Itziar Bartolome Aranburuzabala
Antxon Monforte

IL TUO LATTE VEGETALE FATTO IN CASA

Fresco, non pastorizzato e senza conservanti

PIÙ DI 70 RICETTE DI:
latti vegetali, yogurt e formaggi vegan, frullati e succhi



Se hai dubbi, ricette o domande che vuoi condividere, contattaci su **www.lattevegetale.org**, ti rispondiamo subito!

30 ANNI
MACRO

Itziar Bartolome Aranburuzabala
Antxon Monforte



IL TUO LATTE VEGETALE FATTO IN CASA

Più di 70 ricette di:

Latti vegetali, yogurt e formaggi vegan, frullati e succhi.
Come trasformare gli avanzi in deliziosi piatti vegani.

VeganMilker® "ChufaMix"

Il Gruppo Macro non dispone di informazioni o dati diversi da quelli qui pubblicati. Le informazioni di natura scientifica, sanitaria, psicologica, dietetica e alimentare diffuse attraverso i nostri libri non implicano alcuna responsabilità dell'Editore sulla loro efficacia e sicurezza in caso di applicazione da parte dei lettori. Ognuno dovrà valutare, con saggezza e buon senso, il proprio percorso psicologico, il trattamento e il regime alimentare più adeguati. Ognuno dovrà raccogliere da sé tutte le informazioni necessarie, paragonando i rischi e i benefici delle varie terapie e diete disponibili.

Il Gruppo Macro salvaguarda l'ambiente in modo concreto, coerente e sostenibile. Stampiamo i nostri libri, riviste, cataloghi e depliant in Italia su carta riciclata, utilizzando inchiostri ecologici. Acquistando uno dei nostri prodotti contribuirai a sostenere il progetto La Fattoria dell'Autosufficienza (www.autosufficienza.it), un'isola autosufficiente dal punto di vista alimentare ed energetico che si pone l'obiettivo di sensibilizzare istituzioni, imprese e comunità per rendere il pianeta più sostenibile. L'impegno del Gruppo Macro in favore di un minor impatto ecologico è stato riconosciuto da Greenpeace, che lo certifica come casa editrice "amica delle foreste".

Per maggiori informazioni sull'autrice e sulla stessa collana, visitate il nostro sito
www.gruppomacro.com

Coordinamento editoriale	Sara Broccoli, Simona Empoli
Traduzione	Cristina Pagliuca
Revisione	Mario Manzana
Copertina	Tecnichemiste srl, Bertinoro (FC), Roberto Monti
Editing	Danila Ganzerla
Illustrazioni	ChufaMix, Mon Orxata, Maria José Roldán @malvaviscoblog Stampa
Tipografia	Lineagrafica, Città di Castello (PG)

Collana "Cucinare naturalMente per la salute" a cura di Valerio Pignatta

I edizione marzo 2017

© 2017 Macro
un marchio del Gruppo Macro
Via Giardino, 30, 47522 Cesena (FC)
ISBN 978-88-9319-363-4



Logo foreste La celulosa usada para producir la carta con la que se imprimió este libro deriva de selvas gestionadas de modo correcto y responsable.



Logo ECF La celulosa empleada para producir el papel de este libro ha sido blanqueada sin usar cloro (EFC). Papel reciclable.

Las tintas usadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles son de base vegetal, sin aceites minerales y compatibles con el medio ambiente.

INDICE

Introduzione 5
Storia dei latti vegetali: passato, presente e futuro 6
Messa al bando dei latti vegetali 12
Studio scientifico comparativo tra latti vegetali industriali e naturali 14
I latti vegetali sono adatti a neonati e bambini? 15
Concetti fondamentali 16
Tabelle degli ingredienti 21

RICETTARIO

Latti di frutta secca 27
Ricetta modello 29
Varianti 30
L'eccezione: latte di cocco 32
Come riutilizzare la polpa della frutta secca 34

Latti di cereali 37
Latte di cereali a partire da fiocchi 39
Latte di cereali a partire da chicchi crudi 40
Varianti 43
Come riutilizzare la polpa dei cereali 45

Latti di semi 49
Ricetta modello 50
Varianti 52
L'eccezione: latte di semi di lino dorato 54
Come riutilizzare la polpa dei semi 54

Latte di soia 57
Ricetta modello 59
Varianti 60
Come riutilizzare la polpa di soia 60

Horchata di chufa 63
Ricetta modello 66
Varianti 67
Come riutilizzare la polpa di chufa 68

Succhi e frullati 71
Succhi 72
Ricetta modello 72
Varianti 73
Frullati 76

Yogurt e formaggi vegani 77
Metodo 1. Yogurt di soia fermentato con yogurt vegetale 78
Metodo 2. Yogurt liquido e formaggio fresco fermentati con acqua enzimatica 81

Cucinare con i latti vegetali 87
Piatti salati 88
Dolci e dessert 91

Trucchi semplici per migliorare i latti 94

Ringraziamenti 96

Tutte le ricette contenute in questo libro sono vegane e senza lattosio.



INTRODUZIONE

Grazie a Món Orxata e alla nostra invenzione ChufaMix, sono anni che ci dedichiamo a fare ricerche sui latti vegetali, a mostrare come prepararli alle persone che abbiamo incontrato durante le fiere vegane, biologiche, di raw food, di yoga ecc., in oltre quaranta Paesi dei cinque continenti.



Durante questo viaggio abbiamo avuto l'immensa fortuna di condividere le nostre conoscenze con numerosissime reti alternative e gente meravigliosa dalla quale abbiamo imparato tanto.

Con il nostro "zaino" carico di esperienze multiculturali, nel 2012 abbiamo iniziato a tenere conferenze per il movimento Slow Food in occasione di importanti fiere alternative in Italia, Francia, Inghilterra ecc., diffondendo tutta una serie di informazioni che abbiamo raccolto in questo libro per deliziare il vostro palato.

Esistono diverse eccellenti pubblicazioni di ricette di "latti vegetali", tuttavia con questo libro desideriamo offrire qualcosa in più e per questo abbiamo ricercato e aggiunto informazioni mai pubblicate prima su questo argomento appassionante e salutare.

L'obiettivo principale è duplice:

1) poter elaborare i nostri latti vegetali in casa con la stessa sensibilità e sicurezza con cui prepariamo un tè o un succo di arancia;
2) imparare che elaborare un latte vegetale in casa significa proseguire una tradizione millenaria, connettersi con i nostri avi e con madre Natura.

Vi auguriamo di divertirvi mettendo in pratica i suggerimenti di questo manuale: bastano un po' di immaginazione e di amore, per preparare latti vegetali unici e deliziosi.

Alla salute!

Itziar Bartolome Aranburuzabala
(Responsabile del blog http://www.lattevegetale.org, eco-agricoltrice e co-inventrice di ChufaMix)

Antxon Monforte
(fondatore di Món Orxata e inventore di ChufaMix)

STORIA DEI LATTI VEGETALI: PASSATO, PRESENTE E FUTURO

I latti vegetali accompagnano l'essere umano da tempi immemorabili. Trattati gastronomici e medici di epoche, culture e continenti diversi parlano esplicitamente di "latte vegetale", menzionando il latte di mandorle, di cocco, di riso, di noci e altri ancora.



FOTO DI UN ANTICO MORTAIO IN PIETRA VICINO AL MORTAIO CHUFAMIX

I semi venivano macinati in un mortaio o grattugiati, poi mescolati con acqua e infine filtrati con una garza, un panno di lino o di cotone, coralli marini o grandi foglie porose.

Secondo le nostre ricerche, le tracce più antiche dell'uso del termine "latte vegetale" risalgono all'antica Roma (509 a.C. - 476 d.C.), e più precisamente al IV secolo d.C.

Marco Gavio Apicio nel *De re coquinaria* (l'unico compendio gastronomico dell'Impero romano giunto fino a noi) spiega che i latti vegetali erano un ingrediente comune nella cucina dell'epoca.

Tuttavia, Apicio redasse non solo ricette romane, ma anche un'ampia raccolta di ricette e tecniche culinarie di altre civiltà, come quella greca, mesopotamica e altre ancora.

E così, nel suo latino antico, ci parla di *lacte nucis* (latte di noci) e della tecnica del "*sucu seu lacte illius arboris*" (spremere il latte di alcune piante e alberi).

Apicio, inoltre, narra che questi latti erano diffusi nell'Antica Grecia e li associa al termine *xouxi*, dal greco antico.

Probabilmente i latti vegetali erano già comuni presso civiltà precedenti, come quella egizia, e infatti la tecnica di "emulsionare" e "filtrare" semi macinati era ampiamente conosciuta sin da epoche remote.

Nel Medioevo

Nel Medioevo (476 d.C. - 1492 d.C.) i latti vegetali erano utilizzati con la stessa frequenza di ingredienti comuni come il sale e lo stesso latte di origine animale, stando a quanto si legge nei più importanti manoscritti culinari medievali di tutta Europa.

Uno dei libri di cucina più all'avanguardia e preziosi per i cuochi dell'epoca era il catalano *Llibre de Sent Soví* (1324), che con le sue ricette ispirò le corti di Francia, Inghilterra, Italia e tante altre.

Tra le numerose ricette di piatti elaborati con latti vegetali, ricordiamo il famoso "Menjar blanc", una zuppa preparata con latte di mandorle (*llet d'ametlles*) che perfino il Don Chisciotte di Cervantes assaggiò passando per Barcellona.

