



la via
macrobiotica

MENU DÌ NATALE 2025





Ti do il benvenuto in questa raccolta di 10 ricette dal blog, che ho scelto per un menù di Natale.

Puoi seguire tutto il menù per intero o scegliere solo una o più ricette.

Puoi farti anche solo ispirare ovviamente!

Ho inserito 3 antipasti, 1 primo, 2 secondi, 2 contorni e 2 dolci.

Spero che queste pagine ti aiutino a sperimentare con curiosità e divertimento, per goderti un Natale leggero, che possa soddisfare anche i tuoi ospiti. 🥰



Buone feste!

Dealma

ANTIPASTI

1. PATE' D'ALGHE ARAME

Ingredienti:

2 manciata (circa 10 g) di [alghe arame](#)

3 cucchiaini d'olio EVO

3-4 cucchiaini di [tamari](#) o [shoyu](#) (salsa di soia)

2 cucchiaini di [acidulato di riso](#) o di aceto di mele

1 spicchio d'aglio tritato

1 cipolla tritata

700 ml d'acqua



Metti in ammollo le alghe per 15 minuti.

Fai imbiondire aglio e cipolla nell'olio finché sono morbide, toglile dalla padella e mettile da parte.

Nella stessa padella metti le alghe, l'acqua, l'aceto e la salsa di soia e porta a bollore.

Cuoci scoperto a fiamma vivace per 20-30 minuti fino a completa evaporazione dell'acqua.

Unisci le cipolle alle alghe e trita o frulla nel mixer.

Puoi spalmare il paté su crostini e decorare con semi di sesamo oppure usarlo per condire una pasta o ancora un cereale lessato.

2. GIRELLE CON ZUCCA E ROSMARINO

Ingredienti:

Per la sfoglia:

- 150 g di farina [farina di farro monococco integrale](#) oppure [di farro dicocco](#) o di [grani antichi](#) (o quella che preferisci)
- 1 cucchiaino di [sale marino integrale](#) (circa 6 g)
- 1 cucchiaio di olio evo
- 100 ml di acqua
- farina di riso (io uso [quella integrale](#)) per tirare la pasta



Per la zucca:

- 100 g di zucca mondata (io uso la Delica)
- 1 cucchiaio di olio evo
- 1 cucchiaino abbondante di [shoyu](#) o [tamari](#) (salsa di soia)
- 1 rametto di rosmarino

Impasta con le mani e lascia riposare 15 minuti coperto.

Mentre l'impasto riposa, prepara la zucca.

Taglia la zucca con una mandolina, in modo da ottenere fettine molto sottili.

Io ho tagliato un pezzo di zucca della misura che mi ha permesso di ottenere dei rettangoli adatti per creare le girelle.



Trasferisci in una ciotola e aggiungi l'olio, la salsa di soia e il rosmarino tritato fine.

Mescola bene.

Tira la sfoglia. Puoi farlo in modo semplice, ottenendo una sfoglia sottile, oppure provare a sovrapporre gli strati di sfoglia come da ricetta di Alice, che trovi qui.

Taglia la sfoglia in strisce.

Io le ho tagliate di circa 20x3 cm.

Distribuisci le fettine di zucca e poi arrotola le strisce quanto desideri corposa la girella.

Trasferisci le girelle in una teglia (io ho messo la carta forno) e spennella con un po' d'olio.



Inforna a 180° per circa 30 minuti, ma dipende dal forno (il mio è a gas).

Sforna e lascia intiepidire.

3. HUMMUS DI CECI ALLE OLIVE E ROSMARINO

Ingredienti

- 2 cucchiaini di [olive taggiasche in salamoia](#)
- 150 g di [ceci italiani cotti](#)
- 1 cucchiaio di olio EVO.
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di [shoyu](#) o tamari (salsa di soia)
- qualche goccia di [acidulato di umeboshi](#)
- qualche fogliolina di rosmarino
- acqua q.b.



Frulla i ceci con le olive.

Aggiungi tutti gli altri ingredienti e un po' d'acqua per raggiungere la consistenza che preferisci.

Servi con crudité oppure spalma su gallette, pane integrale.

Più facile di così!!!!

Puoi utilizzare ceci precotti oppure cuocerli con alga kombu partendo dal secco.

