lasagne e poi la crema.

Ho tagliato in granella i pistacchi e le mandorle e ho tritato finemente il rosmarino.

Ho mescolato e spolverato sulla lasagna e poi infornato a 180 gradi per 20 minuti (io ho un forno a gas).

Consiglio di lasciar intiepidire prima di tagliare.

Se si prepara il giorno prima meglio ancora, perché si compatteranno bene.



2. Risotto alla zucca e rosmarino

Quando faccio il risotto uso il riso semi integrale, perché ha un tempo di cottura di pochi minuti in più rispetto al riso brillato; quindi, è perfetto per la procedura del risotto, ma ci permette di evitare il riso brillato (che è troppo raffinato, quindi non benefico).

Il riso integrale è meno adatto per il risotto vero e proprio, per via di tempi di cottura più lunghi, ma nulla vieta di utilizzarlo.



Ingredienti

per 3-4 persone

- 200 g di riso semi integrale (detto anche semilavorato)
- 600 g di zucca mondata
- 1 scalogno oppure 1 cipolla piccola
- 1 rametto di rosmarino
- 2-3 cucchiai di olio evo

Per il brodo:

- 2 litri di acqua circa
- 1 pezzo di alga kombu dell'Atlantico (facoltativo)
- 2 funghi shitake secchi (facoltativo)
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 cucchiaio di miso di riso
- 2 cucchiai di salsa di soia (shoyu o tamari) o sale marino integrale q.b.

Metti sul fuoco la pentola per il brodo.

Aggiungi la kombu, gli shitake (non serve ammollarli in questo caso) e la cipolla e la carota a pezzetti.

Puoi aggiungere anche del sedano se ce l'hai in casa.

Porta a bollore e cuoci 15-20 minuti.

Nel frattempo, prepara lo scalogno o la cipolla tritati.

Pulisci la zucca. Se ha la buccia molto sottile puoi scegliere di non toglierla.

Taglia la zucca a cubetti.

Quando il brodo è pronto, aggiungi il miso. Scioglilo a parte in un po' di brodo e aggiungilo in pentola.

Aggiungi anche 2 cucchiai di salsa di soia.

Se referisci salare il brodo con il sale (al posto di miso e salsa di soia) aggiungilo gli ultimi minuti di cottura.

Scalda l'olio in padella e fai rosolare piano lo scalogno.

Poi aggiungi il riso e fallo saltare un minutino.

Se vuoi puoi sfumare con del vino, come si fa di solito.

Aggiungi la zucca e un po' di brodo.

Inizia a cuocere e aggiungendo man mano un po' di brodo.

Il tempo di cottura del riso semi integrale è di circa 20 minuti.

A fine cottura aggiungi del rosmarino tritato.

Assaggia e se necessario aggiusta di sale.

3. Azuki, zucca e rosmarino

Un piatto semplice, quanto buono.

Se hai gli azuki già cotti è anche molto veloce, giusto il tempo di cuocere la zucca.

Il segreto per dei tempi di cottura relativamente brevi degli azuki, è comprare quelli piccoli.

Io da quando uso questi non ho più problemi con la cottura.

Gli azuki sono legumi speciali, perché aiutano a drenare i liquidi, rinforzano i reni, lubrificano l'intestino e rendono più soffici le feci.

Hanno un sapore così delicato, che si possono usare persino per preparare dei dolci, come questo, ad esempio.

Oppure come questa crema dolce da spalmare (nella ricetta ho usato i fagioli rossi, ma vanno benissimo anche gli azuki).

L'abbinamento con la zucca non è solo buono al palato, ma è anche molto utile per nutrire energeticamente stomaco, milza/pancreas e sistema immunitario grazie, alla sua potente, ma equilibrata energia dolce.

La zucca cotta a lungo ha anche un meraviglioso effetto calmante sulla mente e sul corpo.

Ingredienti

- 200 g di fagioli azuki già lessati con alga kombu dell'Atlantico (oppure precotti in vasetto)
- 300-400 g di zucca mondata
- rosmarino
- 1 cucchiaio di olio evo
- 2-3 cucchiai di shoyu o tamari (salsa di soia)

Taglia la zucca a pezzetti e mettila in padella con l'olio, aggiungendo un pochino di acqua.

Fai rosolare qualche minuto, poi aggiungi ancora un po' d'acqua e fai cuocere coperto finché la zucca sarà morbida.

A fine cottura aggiungi la salsa di soia e un po' di rosmarino tritato.

Aggiungi la quantità di azuki che preferisci ed è pronto.

Se lo abbini ad un cereale, crei un piatto completo.

I legumi vanno consumati in piccole quantità, 3-5 cucchiai di legume cotto al massimo.

Se non sei ancora abituato ai legumi ogni giorno, è meglio consumarne piccole quantità (1-2 cucchiai) in modo da dare al tuo intestino e ai tuoi batteri intestinali il tempo di abituarsi.



4. Zucca al forno con nocciole e cumino

La zucca al forno è sempre deliziosa, ma a volte mi viene voglia di renderla un po' diversa.