In Inghilterra, *The forms of Cure* (1390) (I modi di cucinare N.d.T.) è il ricettario più importante dell'epoca, nel quale i capocuochi del re Riccardo III raccolsero 205 ricette.

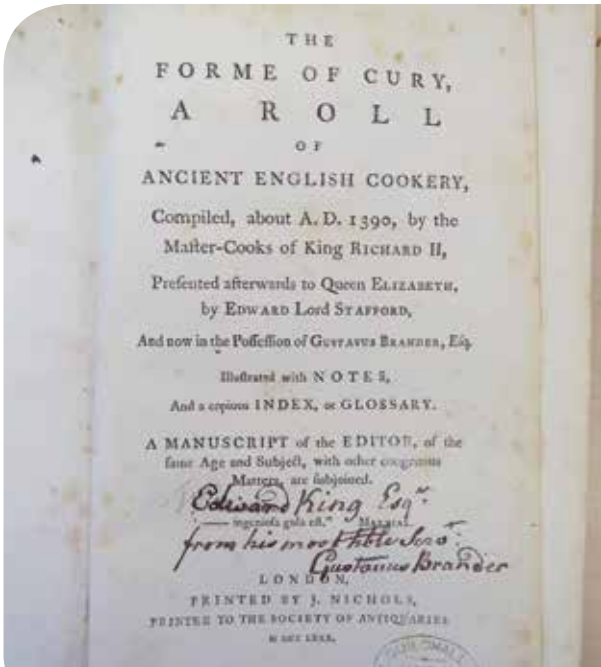
Le abbiamo esaminate quasi una a una, e 45 ricette su 205 usano latti vegetali. Vengono menzionanti, tra gli altri, il latte di nocciole, di mandorle e di riso.

Ma i latti vegetali ebbero un ruolo fondamentale non solo nei libri di cucina, anche la medicina dell'epoca ne faceva uso: Gervase Markham, nel suo apprezzato *The English House-Wife* (1615), raccomanda il latte di mandorle mescolato ad altre erbe per calmare la febbre.



ANZIANA CHE MOSTRA COME FILTRAVA IL LATTE DI COCCO CON CORALLI SECCHI (COLOMBIA)

THE FORME OF CURY (1390 D.C.)


THE
FORME OF CURY,
A ROLL
OF
ANCIENT ENGLISH COOKERY,
Compiled, about A. D. 1390, by the
Maſter-Cooks of King RICHARD II,
Preſented afterwards to Queen ELIZABETH,
by EDWARD Lord STAFFORD,
And now in the Poſſeſſion of GUSTAVUS BRANDER, Eſq.
Illuſtrated with NOTES,
And a copious INDEX, or GLOSSARY.
A MANUSCRIPT of the EDITOR, of the
ſame Age and Subject, with other curious
Matters, are ſubjoined.
Edward King Esq^r
from his most Obliged Serv^t
Gustavus Brander
LONDON,
PRINTED BY J. NICHOLS,
PRINTER TO THE SOCIETY OF ANTIQUARIES.



LE VIANDIER DE TAILLEVENT (SECOLO XIV)

Nicholas Culpeper, autore di *The complete herbal* (1653), tra le varie prescrizioni mediche, nella sezione "Cetrioli" spiega come alleviare e prevenire le malattie del fegato con latte di semi di cetriolo: «*The usual course is, to use the seeds in emulsions, as they make almond milk*» (sezione "Cucumbers", p. 61).

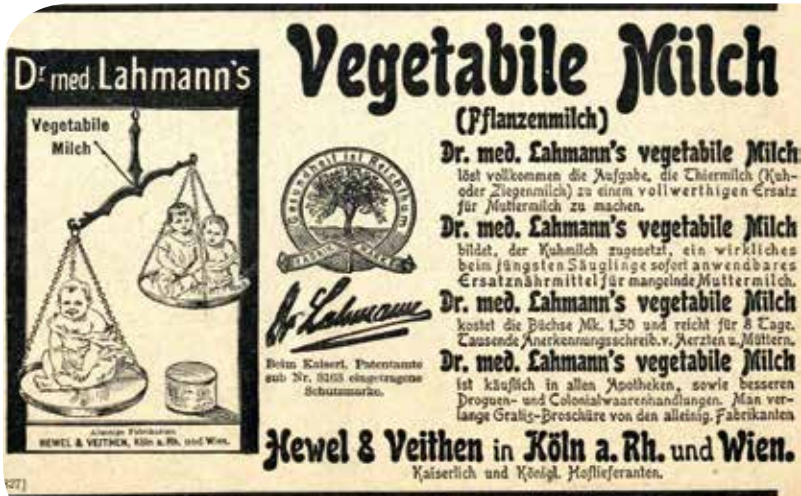
D'altro canto, in **Francia**, tra numerose altre opere, la mitica *Le Viandier*, di Taillevent (XIV secolo), e *Le cuisinier François*, di Pierre de la Varenne (1651), menzionano spesso il *laict d'amandes* (latte di mandorle) come ingrediente di varie ricette.

Per quanto riguarda l'**Italia**, allo stesso modo ci dichiariamo seguaci assoluti del gran maestro Martino (1470), un cuoco eccezionale al quale si ispirarono in seguito molti altri chef italiani come Battista Platina e il *Neapolitan Recipe Collection* (XV secolo). Del maestro Martino, degno di nota è il suo particolare "riso cotto nel latte di mandorle".

In Italia i latti vegetali sono radicati nel DNA stesso del suo popolo. E non solo grazie al gran maestro Martino. Durante le fiere ecologiche italiane, come SANA di Bologna, prepariamo senza

ANNUNCI DI "LATTI VEGETALI" IN GERMANIA, ANNO 1911





sosta latti vegetali con una gran varietà di semi che la gente porta allo stand di ChufaMix, spiegandoci come i loro nonni, in Sicilia, preparassero in casa il latte di pistacchi e come nel Sud Italia il latte di mandorle fatto in casa fosse una vera e propria tradizione.

In **Scandinavia**, e precisamente in un monastero in Danimarca, fu ritrovato l'antichissimo *Libellus de Arte Coquinaria* (XIII-XIV secolo), una raccolta di varie ricette scritte in danese antico, basso tedesco e islandese.

Già alla prima pagina, nella quarta ricetta, l'autore spiega come preparare il latte di mandorle, un "aperitivo" di altre ricette con latti vegetali che menziona in seguito.

Infine, in **Germania**, anche il manoscritto *Das Buch von guter Speise* (1350) attesta l'importanza dei latti vegetali in cucina.

In un'epoca in cui in Europa dominavano l'ignoranza e l'inquisizione, la **cultura araba** (622 d.C. - 1492 d.C.) eccelleva nelle arti, nella scienza, nella medicina e nell'agricoltura e nell'*istahlaba*. *Istahlaba* in arabo antico significa "fare latte", *to milk* in inglese, e quest'attività si poteva applicare a qualsiasi tipo di frutta secca e seme, come spiega il maestro Charles Perry, autore della *History of Arab cookery*.

Anche in manoscritti arabi antichissimi, come il *Kitab al-Tabikh* (Libro dei Piatti, 10 d.C.) di Bagdad, e nell'*Anonymous Al-Andalus CookBook* del 1200, i latti vegetali sono un elemento molto presente in cucina.



CARRETTO DI HORCHATA DI CHUFA A VALENCIA, ANNO 1915

CARRETTO DI HORCHATA DI CHUFA A VALENCIA, ANNO 2016



Età moderna

Nell'Età moderna (1492-1940) nei Paesi del **Nord Europa** la gente umile preparava latti vegetali con semi di alberi locali come il noce (latte di noci) e il castagno (latte di castagne), mentre la nobiltà preferiva piatti preparati con il più costoso latte di mandorle, importate dal Mediterraneo.

In alcune zone della **Spagna** il latte di arachidi (Saragozza), il latte di semi di zucca (Murcia) e il latte di mandorle (Isole Baleari e Alicante) erano bevande popolari che tutte le famiglie preparavano in casa per consumo proprio oppure per venderle su piccola scala.

Durante il XVII secolo e fino alla metà del XX i semi di chufa si vendevano in tutti i paesi della Spagna e l'horchata di chufa era il latte vegetale di tendenza, diffuso da Madrid a Barcellona, fino alla sua patria Valencia.

In **Asia**, Domingo F. Navarrete (1704), missionario in Cina, nel suo libro *A collection of voyages and travels*, è il primo europeo a confermare l'esistenza del latte di soia, come fa anche Juan de Loureiro, un gesuita portoghese, nel suo libro *The Flora of cochin China* (fonte: http://www.soyinfocenter.com/HSS/soymilk1.php).

Spostiamoci ora nel 1899 in **Nordamerica**, dove la nostra eroina Almeda Lambert di Battle Creek, nel Michigan, avventuriera, vegetariana e donna caritatevole, nel suo libro *Guide for Nut Cookery* descrive come preparare ogni sorta di latte vegetale con arachidi, mandorle, chufa, anacardi, pinoli, cocco ecc., e come riciclarne le polpe.

Come spiega – tra gli altri autori – Terence Scully, in Europa i latti vegetali furono molto popolari per vari motivi:

- ✓ nei secoli passati l'Europa era ricca di boschi millenari. Raccogliere frutta secca selvatica era un'attività alla portata di tutti;
- ✓ la frutta secca e i semi si potevano conservare in casa per anni, era quindi possibile usarli all'occorrenza per preparare "latte";
- ✓ il latte vegetale si poteva bere o usare per cucinare, sostituendo così i più costosi oli e grassi;
- ✓ il latte di origine animale si inacidiva presto (il frigo non esisteva!), trasmetteva malattie e non sempre era accessibile;
- ✓ durante la quaresima (periodo in cui era proibito mangiare prodotti di origine animale) i latti vegetali erano un'alternativa molto popolare.