I ceci cotti partendo dal secco sono più digeribili e hanno più energia che nutre i reni, quindi è decisamente preferibile, ma ogni tanto possiamo anche permetterci una "scorciatoia". ;)

Consiglio però di evitare le scatolette con il rivestimento interno bianco, perché contiene il Bisfenolo A (BPA), un pericoloso interferente endocrino, proibito già in molti paesi, ma non in Italia.

Compriamo in vetro o in tetrapak.

PRIMO

4. LASAGNE CON PESTO DI CIME DI RAPA E SHITAKE

Ingredienti

Per 2-3 persone

- 5-6 fogli di [lasagne integrali di farro monococco](#) oppure [senza glutine](#) (o le lasagne che preferisci)
- 1 kg di cime di rapa
- 4-5 [shitake secchi](#) (circa 15 g)
- 2 cipollotti oppure 1 cipolla
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 2 cucchiaini di salsa di soia ([shoyu](#) o [tamari](#))
- una manciata di noci
- [sale marino integrale](#)



Per la besciamella:

- 600 ml di [latte di avena](#) o [di soia](#) o [di riso](#)
- 3 cucchiaini colmi di farina tipo 2 di [grani antichi](#) o di [riso integrale](#)
- olio EVO (circa 50 g)
- 1 cucchiaino scarso di [sale marino integrale](#)
- noce moscata a piacere

Pulisci le cime di rapa togliendo i gambi.

Con questa operazione ho ottenuto circa 250 g di foglie e cimette.

Scalda una pentola di acqua.

Quando bolle aggiungi una bella presa di sale e metti a cuocere le cime di rapa.

Lascia cuocere 5 minuti.

Nel frattempo, metti in ammollo gli shiitake in acqua tiepida e pulisci i cipollotti.

Taglia i cipollotti e mettili in padella con 1 cucchiaino di olio.

Raccogli le cime di rapa dalla pentola, scolale e mettile in padella con i cipollotti appena saranno cotti.

Non buttare l'acqua di cottura perché puoi riutilizzarla per cuocere le lasagne.

Fai saltare qualche minuto e aggiungi la salsa di soia.

Frulla bene le cime di rapa e i cipollotti con le noci. Otterrai un pesto.

Cuoci le lasagne nell'acqua di cottura delle cime di rapa.

Nel frattempo, affetta gli shiitake, che si saranno ammorlati e passali in padella con un filo di olio e un pizzico di sale.

Io ho usato la padella in cui avevo cotto i cipollotti.

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 tieni da parte (consiglio di darle una mescolata ogni tanto mentre fai il resto).

Scola le lasagne e sei pronto per comporle.

In una pirofila metti un po' di besciamella, poi uno strato di lasagne.

Aggiungi tutto il pesto di cime di rapa, poi metà besciamella e tutti i funghi shiitake.

Metti l'ultimo strato di lasagne e copri con la besciamella.

Se ti piace puoi aggiungere qualche noce a pezzetti.

Inforna per 15-20 minuti a 170 gradi.

SECONDI

5. TORTA SALATA CON CAVOLO NERO E TOFU

Ingredienti:

Per la sfoglia:

- 200 g di [farina integrale di farro monococco](#) oppure di [grani antichi](#)
- 50 g di olio EVO
- ½ cucchiaino di [sale marino integrale](#)
- ½ cucchiaino di curcuma (facoltativo)
- acqua q.b.



Per la farcitura:

- 180 g di tofu
- 150 g di foglie di cavolo nero
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di shoyu
- 2 cucchiaini di olio
- 1 cucchiaino di [acidulato di umeboshi](#)

In una ciotola o sul piano di lavoro mescola la farina con la curcuma e il sale, poi aggiungi l'olio e poco alla volta un po' d'acqua, iniziando ad impastare con le mani.

Cerca di ottenere un impasto morbido, ma sodo.

Forma una palla e "lanciala" nella ciotola o sul piano di lavoro o comunque lasciala cadere, in modo che diventi più elastica.

Ripeti due o tre volte e impasta ancora.

Stendila tra due fogli di carta da forno con un mattarello.

Disponila in una tortiera rivestita con carta forno (io uso una [carta forno non sbiancata, ecologica compostabile](#)) e bucherella il fondo con una forchetta.

Io ho usato una tortiera di 24 cm di diametro.