Ho sperimentato l'aggiunta di un trito di nocciole e cumino e il risultato è stato davvero speciale.

La zucca è particolarmente utile per chi ha spesso voglia di dolce o fame nervosa, perché rilassa, crea equilibrio e nutre l'energia Terra.



Ingredienti

- una piccola zucca
- una manciata di nocciole italiane sgusciate
- 1 pizzico di cumino
- olio q.b
- salsa di soia (shoyu o tamari)

Prima di aprire la zucca, lavala bene sotto l'acqua con uno spazzolino di cocco, in modo da pulire bene la buccia e utilizzarla.

Apri la zucca, togli i semi e tagliala a fette.

In una ciotolina mescola un po' d'olio con un po' di shoyu o tamari (la proporzione potrebbe essere all'incirca di 4 di olio e 1 di shoyu).

Spennella le fette di zucca e disponile su una placca da forno o in teglia, con o senza carta forno.

Inforna a 170° per circa 20 minuti.

Il tempo di cottura dipende dallo spessore delle fette di zucca.

A fine cottura, quando la zucca sarà bella morbida, trita a coltello le nocciole in modo grossolano e un po' più finemente il cumino.

Mescola le nocciole al cumino.

Servi la zucca spolverata con il condimento a base di nocciole e cumino.

5. Crema calda di zucca e mela

Questo dolcetto vuole raggiungere due obiettivi: soddisfare il bisogno di dolce e rilassare il corpo e la mente.

Il sapore dolce ha effetto rilassante, ma se il dolce è anche morbido e cremoso, questo effetto è amplificato.

Se è anche caldo, è davvero super rilassante e confortante, ma si può mangiare anche a temperatura ambiente o fresco.

Sembra che un dolce dalla consistenza morbida e cremosa, anche un po' grasso (in questo caso il grasso della mandorla), abbia la capacità di attenuare persino il dolore.

Ovviamente si intende un dolce senza ingredienti problematici che creano tensione, accumulo, ristagno e debolezza come: zucchero, uova, burro, latte, farine raffinate e farine al forno.

Ingredienti

Per 2 persone

- 1 mela
- 100 g di zucca mondata
- 1 cucchiaio di uvetta
- 1 cucchiaino di crema di mandorle
- una grattata di buccia di limone
- 1 pizzico di sale marino integrale

Taglia la zucca a cubetti piccoli e mettila in un pentolino con un po' d'acqua insieme al sale e all'uvetta.

Io ho messo circa una tazzina da caffè d'acqua. Porta a bollore e cuoci coperto per qualche minuto.

Nel frattempo, sbuccia la mela e tagliala a cubetti.

Aggiungila in pentola e continua a cuocere coperto per qualche minuto finché zucca e mela saranno cotte.

Se necessario puoi aggiungere ancora un pochino d'acqua.

Non dovrebbe essere necessario perché la mela cuocendo fa un po' d'acqua da sola.

A fine cottura trasferisci in un frullatore, lasciando in pentola l'eventuale acqua rimasta e frulla con la crema di mandorle e la buccia di limone.

Ecco fatto! Io la trovo deliziosa calda, ma si può mangiare anche a temperatura ambiente.

Puoi usarla persino per farcire una torta o per un tiramisù.

Se sei ancora abituato ai dolci molto forti con lo zucchero, puoi aggiungere un cucchiaino di malto di riso.

Ho aggiunto un pizzico di cioccolato fondente bio 92% tritato, soprattutto per decorare, ma è buonissima anche senza.

Se preferisci c'è anche il cioccolato fondente 100%.



6. Torta senza farina alla zucca e cioccolato

Questa torta a base di zucca, è completamente senza farina, quindi anche senza glutine.

Il sapore dolce della zucca permette di usare pochissimo dolcificante, in questo caso il malto di riso.

Preparare dei dolci con gli ortaggi ci permette di aggiungere al dolce tantissime fibre, ma anche tutte le proprietà degli ortaggi stessi.

Una torta senza farina, con la zucca e la frutta a guscio (mandorle e noci in questo caso) che è ricca di grassi buoni, è anche una torta che non ci darà problemi di glicemia, perché le fibre e i grassi rallentano l'ingresso di quei pochi carboidrati semplici presenti nel malto di riso, usato come dolcificante (in quantità esigua tra l'altro).

Puoi usare questa torta come dolce, ma anche come colazione ogni tanto.

La presenza del cioccolato non la rende adatta per un consumo troppo frequente.

Il cioccolato serve anche per la consistenza, dato che non ci sono farine o addensanti, perché raffreddando indurisce.

Ingredienti

- 400 g di zucca mondata
- 100 g di mandorle sgusciate italiane
- 50 g di noci sgusciate italiane
- 70 g di cioccolato fondente 92% con zucchero di cocco oppure 85% con zucchero di canna integrale o fondente 100%.
- 1-2 cucchiai di malto di riso o malto di riso integrale
- 1 pizzico di sale marino integrale
- 1 punta di cannella (a piacere)

Taglia la zucca a pezzetti e cuocila al vapore o al forno (io l'ho cotta al vapore).