La Lambert scrive che i missionari giunti dalle terre degli Indios raccontavano come gli aborigeni fossero capaci di macinare semi e frutta secca e di emulsionarli con strumenti efficaci, seppur rudimentali.

In Sudamerica i latti vegetali sono molto popolari con il termine "horchata", a seguito dell'influenza spagnola, sebbene in epoca precolombiana avessero nomi indigeni perché molti di questi latti sono di origine nativa. Qui ritroviamo latti vegetali e horchate di mandorle, riso, sesamo e tanti altri semi, a seconda del paese.

Si può affermare, quindi, che per millenni i latti vegetali sono stati preparati in casa con frutta secca e semi selvatici, naturali e nutrienti, raccolti dalle famiglie stesse.

Oggi, proprio come il "cibo spazzatura" o precotto, anche il mondo dei latti vegetali è stato colonizzato da prodotti di tipo industriale.

Tuttavia, grazie ai "panni" per filtrare di sempre, al panno del XXI secolo (il ChufaMix) e ad altre macchine straordinarie, cresce sempre più l'entusiasmo delle persone nel preparare latti vegetali in casa.

Qui trovi una breve lista di motivi per cui vale la pena preparare il latte con le tue mani:

- ✓ impieghi meno tempo a preparare in casa un latte vegetale naturale che andare a comprarne uno industriale al supermercato;
- ✓ è incredibilmente **più nutriente**;
- ✓ è molto **più economico**;
- ✓ **sai ciò che mangi** perché lo prepari tu con i semi che scegli;
- ✓ **non produci rifiuti**, non usi imballaggi e consumi meno energia;
- ✓ non contribuisci alla distruzione del pianeta ad opera delle grandi multinazionali.



COLLAGE DI HORCHATA DI TUTTO IL MONDO

MESSA AL BANDO DEI LATTI VEGETALI

L'Unione europea ha proibito l'uso della parola "latte" riferita ai latti di origine vegetale e solo i latti di origine animale possono essere dichiarati tali (Regolamento CE 1308/2013).

Mentre in America e in altri continenti (per il momento) etichettare un latte vegetale come "latte di soia" o "latte di mandorle" non è un problema, in Europa bisogna ricorrere a eufemismi del tipo "bevanda di soia" e "bevanda di mandorle".

È giusto bandire il termine "latte vegetale" in Europa?

Vediamo cosa dicono i dizionari

Sia Samuel Johnson (1709-1784), referente dei dizionari inglesi, nel suo *A dictionary of the English language*, sia Noah Webster (1758-1843), il padre dei dizionari di inglese americano, in *An American Dictionary of English Language*, definiscono il termine "latte" come la secrezione mammaria dei mammiferi femmina, ma anche in quanto emulsione prodotta a partire da semi, come il latte di mandorla, di pistacchi o di cocco.
Ai giorni nostri, l'*Oxford English Dictionary* e il *Cambridge English Dictionary*, nella seconda definizione della parola "latte" parlano di succo bianco di determinate piante, come il latte di cocco.

Se consultiamo i dizionari di altre lingue europee come quello della Real Academia de la Lengua Española, troviamo definizioni simili.

Vediamo cosa racconta la storia

I latti vegetali sono un prodotto privilegiato dalla medicina e dalla cucina dei principali Paesi europei da almeno 1000 anni, come abbiamo illustrato in precedenza.
Ed è importante sottolineare come in tutti questi manoscritti si parli letteralmente di *lacte*, *milch*, *mylke*, *laict*, *latte* ecc.

Ma allora, **su quali basi e criteri l'Unione europea ha proibito l'espressione "latte vegetale"?**

Unicamente sulla base delle pressioni delle lobby del latte che tengono Bruxelles sotto scacco. Puri interessi economici e un interesse smisurato, perfino sospetto, affinché tutti bevano "latte vaccino industriale".
Basta dare un'occhiata alle piramidi nutrizionali di qualunque governo europeo e ai fiumi di denaro pubblico stanziati per promuovere il consumo di latte.

E che succede nel frattempo negli USA?

La potentissima lobby del latte NMPF (National Milk Producers Federation) ha fatto pressioni sulla FDA (Food and Drugs Administration), l'agenzia responsabile della sanità e dell'alimentazione, per vietare la dicitura "latte vegetale" perché "confonde i consumatori".

Speriamo che l'Unione europea rettifichi e, com'è avvenuto per migliaia di anni e come testimoniano le lingue che si parlano sul suo territorio, permetta di nuovo l'uso dell'espressione "latte vegetale" e che la FDA non ceda alle pressioni delle lobby del latte nordamericane.

A questo scopo, ChufaMix ha presentato una richiesta ufficiale al Parlamento europeo (consultabile su http://www.lattevegetale.org) per far modificare il Regolamento (UE) 1308/2013 e consentire l'uso della dicitura "latte vegetale", così come si è sempre fatto.



STUDIO SCIENTIFICO COMPARATIVO TRA LATTI VEGETALI INDUSTRIALI E NATURALI



I latti preparati in casa hanno sapori, consistenze e valori nutrizionali molto diversi rispetto ai latti confezionati (sia biologici che convenzionali).

Ciononostante, non esiste un solo studio rigoroso al riguardo. Di fatto, la maggior parte dei blog sulla nutrizione e l'alimentazione sana non indica alcuna differenza sostanziale tra la versione industriale e quella naturale dei latti vegetali.

Ciò ha fatto sì che la maggior parte dei consumatori di latti vegetali sia convinta che la versione industriale confezionata (pastorizzata o ultrapastorizzata) abbia le stesse proprietà della versione fatta in casa o naturale[1]. Ed è in parte per questo che pagano un prezzo altissimo per procurarseli.

Considerata la scarsità di informazioni, nel 2015 gli inventori di ChufaMix sono entrati in contatto con il centro scientifico più importante in Spagna, il CSIC (Centro Superior de Investigaciones Científicas), con la facoltà di Farmacia di Valencia e con l'Università di Praga, e hanno chiesto la loro collaborazione per comprendere le reali differenze tra i latti vegetali industriali e quelli 100% naturali.

I risultati dello studio saranno pubblicati nel blog http://www.lattevegetale.org non appena disponibili. Intanto possiamo anticiparvi che alcuni nutrienti, come le vitamine, gli amminoacidi e i fosfolipidi, di fatto scompaiono nella versione industriale, mentre nel latte vegetale fatto in casa si mantengono intatti.

1. "Naturale" è, secondo la legislazione europea, quel prodotto che non è stato sottoposto ad alcun trattamento termico, ciò che oggi chiamiamo "raw" o crudo.

I LATTI VEGETALI SONO ADATTI A NEONATI E BAMBINI?

Questa domanda ci viene posta di frequente dalle mamme in Paesi di tutto il mondo.

Per migliaia di anni le “levatrici” (donne che aiutavano altre donne a partorire in casa) hanno sostenuto a gran voce che “la prima cosa è dare il seno”, cioè l’insostituibile allattamento materno.

Analogamente, la FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l’alimentazione e l’agricoltura) e le associazioni di pediatri più importanti al mondo insistono sul fatto che i bambini da 0 a 3 anni debbano essere nutriti con latte materno, ragion per cui qualsiasi madre ha il diritto inappellabile di allattare al seno in pubblico senza essere richiamata né multata.

Se per qualsiasi motivo una mamma non può allattare, è raccomandabile ricorrere a una banca del latte materno oppure a una nutrice o balia.

Per quanto riguarda le mamme, sia durante la gravidanza che dopo il parto, bere latti vegetali fatti in casa aiuta a incrementare la qualità e quantità del latte materno, a rinforzare le difese immunitarie e a favorire la crescita del feto, per citare solo alcuni dei benefici.

Quando il bambino raggiunge i 3 anni, le opzioni sono quelle di integrare o sostituire il latte materno con altri tipi di latte, come **il latte di mucca**, la causa principale dell’allergia alle proteine del latte che, a livello mondiale, rappresenta una delle forme di allergia più comuni e acute nei bambini.

Un’altra possibilità è l’alimentazione naturale, nella quale rientrano i latti vegetali naturali preparati in casa utilizzando – idealmente – semi biologici.





CONCETTI FONDAMENTALI



Cos'è un latte vegetale fatto in casa?

Il latte vegetale è il liquido filtrato, cremoso e bianchiccio, derivante dall'emulsione di semi e mescolato con acqua. Può essere aromatizzato con un'infinità di erbe, frutti, spezie e/o dolcificanti.

Che cosa intendiamo per semi?

Per semi intendiamo le noci (mandorle, nocciole, pistacchi, noci di macadamia ecc.), i cereali (riso, segale, avena, farro ecc.), gli pseudo cereali (amaranto, quinoa), i semi (sesamo, canapa, scagliola, semi di girasole ecc.), i legumi (soia, arachidi ecc.) e la chufa[2].

Quali semi posso utilizzare?

Si può preparare latte praticamente con qualsiasi seme vegetale. Il seme può essere già decorticato, crudo o in fiocchi (nel caso dei cereali), oppure tostato (nel caso del sesamo, della nocciola, della mandorla ecc.).