Inforna a 170° per 10 minuti, poi sforna e lascia raffreddare.

Nota: a volte fare i buchi non è sufficiente per non far sollevare la sfoglia durante la cottura in bianco.

Per questo motivo io utilizzo dei fagioli secchi.

Dopo aver messo la sfoglia nella tortiera, metto un foglio di carta forno sulla sfoglia e poi aggiungo 3-4 manciate di fagioli secchi, poi inforno.

I fagioli usati in questo modo si possono tenere da parte per usarli di nuovo per una cottura in bianco di un'altra torta salata.

Io ho da anni un vasetto con dei fagioli che utilizzo e riutilizzo ogni volta.

Mentre la sfoglia è in forno per la cottura in bianco, prepara la farcitura.

Taglia la cipolla e falla rosolare piano in padella con l'olio e un goccino d'acqua.

Nel frattempo, lava le foglie del cavolo nero e toglie la costa centrale, poi taglia sottile.

Quando la cipolla si è un po' ammorbidita aggiungi il cavolo nero.

Aggiungi ancora un po' di acqua e lascia stufare una decina di minuti.

A fine cottura aggiungi la salsa di soia e cuoci ancora qualche minuto.

Metti in un frullatore il tofu a pezzi e aggiungi metà delle verdure cotte in padella.

Se vuoi puoi aggiungerle tutte, dipende cosa preferisci fare.

Io ne aggiungo metà o poco più, così da tenerne una parte da mettere sopra.

Frulla il tofu con le verdure e l'acidulato di umeboshi.

Versa il composto nella torta, livella e poi aggiungi le verdure tenute da parte in padella.

A piacere puoi aggiungere delle mandorle come ho fatto io, oppure dei semi di zucca o di papavero, quello che ti piace, oppure lasciala così.

Inforna di nuovo per circa 15 minuti a 170 gradi.

Sforna e lascia raffreddare.

Qui la vedi intera.

Servi a piacere a temperatura ambiente o tiepida.

Si conserva in frigo un paio di giorni.



6. SFORMATO DI LENTICCHIE

Ingredienti per 3 persone circa:

- 400 g di lenticchie cotte
- 2 cipolle media
- 2 carote
- salvia
- timo o rosmarino
- 1 cucchiaino raso di curry
- 2 cucchiiai di salsa di soia ([shoyu](#) o [tamari](#))
- 2 cucchiaini rasi di [agar agar in polvere](#)
- 2 cucchiiai d'olio extra vergine d'oliva



Affetta le cipolle e le carote e falle stufare in padella con l'olio, il curry, la salvia e un po' d'acqua.

Gli ultimi minuti cottura aggiungi lo shoyu, il rosmarino o il timo e l'agar agar sciolto a parte in poca acqua fredda.

Unisci le verdure alle lenticchie cotte e frulla bene per ottenere un composto abbastanza omogeneo.

Assaggia e se necessario aggiusta di sale.

Ungi uno stampo da plumcake con l'olio oppure usa la carta forno. Io ho usato uno stampo 14 x 30 cm.

Versa il composto, livella bene e inforna per circa 30-40 minuti a 180°.

Lascia raffreddare bene prima di estrarre lo sformato dallo stampo e servire.

CONTORNI

7. ARROSTO DI SEDANO RAPA

Ingredienti per circa 4 persone:

- 1 sedano rapa (di circa 850 g)
- 6-7 foglie di salvia fresca
- 2 rametti di rosmarino fresco
- mezzo spicchio di aglio (facoltativo)
- 3 cucchiaini di olio EVO
- 2 cucchiaini di [shoyu](#) o [tamari](#) (salsa di soia)



Trita la salvia, il rosmarino e se ti piace anche l'aglio.

Trasferisci in una ciotolina e aggiungi olio e salsa di soia. Mescola e lascia riposare.

Nel frattempo, prepara il sedano rapa.

Con una [spazzolina di cocco](#) o una spazzolina di altro tipo, strofina bene il sedano rapa sotto l'acqua, perchè terremo la buccia.

Se ci sono delle radichette che spuntano qua e là puoi tagliarle.

Rimuovi la base, dove c'è la parte più dura e terrosa. Se serve fai un secondo passaggio sotto l'acqua.

A questo punto affetta il sedano rapa senza arrivare fino in fondo, così resta intero. Io ho fatto fette di meno di un centimetro all'incirca.