Nel frattempo, sciogli il cioccolato a bagnomaria e riduci in farina le mandorle e le noci (io uso un piccolo mixer).

Quando la zucca è ben cotta, trasferiscila in una ciotola e schiacciala con la forchetta.

Aggiungi il cioccolato fuso, le mandorle e le noci in farina, il malto, il sale e la cannella.

Mescola bene e trasferisci in una teglia con carta forno (io uso una carta forno ecologica compostabile, questa).

Io ho usato una teglia 25×25 cm.

L'importante è che lo spessore sia basso, non più di 1 cm, così che possa asciugare in forno.

Il passaggio in forno serve proprio ad asciugare un po' il composto.

Sarà poi raffreddando che si compatterà ulteriormente grazie al cioccolato, che raffreddando si indurisce.

Inforna per 20 minuti a 170 gradi.

Sforna e lascia raffreddare completamente prima di estrarre la torta con la carta forno, per metterla su un tagliere per tagliarla oppure su un piatto di portata.



7. Zucchette dolci di Halloween

Queste zucchette dolci sono semplicissime, con pochissimi ingredienti e dolcificate con i datteri.

Puoi prepararle il giorno prima, si conservano in frigo 3 giorni circa.

Puoi usarle per Halloween, magari facendole fare ai bambini, che si divertiranno a modellare con le mani.

Dentro la ricetta trovi anche un video per vedere come le ho modellate.

Conosci la vera origine di Halloween? La racconto in questa ricetta.

Ingredienti

Per circa 30-35 zucchette:

- 400 g di zucca Delica mondata
- 50 g di datteri snocciolati del commercio equo e solidale
- 160 g di nocciole tostate italiane (oppure mandorle italiane)
- 1 arancia bio
- cannella in polvere
- cioccolato fondente 92% con zucchero di cocco oppure 85% con zucchero di canna integrale o fondente 100% per decorare (facoltativo)

Taglia la zucca a cubetti e cuocila al vapore o in forno (io l'ho cotta al vapore per comodità, ma al forno diventa più saporita).

Mentre la zucca cuoce pesa 80 g di nocciole e riducile in farina in un mixer.

I restanti 80 g riducili in granella (a coltello o con un mixer).

Quando la zucca è cotta frulla con i datteri, la buccia grattugiata dell'arancia e una spolverata di cannella.

Se preferisci non usare un frullatore, puoi schiacciare la zucca con una forchetta e tritate finemente i datteri a coltello e poi mescolare tutto.

Aggiungi le nocciole in granella e mescola bene.

Otterrai un composto simile al pongo, pronto da modellare come preferisci.

Io ho fatto delle palline e poi le ho incise con uno stuzzicadenti per modellare una zucca (nella ricetta sul blog trovi il video. Qui.).

A questo punto sono già pronte, ma se vuoi decorare per simulare la fogliolina, come ho fatto io, basta sciogliere a bagno Maria un po' di cioccolato fondente e schizzarne un po' su un foglio di carta forno (io questa naturale).

Lascia indurire e poi stacca qualche pezzettino per decorare.





Se questa raccolta ti è piaciuta, puoi condividerla con chi vuoi.

Spero che queste ricette ti aiutino a sperimentare la cucina macrobiotica con gioia e serenità.

La macrobiotica è una filosofia di vita che può diventare uno strumento di consapevolezza ed evoluzione personale.

Uno strumento di comprensione del mondo e di come il cibo influisce sul nostro corpo, sulla mente e sulle emozioni.

La macrobiotica non deve mai diventare una gabbia, ma un modo per capire come prendersi cura di sé attraverso il cibo.

Il fine ultimo della filosofia macrobiotica non è la salute, ma la felicità e la libertà alimentare.

La salute è un mezzo per aiutarci a vivere la nostra vita appieno e a realizzare il nostro potenziale e i nostri sogni.

Se vuoi approfondire o sperimentare altre ricette, ti invito sul mio blog, dove troverai tantissime ricette, articoli, ma anche video ricette e video lezioni nella sezione Risorse gratuite.

Dal blog puoi anche iscriverti alla newsletter per rimanere sempre informato su ciò che pubblico e sui miei eventi online e dal vivo.

 **Blog**

 **Instagram**

 **Gruppo FB L'apprendista macrobiotico**

Info utili

 Se hai bisogno di un supporto: Consulenza macrobiotica

 I miei libri:

☯ L'apprendista macrobiotico

☯ Dolci buoni e sani

 Video corsi:

Video corso L'apprendista macrobiotico

All'interno delle ricette ho inserito i link ai prodotti che ho usato, perché spesso mi chiedete dove acquistarli.

Spero che ti sia utile.

Inoltre, se acquisti su Macrolibrarsi tramite questi link, mi aiuti a sostenere il lavoro per la gestione del blog, perché ricevo una piccola provvigione.

Grazie di cuore 💔

Dealma