Ammollo dei semi

Come norma generale, i semi crudi che hanno la buccia vanno messi in ammollo par farli idratare e attivare. È il caso dei chicchi di riso integrale, della soia, della mandorla, dei semi di canapa ecc.

Ci sono però anche molti semi che, grazie alle loro proprietà oleaginose, possono essere utilizzati direttamente senza ammollo, come ad esempio le arachidi o noccioline americane, il pistacchio, tutti i tipi di noci, l'anacardo (maragnone o noce di acagiù), i semi decorticati di girasole e zucca.

In altri casi, come accade solitamente con i semi di soia e la quinoa, vanno messi in ammollo e una volta ottenuto il latte, questo va cotto per renderlo più digeribile e saporito.

Nella tabella degli ingredienti (pp. 22-23) trovi le indicazioni dettagliate per ogni tipo di seme.

Miscele di semi

Per preparare un latte che abbia una consistenza, un sapore e anche proprietà nutrizionali migliori, non esitare a mescolare diversi tipi di semi.

Posso aggiungere degli insaporitori al latte?

Sono tante le opzioni per aromatizzare o potenziare a livello nutrizionale il nostro latte vegetale in modo sano. Tradizionalmente, anche al fine di conservarlo meglio, si aggiunge un po' di sale e/o di zucchero. Si usa anche mettere della scorza di limone grattugiata o in pezzi, cannella o vaniglia. Le possibilità sono infinite; trovate alcuni suggerimenti nel capitolo seguente (tabella degli insaporitori alle pp. 24-26).

---

2. Chufa è il nome spagnolo dello zigolo dolce o cipero, un tubero molto diffuso nel sud della Spagna. Dato che questo termine spagnolo è entrato ormai nell'uso comune, e sia in Internet che nei negozi che vendono prodotti ottenuti da questo tubero, anche in questo testo lo useremo al posto del nome italiano.

Tecniche di preparazione

Anticamente, per prima cosa si macinavano i semi, poi si mescolavano con acqua e infine si colavano con un panno. Oggi esistono molti tipi di robot da cucina ideati per lavorare alcuni tipi di semi e preparare latti vegetali in casa; o utensili come il ChufaMix, popolarmente conosciuto come "il panno del XXI secolo".

Se desideri approfondire le differenze tra i vari tipi di macchine e utensili disponibili sul mercato per preparare latti vegetali, guarda il grafico a p. 19 e non perderti l'articolo pubblicato nel nostro blog http://www.lattevegetale.org: *Confronto tra strumenti per fare latti vegetali*.

Qual è il frullatore a immersione più adatto?

ChufaMix è pensato per essere usato in combinazione a qualsiasi frullatore a immersione, non importa di quale marca. È conveniente, però, che quest'ultimo abbia una potenza di almeno 250W, anche se l'ideale è una potenza superiore a 350W perché permette di macinare i semi senza forzare il motore.

Conservazione dei latti naturali

La durata del latte fatto in casa dipende principalmente da tre fattori: la qualità dei semi che abbiamo usato, la qualità dell'acqua e, soprattutto, la temperatura di conservazione. Il latte fatto in casa va conservato sempre in frigo. Più fredda sarà la temperatura nel frigo, più lunga sarà la vita del latte.

La tavola seguente mostra il rapporto approssimato tra freddo e conservazione:

Temperatura	+10º	4º	3º	2º	0º
Giorni di conservazione	qualche ora	3 giorni	5 giorni	7 giorni	10 giorni

Il latte, riposando, si è sedimentato o stratificato. È normale?

Alcuni tipi di latte vegetale e succhi possono presentare stratificazioni (visivamente si notano degli strati o livelli) o sedimenti se lasciati riposare fino al giorno successivo alla preparazione. Si tratta di un processo del tutto naturale; è sufficiente agitare il contenitore per omogeneizzare il prodotto prima di consumarlo.

CONFRONTO FRA UTENSILI PER PREPARARE LATTI VEGETALI

ECCELLENTE | OTTIMA | MEDIA | BASSA

	Macinazione	Filtraggio	Pressatura della polpa	Versatilità[1]	Visibilità	Tempo di elaborazione	Semplicità	Pulizia	Efficienza energetica
Panno/ Garza+frullatore		2	2						
Chufamix+frullatore a immersione									3
Bimbi[4]									
Vitamix[4]									
Soyabella&Altri[5]									
Nutribullet&Altri									
Frullatore+Filtro									
Slow Juicer									

Attenzione: la valutazione comparativa è stata realizzata in base all'idoneità di questi utensili per lavorare semi al fine di produrre latti vegetali, non per elaborare altri tipi di alimenti come frutta, verdura, ecc.

1 In questo caso intendiamo la versatilità della macchina per elaborare qualsiasi tipo di seme per creare latti vegetali.

2 Il filtraggio andrà da ottimo a basso anche in dipendenza della forza e dell'abilità di ogni singola persona.

3 I minipimer sono gli utensili che consumano meno energia.

4 VitaMix e Bimbi sono macchinari eccellenti e complementi perfetti al ChufaMix perché in essi possiamo macinare qualsiasi tipo di seme per elaborarlo poi col ChufaMix.

5 Ci sono marche a basso rendimento come Soyabella, Soyaelectric, Miomat ecc., e macchine con un rendimento maggiore come la Vegan Star.

Che tipo di acqua devo usare?

L'acqua è uno degli ingredienti essenziali nella preparazione dei latti vegetali. Suggeriamo di usare acqua di buona qualità. L'ideale è l'acqua sorgiva o l'acqua potabile, che però andrebbe filtrata per depurarla da eventuali residui di trattamenti chimici che la caratterizzano in alcune città.

Si possono anche usare tisane o infusi come base per i latti vegetali al fine di migliorarne le proprietà nutrizionali o medicinali.

Il risultato non mi soddisfa, che posso fare?

Quando prepariamo del latte vegetale, possiamo modificare gli ingredienti proprio come facciamo quando cuciniamo le salse. Se pensi che abbia bisogno di più sapore o di più semi, non esitare: metti di nuovo il filtro, aggiungi ciò che manca e ricomincia a frullare la miscela. Insomma, prepara il latte vegetale secondo i tuoi gusti in modo che sia ben ricco e saporito.

Seconda estrazione. Vuoi ottenere ½ litro di latte in più?

Dopo aver frullato e filtrato tutti gli ingredienti e aver ottenuto il tuo litro di latte vegetale fatto in casa, puoi eseguire la "*seconda estrazione*" con la polpa che avanza. Aggiungi un altro mezzo litro di acqua e frulla la polpa ottenuta in precedenza per ottenere altro latte, più leggero, perfetto per cucinare o da mescolare con quello già preparato.

Che faccio con la polpa avanzata?

La polpa che rimane dopo aver frullato le materie prime è un alimento da non sottovalutare. Può essere utilizzata come ingrediente complementare di yogurt, insalate, zuppe ecc., ma anche per cucinare salse, squisite creme e paté oppure in pasticceria (consulta il capitolo dedicato al riutilizzo delle polpe nei paragrafi dedicati alle ricette). Se non hai voglia di cucinare in quel momento, puoi congelare la polpa per un utilizzo successivo.

Si può cucinare con i latti vegetali?

I latti vegetali possono essere riscaldati senza problemi se si desidera consumarli caldi. Puoi mischiarli a caffè e infusi, oppure usarli per cucinare. A causa del contenuto di fibra naturale, alcuni possono addensarsi con il calore, come nel caso del latte di avena, di riso e di lino.

Con i latti vegetali puoi anche preparare dei frappé oppure li puoi congelare per ottenere ghiaccioli e granite. Trovi alcuni spunti a p. 95 di questo libro.

TABELLE DEGLI INGREDIENTI

Nelle tabelle riportate qui di seguito abbiamo riassunto le quantità raccomandate per preparare in casa 1 l di latte vegetale. Nella prima trovi gli **ingredienti di base**, cioè i semi, che possono essere di frutta secca, cereali, leguminose ecc., e nella seconda gli **insaporitori naturali** che puoi usare per migliorare il latte dal punto di vista del gusto, della consistenza e dei nutrienti. Oggi abbiamo a disposizione una varietà vastissima di ingredienti complementari in grado di svolgere questa funzione: ogni sorta di spezie, erbe aromatiche, radici, fiori, datteri, frutta disidratata, frutta fresca, verdure, e via dicendo.

Abbiamo selezionato una breve lista di ingredienti (quelli che usiamo più spesso per preparare i nostri latti vegetali). Tuttavia, la scelta è praticamente illimitata.

Le quantità indicate sono del tutto approssimative e vanno adeguate ai gusti individuali.

Nel caso di **sostanze molto aromatiche** (cannella, zenzero, vaniglia, cacao, stevia, tè ecc.) consigliamo di iniziare con piccole quantità poiché, con il passare delle ore, esse spesso si espandono sul sapore del latte a tal punto che il secondo giorno possono perfino sovrastare il gusto originale dei semi.



Consigliamo di provare gradualmente anche con datteri, uva passa, frutta fresca, verdura e ortaggi: in questi casi il margine di utilizzo è molto più ampio. Per 1 l di latte, per esempio, si può aggiungere almeno 1 carota intera, 1 mela, 1 banana o 1 pesca. Se usi pezzi più piccoli, aggiungi più unità, ad esempio 3 datteri, 12 fragole, 25 g di frutta disidratata e via dicendo.

Anche per quanto riguarda i **dolcificanti**, la scelta è molto ampia. Si può usare un cucchiaio di zucchero organico o di sciroppo per ogni litro elaborato. Oggi molto spesso si evita di usare lo zucchero e si preferisce addolcire il latte con datteri, banane e altri frutti maturi che contengono fruttosio.