Ora inserisci tra le fette un po' del condimento lasciato a riposare, usando un cucchiaino.

Prepara una teglia con un foglio di alluminio e uno di carta forno, in questo modo potrai fare il cartoccio da chiudere con l'alluminio, ma il sedano rapa sarà a contatto della carta forno durante la cottura e non dell'alluminio.

È sempre meglio evitare che i cibi siano a contatto diretto con l'alluminio, perché è dannoso soprattutto per il sistema nervoso.

Chiudi il cartoccio e inforna a 180° per un'ora e mezza.

A metà cottura l'ho tolto un attimo dal forno per controllare. Ho visto che alcuni punti della superficie stavano asciugando, così ho raccolto con un cucchiaino un po' di sughetto e ho bagnato la superficie, richiuso tutto e rimesso in forno.

Una volta pronto puoi tagliare a fette e servire.

8. CAROTE IN AGRODOLCE CON LE NOCI

Ingredienti per circa 2-3 persone

- 4 carote
- 1 cucchiaino di olio evo
- 1 cucchiaio di [shoyu](#) o [tamari](#) (salsa di soia)
- 1 cucchiaio scarso di malto [di riso](#) o di [riso integrale](#) o [di orzo](#)
- 1 cucchiaio di [acidulato di riso](#) o di succo di limone
- 1 cucchiaino di [kuzu](#) (facoltativo)
- 1 manciata di noci sgusciate



Pulisci le carote e tagliale per il lungo in 4 e poi a metà per accorciarle.

Cuocile a vapore oppure in acqua bollente e salata.

Quando sono cotte trasferiscile in padella con l'olio e falle rosolare piano per un minuto. Se vuoi tenere la temperatura dell'olio più bassa, puoi aggiungere poca acqua.

Aggiungi l'acidulato o il succo di limone, la salsa di soia e il malto.

Se vuoi addensare il liquido in padella per ottenere una deliziosa salsina, sciogli a parte il kuzu in poca acqua (1 cucchiaino o due) e aggiungilo in padella. Mescola cuocendo finché addensa e spegni.

Trita a coltello le noci e servi le carote con una spolverata di noci tritate.

DOLCI

9. CROSTATA AL CACAO CON CREMA DI CAROTA, MELA E ARANCIA

Ingredienti

Per la frolla:

- 300 g di [farina di farro monococco integrale](#) oppure [di farro dicocco](#) (o quella che preferisci)
- 80 g di olio evo
- 1 cucchiaio abbondante di cacao amaro
- 100 g di [malto di riso](#) oppure 150 g di [amasakè](#)
- 1 cucchiaino di bicarbonato + 1 cucchiaino di aceto di mele (oppure 1 cucchiaino di [lievito per dolci](#))
- 1 pizzico di [sale marino integrale](#)



Per la crema:

- 3 carote (circa 300 g)
- 2 mele
- 1 arancia
- 1 cucchiaino abbondante di [agar agar in polvere](#)

- 2 cucchiaini di [malto di riso](#) oppure 3 di [amasakè](#)
- 1 cucchiaino di [crema di mandorle](#)
- 300 ml di acqua
- 1 pizzico di [sale marino integrale](#)

Per la cottura "in bianco":

- 400 g di fagioli secchi (si possono poi riutilizzare altre volte nello stesso modo)
- [olio di cocco](#)

Prepara la frolla mescolando in una ciotola la farina con il sale e il cacao.

Con il cucchiaino forma un buchetto in mezzo alla ciotola, per versarvi l'olio e il malto.

Mescola olio e malto un pochino.

In una ciotolina a parte mescola il bicarbonato con l'aceto.

L'aceto serve per attivare l'effetto lievitante del bicarbonato.

Aggiungi questo composto nel buco con olio e malto e mescola, poi inizia ad impastare con le mani.

Se serve puoi aggiungere un po' di acqua.

Forma un panetto, copri con la pellicola e metti in frigo.

Prepara la crema: sbuccia le mele e tagliale a cubetti.

Lava le carote (o pelale, come preferisci) e tagliale a rondelle.

In una pentola metti mele e carote con l'acqua e il sale.

Porta a bollore e cuoci per circa 10 minuti o finché le carote saranno cotte.

A questo punto aggiungi l'agar agar, mescola e cuoci ancora 1 minuto dal bollore.