GLI INGREDIENTI ESSENZIALI

SEMI	FORMATO	GRAMMI PER LITRO	AMMOLLO	TEMPERATURA DELL'ACQUA	ESEMPIO DI RICETTA*
Alpiste (o scagliola)	crudo	100	8 ore	ambiente	semi
Amaranto	fiocchi	150	no	calda	cereali in fiocchi
Arachide	tostata cruda	100-150	no 4-12 ore	ambiente	frutta secca
Avena	fiocchi chicchi crudi	50 40	no	calda	cereali in fiocchi
Canapa	cruda	100	8 ore	ambiente	semi
Castagna	arrostita o bollita	150	8 ore	ambiente	frutta secca
Chufa (o zigolo dolce o cipero)	semi crudi macinata	200	12-24 ore no	ambiente	orzata frutta secca
Cocco	fresco disidratato	intero 150	no	calda	frutta secca
Farro	fiocchi chicchi crudi	100	no 6-12 ore	calda	cereali in fiocchi cereali in chicchi
Grano duro	chicchi crudi	40	no	calda	cereali in chicchi
Grano saraceno	chicchi crudi	40	no	calda	cereali in chicchi
Khorasan (o Kamut)	fiocchi chicchi crudi	100	no 6-12 ore	calda	cereali in fiocchi cereali in chicchi
Lino	crudo	25-30	8 ore	ambiente	semi**
Mandorla	cruda o tostata macinata	100-150	8 ore no	ambiente	frutta secca

SEMI	FORMATO	GRAMMI PER LITRO	AMMOLLO	TEMPERATURA DELL'ACQUA	ESEMPIO DI RICETTA*
Miglio	crudo	200	6-10 ore	calda	cereali in chicchi
Nocciola	cruda o tostata macinata	100-150	8 ore no	ambiente	frutta secca
Noci di tutti i tipi	crude	100-150	no	ambiente	frutta secca
Orzo	fiocchi chicchi crudi	50 40	no	calda	cereali in fiocchi cereali in chicchi
Pistacchio	crudo o tostato	100-150	no	ambiente	frutta secca
Quinoa	cruda	40	no	calda	cereali in chicchi
Riso	chicchi integrali chicchi semintegrali chicchi bianchi	40	no	calda	cereali in chicchi
Sacha inchi	cruda o tostata	100-150	no	ambiente	frutta secca
Segale	cruda	100	8-12 ore	calda	cereali in chicchi
Semi di zucca	crudi senza buccia	100	no	tiepida	semi
Semi di girasole	crudi senza buccia	100	no	tiepida	semi
Sesamo	tostato	100-150	2-8 ore	tiepida	semi
Soia	cruda	70-100	8-12 ore	ambiente	soia

* L'esempio di ricetta non indica la famiglia botanica alla quale i semi appartengono ma i procedimenti da seguire, spiegati nei capitoli di questo libro dedicati alle ricette.

** Vedere il paragrafo dedicato al latte di lino nel capitolo sui latti da piccoli semi e seguire le indicazioni che vengono date, in quanto la preparazione di questo latte è particolare (vedi p. 54).

GLI INGREDIENTI COMPLEMENTARI

Qui di seguito riportiamo la seconda tabella dedicata agli insaporitori naturali. Tutti gli ingredienti complementari e insaporitori si possono aggiungere nel filtro prima di preparare il latte.

Per il benessere tuo e del pianeta cerca di usare varietà biologiche e locali.

INGREDIENTI COMPLEMENTARI*	FORMATO	QUANTITÀ PER 1 L
SPEZIE E AROMI		
Buccia di arancia		6 cm x 1 cm
Buccia di limone		3 cm x 1 cm
Cacao	in polvere	1 cucchiaio
Cannella	in polvere o bastoncini	1 cucchiaino
Cardamomo	in polvere o semi	½ cucchiaino
Carruba	in polvere	1 cucchiaio
Curcuma	in polvere	1 cucchiaio
Noce moscata	in polvere o semi	¼ cucchiaino
Sale		¼ cucchiaino
Vaniglia	baccello essiccato	2 cm
Zenzero	in polvere o radice	1 cucchiaino
DOLCIFICANTI NATURALI		
Agave, acero, riso, pera, pesca ecc.	sciroppo, melassa o marmellata	1 cucchiaio
Zucchero di canna	integrale, non raffinato	1 o 2 cucchiai

INGREDIENTI COMPLEMENTARI*	FORMATO	QUANTITÀ PER 1 L
Bacche di goji	essiccate	da 5 a 10
Datteri	frutto denocciolato	da 2 a 6
Stevia	erba essiccata	1 cucchiaino
ERBE AROMATICHE E/O MEDICINALI		
Frutti di bosco	bacche secche	2 cucchiai
Melissa	erba essiccata erba fresca	2 cucchiai 20 foglie
Menta	erba essiccata erba fresca	1-2 cucchiai 10-20 foglie
Ortica	erba essiccata erba fresca	1 cucchiaio 10 foglie
ORTAGGI E VERDURE		
Barbabietola	fresca sminuzzata	¼ di barbabietola
Bietola	foglia fresca	1 foglia media
Carota	fresca sminuzzata	1 carota media
Spinacio	foglia fresca	3 foglie medie
FRUTTA		
Ananas	fresco disidratato	¼ del frutto 25 g
Banana/platano	fresca sminuzzata	½ banana o platano
Fragola	fresca sminuzzata	12

INGREDIENTI COMPLEMENTARI*	FORMATO	QUANTITÀ PER 1 L
Mango	fresco disidratato	½ frutto 25 g
Mela	fresca disidratata	1 25 g
Pesca	fresca disidratata	1 25 g
ALTRE OPZIONI		
Alghe**	Spirulina ecc.	1 cucchiaio
Aloe vera	gel fresco senza buccia	25 g
Lino	semi	ammollati per ½ ora, 1 cucchiaino
Noci di macadamia	semi	4 noci
Semi di girasole o zucca	semi senza buccia	1 cucchiaio
Sesamo tostato	semi	1 cucchiaio

* Se utilizziamo frutta disidratata o alghe, bisogna lasciarle in idratazione per 10 minuti prima di frullarle.

** Ci sono alghe trattate, come la spirulina, che si possono usare direttamente, mentre altre vanno idratate, per cui bisogna capire qual è la modalità di impiego ideale per ciascuna alga e applicarla al ChufaMix.



LATTI DI FRUTTA SECCA

La frutta secca è costituita da semi di grandi dimensioni molto semplici da pestare. Pur sembrando duri all'apparenza contengono in realtà una grande quantità di grassi insaturi e ciò permette di romperli con facilità e produrre un latte cremoso e saporito.
Le prime tracce del suo utilizzo risalgono a epoche remote in Asia, Africa, America e Antica Grecia, passando per i vari imperi (romano, persiano e arabo), fino a giungere in Europa durante il Medioevo e l'Età moderna.

Dal punto di vista nutrizionale la frutta secca offre un elevato apporto di energia e fibre. Inoltre, è una fonte importante di proteine vegetali e vitamine dei gruppi E, C (antiossidanti) e B (acido folico) che aiutano a ridurre la stanchezza, lo stress e la sindrome premestruale. Il contenuto di minerali è superiore a quello di altri alimenti e apporta all'organismo magnesio, fosforo, potassio, calcio, ferro e oligoelementi come zinco e selenio. È anche ricca in grassi sani (insaturi, oleici, linoleici e omega-3) che agiscono sulla regolazione del colesterolo e migliorano la salute cardiovascolare.

Tipo di semi: per preparare il latte vegetale si può impiegare frutta secca pelata, non pelata o tostata. Ogni latte avrà un sapore diverso in base al tipo di seme. Si può anche usare il frutto secco macinato, come nel caso della mandorla e della chufa. Non necessitano di ammollo.

Ammollo dei semi: consigliamo di mettere in ammollo mandorle e nocciole crude e con la buccia, da 8 a 12 ore. Durante l'ammollo i frutti si riattivano e ciò li rende più digeribili per il nostro organismo.
Il resto della frutta secca (tutti i tipi di noci, gli anacardi, il cocco ecc.) non necessita di ammollo.

Trovi la video-ricetta in questa pagina:
www.gruppomacro.com/lattevegetale



RICETTA MODELLO

Ingredienti base:

- 1 l di acqua
- 100-150 g di frutta secca intera o macinata (vedere la tabella degli ingredienti alle pp. 22-23)
- 1 pizzico di sale (opzionale)

Tipologia e temperatura dell'acqua: naturale, a temperatura ambiente.
Eccezione: per preparare il latte di cocco si usa acqua calda (vedi p. 32).

Modalità di preparazione:

1. Riempire il recipiente del ChufaMix con 1 l di acqua naturale.
2. Inserire il vaso filtrante nel recipiente e aggiungervi la frutta secca, il sale e l'insaporitore che si preferisce (opzionale).
3. Inserire il frullatore a immersione e frullare per 2 minuti (se utilizziamo frutta secca macinata sarà sufficiente 1 minuto). Lasciare macerare da 5 a 10 minuti.
4. Estrarre il vaso filtrante dal liquido e rimuovere la polpa con un cucchiaio di legno fino a dimezzarne il volume.
5. Inserire il mortaio e schiacciare la polpa delicatamente per estrarre le ultime gocce dalla polpa.
6. Lasciare riposare il latte per almeno 2 ore (sempre in frigo) per far affinare il sapore.



VARIANTI

Latte di mandorle con cannella, vaniglia e datteri

Seguire la ricetta del latte di frutta secca e aggiungere agli ingredienti 1 cucchiaio di cannella, un pezzo di vaniglia in baccello e 3 datteri denocciolati. Si può anche aggiungere un po' di scorza di buccia di limone.

Latte di mandorle con pera e cannella

Aggiungere 1 pera e 1 cucchiaio di cannella nel filtro e frullare.

Raccomandiamo di utilizzare frutta di stagione e, possibilmente, locale e biologica. Quando utilizziamo la frutta come ingrediente, dobbiamo farlo con moderazione per non intorpidire il liquido filtrato. Un'altra possibilità è preparare il latte, filtrarlo e, dopo aver rimosso il filtro, aggiungervi tutta la frutta che desideriamo e frullare tutto direttamente (leggere con attenzione il paragrafo sui frullati alle pp. 71-76).

Latte di anacardi[3] con alga spirulina

Seguire la ricetta tradizionale per la frutta secca e aggiungere agli ingredienti 1 cucchiaio di spirulina disidratata.

Latte di nocciole con cacao e arancia

Unire nel vaso filtrante 1 cucchiaio di cacao, 1 di sciroppo[4] e della scorza grattugiata o buccia di arancia insieme agli altri ingredienti e frullare il tutto.

Latte "after-eight"

Mescolare 150 g di arachidi, 1 cucchiaio di cacao in polvere amaro, dolcificante a piacere e 3 cucchiai di menta secca o 6 di menta fresca.

3. Conosciuto anche come noce di acagiù o maragnone in Sudamerica.
4. Qui, come nel seguito del libro, usiamo la parola sciroppo senza indicare il tipo. Usate il vostro preferito: d'agave, d'acero, malto di riso, ecc.



LATTE DI FRUTTA
SECCA E CACAO

Latte di **frutta secca** con **cereali**

Mescolare 50 g di frutta secca e 50 g di fiocchi di cereali (come farro, avena o altri).
In questo caso, preparare il latte utilizzando acqua calda (80 ºC) per estrarre meglio l'essenza dei cereali.

Latte di **macadamia** e **pinoli** con **pesca**

Unire nel vaso filtrante 80 g di noci di macadamia e 20 di pinoli insieme a 1 pesca matura sminuzzata e frullare. Si può anche preparare prima il latte e poi frullare la pesca senza il filtro in modo che alla fine risulti più consistente e granuloso.

LATTE DI COCCO



L'ECCEZIONE

IL LATTE DI COCCO

Tipo di semi: si può utilizzare cocco fresco o disidratato.

Temperatura dell'acqua: per la gran quantità di oli saturi contenuti nel cocco, raccomandiamo di prepararlo sempre con acqua calda. Se usiamo acqua fredda, gli oli saturi si solidificano e rendono difficile il processo di colatura e filtraggio.
L'acqua calda si può usare senza problemi perché ChufaMix è privo di materie plastiche tossiche: non contiene BPA, né bachelite, né PVC.
L'acqua calda migliora molto il sapore del latte. Quello di cocco ci ha sorpreso per la sua bontà. Nel Sudest asiatico, dove rappresenta una vera tradizione, si aggiungono un pizzico di sale e un cucchiaio di zucchero.

Ingredienti:

- 1 l di acqua calda (80 ºC)
- 1 cocco intero (o 150-200 g di cocco disidratato)

Modalità di preparazione:

1. Aprire il cocco, estrarre e sminuzzare la polpa del frutto.
2. Raccogliere il succo o “acqua” contenuta all’interno del frutto per conservarla con la polpa o berla al momento.
3. Versare dell’acqua molto calda (80 ºC) nel recipiente del ChufaMix e inserire il vaso filtrante con ⅓ della quantità di cocco.
4. Lasciar riposare 1 minuto e frullare.
5. Aggiungere poco a poco il resto del cocco, evitando di farlo ammassare nel filtro per poterlo frullare con facilità.
6. Se non si desidera consumarlo al momento, mettere il latte in frigo e lasciarlo riposare. Bastano poche ore di riposo perché diventi molto più saporito.



Trovi la video-ricetta in questa pagina:
www.gruppomacro.com/lattevegetale

Quando questo latte riposa in frigo, la parte grassa del cocco si solidifica sulla superficie. Può essere rimossa e usata come burro od olio di cocco, oppure si può prendere la quantità di latte che si desidera bere e riscaldarla in modo che si sciolga nella bevanda.

La polpa ottenuta può essere conservata in frigo e aggiunta allo yogurt o a qualsiasi altra pietanza. È perfetta come ingrediente per i dolci.

Il latte di cocco è largamente impiegato nella preparazione di deliziosi piatti esotici. In questo libro trovi alcune ricette nel capitolo “Cucinare con i latti vegetali” a p. 87.



POLPA IN INSALATA

COME RIUTILIZZARE LA POLPA DELLA FRUTTA SECCA

Proprio come il latte, anche la polpa di frutta secca avanzata dalla lavorazione va conservata in frigo. Se non desideriamo consumarla in breve tempo, possiamo anche congelarla. Di seguito trovi alcune idee per riutilizzarla.

Condimento per piatti freddi: la polpa di qualsiasi tipo di frutta secca è ideale come ingrediente complementare di insalate, muesli e yogurt di qualsiasi tipo.

Condimento per piatti caldi: è anche un condimento ideale per piatti di pasta, creme di verdure, zuppe e pan di Spagna.

Paté vegetale con frutta secca: mescolare la polpa della frutta secca con un avocado o qualche oliva (per aumentarne il volume), aggiungere aglio e prezzemolo (o sedano, basilico, coriandolo ecc.) tritati, il succo di ½ limone, olio e sale. Per rendere il paté più consistente si può aggiungere 1 cucchiaio di lievito di birra



PATÉ VEGETALE CON FRUTTA SECCA

o tahin (pasta di sesamo). Frullare il tutto con il frullatore a immersione, riporre in frigo e lasciar riposare per almeno 2 ore. Servire come paté o hummus da spalmare sul pane fresco o tostato, su focacce o per condire crudité di verdure.

Tartufi di polpa di mandorle e cocco: aggiungere 3 cucchiai di zucchero di canna biologico e 2 cucchiaini di Brandy alla polpa di mandorle e mescolare bene. Incorporare del cocco grattugiato finché l'impasto non diventa malleabile. Formare delle palline, passarle nel cacao in polvere e conservarle in frigo.

Crema di cioccolato: aggiungere 2 o 3 cucchiai di cacao alla polpa e mescolare bene. Quando il cioccolato si è amalgamato alla polpa, unire 1 cucchiaio di sciroppo (o di olio di oliva) e mescolare ancora fino a ottenere la consistenza di una crema al cioccolato simile alla "nutella" fatta in casa. Aggiustare il sapore degli ingredienti a piacere.

Dolce di frutta secca e uvetta: mescolare in una scodella 200 g di farina integrale bio, 1 cucchiaino di vaniglia e 1 pizzico di sale. Aggiungere 1 cucchiaio di lievito e lavorare bene. Quindi, unire e mescolare bene i seguenti ingredienti: 100 g di zucchero di canna integrale bio, 150 ml di latte vegetale di mandorle (o di altra frutta secca), 150 g di polpa di frutta secca, 3 uova vegane (vedi p. 68), 8 cucchiai di olio extravergine di oliva e 100 g di uva sultanina. Se l'impasto risulta molto liquido, aggiungere altra farina e mescolare bene. Preriscaldare il forno a 180 ºC e infornare lo stampo con dentro l'impasto. Lasciar cuocere per 25 minuti.

Biscotti di frutta secca e cocco: mescolare 150 g di polpa di frutta secca con 200 g di cocco disidratato. Aggiungere un po' di farina integrale bio quanto basta fino a ottenere un impasto per biscotti che non si attacchi alle mani. Quindi, unire 1 cucchiaio grande di cannella, 1 cucchiaio di cacao e 1 cucchiaio di lievito. Infine, aggiungere 2 cucchiai di sciroppo e mescolare bene. Infornare i biscotti a 180 ºC per 20 minuti.

WWW

Trovi altre ricette su
http://www.lattevegetale.org

LATTI DI CEREALI



I cereali sono la base dell'alimentazione umana fin dall'antichità.

Se da un lato la frutta secca ci offre energia grazie all'apporto di grassi, dall'altra i cereali lo fanno attraverso l'elevata quantità di idrati di carbonio (principalmente amido).

Il consumo di cereali in chicchi integrali, cioè con tutta la crusca, apporta inoltre molta fibra, vitamine del tipo E (antiossidanti) e B (che regolano il sistema nervoso), e minerali essenziali come ferro, calcio e magnesio, oltre ad altri minerali importanti come potassio (riso), sodio, fosforo, rame, zinco e manganese.

Sebbene non contengano tutti gli amminoacidi essenziali che offrono la canapa, la soia e le bacche di goji, i cereali sono anche ricchi in proteine, in particolare l'avena e il grano.

L'ideale è variare e mescolare i cereali in modo da assumere ogni sorta di nutrienti, oppure utilizzare semi antichi come il farro, il khorasan e alcune varietà di avena e riso.

Tipo di grano: si possono utilizzare i chicchi crudi o la variante in fiocchi. Di seguito illustriamo come preparare il latte con entrambi.