Trasferisci in un frullatore (oppure usane uno ad immersione) e aggiungi il malto, la crema di mandorle, la buccia dell'arancia e poi anche il succo.

Frulla bene e fai un test per verificare che la quantità di agar agar sia corretta per ottenere la consistenza finale che desideri, perché la crema si addenserà raffreddando.

Per fare il test metti un paio di cucchiaini di crema in una ciotolina o in un bicchiere e metti in freezer per un paio di minuti.

In questo modo gelificherà velocemente e potrai verificare la consistenza finale subito, in modo da poter ancora correggere in caso ci fossero problemi.

Se la consistenza finale sarà troppo morbida, sciogli ancora un po' di agar agar a parte con poca acqua, aggiungi al composto, rimetti in pentola e porta a bollore un attimo.

Se la consistenza finale fosse troppo dura, puoi aggiungere acqua al composto e rifare il test.

Io ho scelto una consistenza soda perché volevo che tagliando la fetta, la crema non colasse, ma è un mio gusto personale per questa torta (in [questa](#) invece ho scelto una crema morbida).

Metti da parte un attimo la crema e prepara una tortiera.

Io l'ho unta con del burro di cocco, ma se preferisci puoi usare la carta forno.

Togli la frolla da frigo e stendila tra due fogli di carta forno.

Trasferisci nella tortiera e fai dei buchi con la forchetta.

Ora copri con un foglio di carta forno e versa sopra i fagioli secchi, che impediranno alla frolla di gonfiarsi in cottura.

Questi fagioli si possono poi riutilizzare altre volte per questo tipo di cottura "in bianco".

Io ho un vasetto di fagioli che uso da anni per questo tipo di cottura.

Inforna a 170° per circa 15 minuti (io ho un forno a gas, forse con quello elettrico ne bastano 10).

A questo punto togli i fogli di carta forno con i fagioli e prosegui la cottura della frulla scoperta per altri 5 minuti circa.

Togli dal forno e lascia raffreddare un pochino.

Nel frattempo, la crema si sarà intiepidita un pochino.

Togli la crostata dalla teglia, mettila su un piatto di portata e versa la crema.

Ora lascia raffreddare completamente e la crema si addenserà ulteriormente.

Decora come preferisci, io ho usato pistacchi non salati, tagliati in granella e fiorellini commestibili: i fiori bianchi del pero e quelli viola del lamio e del rosmarino (sono piante che ho in giardino).

10. BOMBE DI ZUCCA, ARANCIA E CANNELLA

Per circa 30 bombette:

- 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](#)
- [cocco rapè](#) 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 (o di mandorle) 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.

Aggiungi le nocciole in granella e mescola bene.

Otterrai un composto simile al pongo, pronto da modellare.

Forma delle palline e mettile in frigo.

Nel frattempo, sciogli il cioccolato a bagno-Maria.

Tuffa una pallina alla volta nel cioccolato e raccoglila con una forchetta o un cucchiaino.

Depositata su un foglio di carta forno (io uso [questa](#) naturale e compostabile).

Passa nel cioccolato tutte le palline e decorale come preferisci (oppure no ovviamente).

Io ho spolverato con del cocco rapè.

Ci stanno molto bene anche i pistacchi in granella.

Lasciale riposare per far indurire il cioccolato e sono pronte.

Puoi conservarle in frigo 3 giorni.

Puoi servirle su un piatto di portata oppure metterle dentro ai pirottini per pasticcini, per fare più "scena", che durante le feste non guasta. :)



Se questo menu di Natale ti è piaciuto, puoi dividerlo liberamente con chi vuoi.

Spero che queste ricette ti aiutino a sperimentare la cucina macrobiotica con gioia e serenità, anche durante le feste.



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 corso

[Video corso L'apprendista macrobiotico](#) (in Promo fino al 23 dicembre!)



Se ti fa piacere sostenere il mio lavoro di divulgazione della macrobiotica, ci sono due possibilità:



Gratuitamente, tramite i link inseriti nelle ricette:

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

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



Con un tè digitale:

Se hai piacere di sostenere il mio lavoro di divulgazione della macrobiotica, puoi offrirmi un tè digitale a [questa pagina](#), cliccando su Tip.

Grazie di cuore 🍷❤️

Dealma