Trovi la video-ricetta in questa pagina:
www.gruppomacro.com/lattevegetale



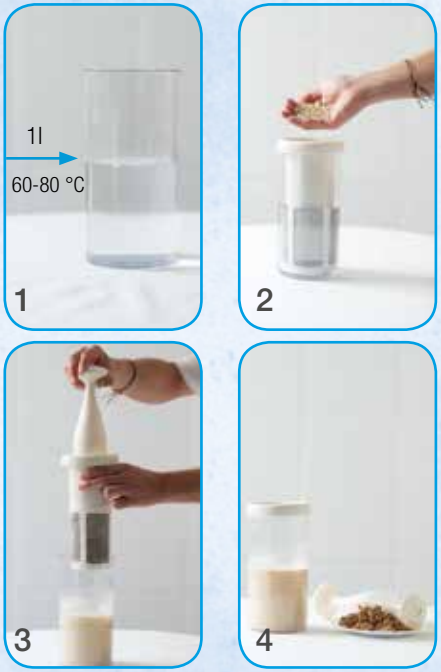
LATTI DI CEREALI A PARTIRE DA FIOCCHI

Ammollo dei semi: non è necessario l'ammollo, si usano direttamente i fiocchi.

Ingredienti:

- 1 l di acqua calda (60-80 ºC)
- 100 g di fiocchi (50 g nel caso dell'avena e dell'orzo)[5]
- 1 pizzico di sale

Temperatura dell'acqua: calda (60-80 ºC). Per sapere a occhio quando raggiunge la temperatura ideale, usare dell'acqua in punto di ebollizione oppure farla bollire, spegnere il fuoco e lasciar riposare per 3-5 minuti circa.



Modalità di preparazione:

1. Versare l'acqua calda nel recipiente del ChufaMix.
2. Inserire il vaso filtrante nel recipiente, unire gli ingredienti base e gli insaporitori selezionati e frullare per un minuto scarso. Lasciar riposare da 5 a 10 minuti.
3. Rimuovere il vaso filtrante e schiacciare delicatamente la polpa nel mortaio per filtrare le ultime gocce del latte di cereali.
4. Se non si desidera consumarlo al momento, mettere il latte in frigo e lasciarlo riposare. Bastano poche ore di riposo perché diventi molto più saporito.

5. L'avena e l'orzo contengono molta fibra naturale (mucillagine) che agisce da addensante naturale. Per ottenere un latte dalla giusta consistenza bisogna usare solo 50 g di fiocchi per litro di acqua. Se ne usiamo in quantità maggiore, infatti, la consistenza del latte risulterà collosa.

LATTE DI CEREALI A PARTIRE DA CHICCHI CRUDI

LATTE DI RISO



Ci sono molti metodi per preparare i latti vegetali a partire dai chicchi crudi. Abbiamo scelto come ricetta modello quella che, dopo tante prove, ci pare dia un risultato più cremoso e dolce, adatta per stomaci infantili o molto sensibili.

Ammollo dei semi: i chicchi non vanno ammollati ma lavati bene.

Ingredienti:

- 1 l di acqua calda (80 °C)
- 40 g di chicchi crudi
- 1 pizzico di sale

Temperatura dell'acqua: calda (80 °C circa). Per sapere a occhio quando raggiunge la temperatura ideale, usare dell'acqua in punto di ebollizione oppure farla bollire, spegnere il fuoco e lasciar riposare per 3-5 minuti circa.

Modalità di preparazione:

1. Per preparare il latte di cereali con chicchi crudi si inizia mettendo ½ l di acqua calda nel recipiente del ChufaMix.
2. Quindi inserire il vaso filtrante nel recipiente, aggiungere gli ingredienti base e gli insaporitori selezionati e frullare il tutto per 2 minuti.
3. Aggiungere al latte il restante ½ l di acqua (calda o a temperatura ambiente, non ha importanza) e frullare per altri 10 secondi con il frullatore a immersione per omogeneizzare bene la bevanda.
4. Estrarre il vaso filtrante e pressare la polpa delicatamente con il mortaio per far uscire le ultime gocce di latte dai cereali.
5. Mettere il latte in un tegamino e farlo cuocere a fuoco dolce per 7-10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Se non lo si consuma subito, lasciarlo intiepidire e conservarlo in frigorifero.



L'alternativa crudista: in questa variante possiamo utilizzare da 40 a 100 g di cereali, a seconda dei nostri gusti. Si lasciano in ammollo i chicchi per 8-12 ore e quindi si procede come abbiamo già visto ma evitando di cuocere (passo 5). Quando il latte riposa in frigorifero si sedimenta, quindi occorre agitarlo bene prima di consumarlo.

Attenzione! Il latte di cereali elaborato con il metodo generale è cremoso, non sedimenta durante la conservazione e non cambia consistenza quando lo riscaldiamo. Invece, il latte di cereali elaborato con metodo alternativo crudista, sedimenta durante il periodo di conservazione in frigorifero e, quando lo si riscalda in un pentolino, è necessario mescolarlo in continuazione per diluire i grumi e occorre far attenzione perché non condensi prendendo la consistenza di un budino.



LATTE A PARTIRE DA FIOCCHI

VARIANTI

Latte di riso[6] con cannella e limone

Insieme agli altri ingredienti, nel vaso filtrante si aggiungono 1 cucchiaio di cannella, della scorza grattugiata o la buccia del limone, un po' di dolcificante (opzionale) e si filtra il tutto. È una ricetta tradizionale mediterranea che ha riscosso grande successo in Italia, Spagna e Francia e dà risultati eccellenti con qualsiasi cereale, sia in chicchi che in fiocchi.

Latte di riso con frutta secca e spezie

Aggiungere 50 g di mandorle, 1 cucchiaio di cannella, ½ cucchiaino di zenzero, ¼ di noce moscata, ¼ di cardamomo e 3 datteri denocciolati. Otterremo un latte vegetale molto delizioso e dal tipico sapore dei dolci scandinavi.

Latte di riso con nocciole

Aggiungere al latte di riso una manciata di nocciole. Un classico intramontabile.

Latte di avena con mandorle e zenzero

Aggiungere nel filtro una piccola quantità di radice di zenzero e una manciata di mandorle insieme a 50 g di avena. Il risultato sarà spettacolare!

Latte di orzo con cioccolato e sesamo

Aggiungere al latte di riso 1 cucchiaio di sesamo, 2 cucchiai di cacao e 1 cucchiaio di sciroppo e frullare. È un ottimo frullato al cioccolato! Il sesamo è un ingrediente ideale per aumentare l'apporto di calcio e ferro di qualsiasi latte di cereali.

Latte di farro con vaniglia e datteri

Un pizzico di vaniglia (2 cm) e 3 datteri danno un tocco buonissimo a qualsiasi latte vegetale, sia esso di cereali, frutta secca o piccoli semi.

---

6. Le ricette a base di riso sono tutte senza glutine.



LATTE DI AVENA CON INFUSO
DI FRUTTI DI BOSCO

Latte di avena con infuso di frutti di bosco

Sostituire l'acqua con 1 l di infuso di frutti di bosco. Si usano 2 cucchiai di frutti per preparare 1 l di infuso. In alternativa si possono usare melissa, camomilla o qualsiasi altro infuso si preferisca. La quantità consigliata è di 1 o 2 cucchiai di erba secca per litro.

Latte di kamut con tè chai

Sostituire l'acqua con 1 l di infusione di chai masala. Si usano 2 cucchiai di tè chai masala per 1 l di infusione. Procedere come spiegato nella ricetta base.

Latte di farro con vaniglia e datteri

1 pizzico di vaniglia (2 cm) e 3 datteri daranno un tocco squisito a qualsiasi latte vegetale preparato con cereali, frutta secca o semi.

COME RIUTILIZZARE LA POLPA DEI CEREALI

Tortine o tacos di cereali: aggiungere alla polpa ottenuta dai fiocchi la stessa quantità di farina di grano (scegliete sempre prodotti biologici e preparati con semi antichi). Per preparare le tortine di avena usare la polpa ottenuta da 50 g di fiocchi di avena e aggiungere 50 g di farina integrale di grano. Per 100 g di fiocchi di farro, aggiungere 100 g di farina integrale di grano (sempre la stessa quantità). Mescolare e impastare accuratamente con le mani. Se l'impasto risulta molto umido, aggiungere altra farina. Quando l'impasto sarà ben omogeneo e malleabile, formare una palla, appiattirla con il pugno della mano per darle la forma di hamburger e lavorare con un matterello (cosparso di farina in modo che scivoli bene). Stendere l'impasto come si fa con la base per la pizza. Riscaldare una padella con un goccio di olio, adagiarvi la tortina e cuocere fino a farla dorare su entrambi i lati (5 minuti saranno sufficienti). Se preferite preparare dei tacos da farcire con verdure o ingredienti dolci, arrotolate la sfoglia quando è ancora tiepida (se si raffredda, si rompe facilmente).

Besciamella con polpa di riso crudo: soffriggere verdure e ortaggi di stagione in una padella con poco olio. Quando si saranno ammorbiditi, aggiungere 1 bicchiere di brodo (o acqua in sua assenza), un po' di sale e mescolare bene. Unire la polpa ottenuta dal latte di riso e spezie a scelta (curcuma, curry, pepe o altre)

HUMMUS DI CECI



GUACAMOLE



e mescolare a fuoco lento per almeno 5 minuti, fino a ottenere la consistenza desiderata. Se dovesse risultare troppo densa, aggiungere altro brodo. Questa besciamella può essere utilizzata per condire la pasta o preparare polpette.

Hummus di ceci con polpa di cereali: mettere in ammollo 100 g di ceci per 24 ore. In seguito, eliminare l'acqua di ammollo e versare i ceci in un robot da cucina insieme a 2 spicchi di aglio tritati, il succo di 1 limone piccolo, 2 cucchiai di cumino, un po' di sale, 2 cucchiai di olio di oliva, 1 cucchiaio di tahin (opzionale) e la polpa ottenuta dai fiocchi (avena, khorasan o farro). Frullare bene il tutto e conservare in frigo per far sedimentare. Cospargere con della paprica prima di servire.

Guacamole con polpa di cereali: seguire la ricetta del guacamole tradizionale con avocado, aglio, cipolla, pomodoro (senza il succo), limone, olio e sale. Aggiungere la polpa di cereali ottenuta dal latte vegetale preparato con i fiocchi. Si otterrà un guacamole più leggero ma molto saporito e incredibilmente nutriente.

Biscotti di avena: mettere la polpa ottenuta dal latte di fiocchi (di avena, farro o khorasan) in una tazza e aggiungere fiocchi di avena (o di altro cereale) fino a riempirla (250 ml). Procedere unendo in quest'ordine 1 tazza di farina integrale, 1 cucchiaio di cannella e 1 di zenzero (a piacere), ½ cucchiaio di noce moscata, 1 cucchiaio di lievito, 6 cucchiai di sciroppo, ½ tazza di olio e ¼ di tazza di latte vegetale.

BISCOTTI DI AVENA



Mescolare bene gli ingredienti secchi e successivamente quelli umidi, fino a ottenere un impasto omogeneo. Alla fine si può aggiungere dell'uvetta o dei pezzettini di cioccolato a piacere. Disporre l'impasto ritagliato a forma di biscottini sulla teglia del forno (ricoperta con carta da forno oppure olio). Riscaldare il forno a 180 ºC e cuocere per 15-20 minuti. Una volta raffreddati, conservare i biscotti in un contenitore di vetro.

PORRIDGE DI CEREALI



Porridge di cereali: riscaldare a fuoco medio 1 bicchiere di latte vegetale (quello che preferisci) con 2 cucchiai di fiocchi di avena e la polpa ottenuta da qualsiasi latte preparato con cereali in fiocchi. Riscaldare per 5 minuti insieme a un pizzico di cannella, vaniglia o cacao. Quindi, versare il tutto in una scodella per la colazione e aggiungere il dolcificante che si preferisce. Per una prima colazione più completa e saporita si possono aggiungere uvetta, datteri sminuzzati, bacche di goji, semi di girasole o di un altro tipo a scelta, una manciata di frutta secca o fresca sminuzzata (per esempio banana, mela o frutti di bosco), in poche parole tutto ciò che avete a disposizione, dando la preferenza alla frutta di stagione.

Maschera per il viso all'avena: la modella Veronica Blume consiglia di applicare sul viso la polpa ottenuta dal latte di avena, proprio come una maschera.

WWW

Trovi altre ricette di polpe di cereali nel paragrafo dedicato alle polpe su http://www.lattevegetale.org.

LATTI DI SEMI



Per “semi” intendiamo quelli che hanno le stesse dimensioni dei cereali o anche più piccoli. Fanno parte di famiglie diverse, come ad esempio quelle degli pseudocereali, delle Graminacee e delle Cucurbitacee. Rientrano in questa categoria la quinoa, la canapa, il sesamo, il miglio, i semi di girasole ecc. A causa delle dimensioni ridotte, è necessario adottare qualche trucco per poterli schiacciare bene e ottenere il latte in modo facile ed efficace.

Sebbene ogni seme abbia le sue particolari proprietà nutrizionali, in generale sono molto ricchi di nutrienti di ogni tipo e hanno proprietà medicinali molto utili: la quinoa si distingue per il valore proteico, il miglio perché favorisce l’eliminazione dei grassi e aiuta a combattere l’infiammazione di alcuni organi vitali come pancreas e fegato, la canapa è ricca in proteine vegetali e acidi grassi e ha un rapporto equilibrato tra omega-3 e 6, i semi di girasole vantano un alto contenuto di acidi grassi essenziali, lecitina e una potente azione antiossidante. In conclusione, se li analizziamo nel dettaglio, ciascuno di questi semi offre un tesoro nutritivo alla portata di tutti.

Tipo di semi: sceglieremo la varietà integrale, tranne nel caso dei semi di girasole e zucca, che vanno utilizzati senza buccia (vedere la tabella degli ingredienti a p. 23).

Ammollo dei semi: lasciare i semi in ammollo per 8 ore.

Eccezione: i semi di girasole, di zucca e la quinoa non necessitano di ammollo.

RICETTA MODELLO

Ingredienti:

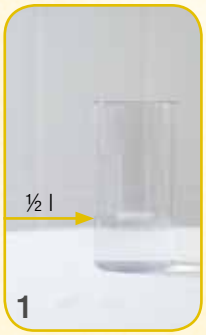
- 1 l di acqua
- 40-150 g di semi (consultare la tabella alle pp. 22-23)
- 1 pizzico di sale

Temperatura dell’acqua: per i singoli casi consultare la tabella degli ingredienti alle pp. 22-23.



Modalità di preparazione:

1. Per preparare il latte di semi versare nel recipiente del ChufaMix solo ½ l di acqua (calda o fredda, a seconda dei semi utilizzati) per far sì che anche i semi più piccoli passino attraverso le eliche del frullatore. In questo modo si frullano meglio e si estrae tutta la loro essenza.
2. Inserire il vaso filtrante nel recipiente, aggiungere gli ingredienti base e gli insaporitori selezionati e frullare il tutto da 1 a 2 minuti. Se estrarre il latte risulta difficile, usare il frullatore nella modalità turbo (o potenza maggiore).
3. Aggiungere al latte il restante ½ l di acqua (calda o a temperatura ambiente, non fa differenza perché l'estrazione è già avvenuta) e frullare per altri 10 secondi con il frullatore a immersione per omogeneizzare bene la bevanda. Lasciar riposare da 5 a 10 minuti.
4. Rimuovere il vaso filtrante e schiacciare delicatamente la polpa nel mortaio per filtrare le ultime gocce di latte di semi.
5. Se non si desidera consumarlo al momento, mettere il latte in frigo e lasciarlo riposare. Bastano poche ore di riposo perché diventi molto più saporito.











Trovi la video-ricetta in questa pagina:
www.gruppomacro.com/lattevegetale

VARIANTI

LATTE DI QUINOA



Latte di quinoa con curcuma e cannella

Una volta preparato il latte di quinoa, come nel caso del latte di soia, conviene cuocerlo a fuoco lento per 10 minuti al fine di renderlo più digeribile. Durante la cottura aggiungere 1 cucchiaio di curcuma, 1 cucchiaio di cannella e 1 cucchiaio di sciroppo e mescolare bene il tutto. Cuocere in una casseruola facendo attenzione che non vada in ebollizione, altrimenti potrebbe addensarsi troppo. Se ciò accade, aggiungere un po' di acqua per allungarlo. Una volta raffreddato, conservare in frigo.

LATTE DI SESAMO



Latte di canapa e aloe vera

Versare nel filtro 25 g di gel di aloe (senza buccia) e 1 cucchiaio di sciroppo (opzionale) prima di preparare il latte di canapa.

Latte di sesamo con vaniglia e datteri

Aggiungere agli ingredienti 1 pezzo di baccello di vaniglia da 2 cm e 3 datteri denocciolati.

Latte di alpiste (scagliola)

Se si desidera usare il latte di alpiste per un trattamento dimagrante o antinfiammatorio del fegato o del pancreas, raccomandiamo di prepararlo senza insaporitori né altre erbe che possano interferire con le sue proprietà terapeutiche. Bere il latte a digiuno per 10 giorni. Per maggiori informazioni consultare il proprio naturopata.

Latte di semi di girasole e zucca con datteri e basilico

Unire nel filtro 50 g di semi di girasole e 50 di semi di zucca. Aggiungere agli ingredienti base 2 datteri denocciolati e qualche foglia di basilico e frullare per 1 minuto.

LATTE DI SEMI DI ZUCCA E GIRASOLE





LATTE DI LINO DORATO

L'ECCEZIONE

Latte di semi di lino dorato

Prima di preparare il latte, lasciar riposare i semi di lino in un contenitore con acqua per tutta la notte e la mattina successiva pulire bene i semi sotto l'acqua corrente per rimuovere il gel che hanno rilasciato (la "mucillagine"). Versarli nel filtro insieme a 1 cucchiaino di vaniglia in polvere (o 3 cm di baccello) e 1 pizzico di sale. Frullare a potenza massima per circa 3 minuti. Colare e conservare in frigo. Se il latte risulta molto denso, aggiungere dell'acqua a processo ultimato e ridurre la densità a proprio gusto.

COME RIUTILIZZARE LA POLPA DEI SEMI

Le polpe dei semi di girasole, di zucca, di sesamo ecc. sono ingredienti deliziosi per tutte le ricette presentate nel paragrafo dedicato al riutilizzo delle polpe di frutta secca (pp. 34-36).

Tuttavia, la polpa dei semi integrali di canapa e di alpiste è particolarmente indigesta per l'essere umano. Va buttata nell'umido, ma può anche essere data da mangiare a galline e altri volatili, oppure venire essiccata nel forno per essere riutilizzata per la preparazione di saponi esfolianti.

Si raccomanda di cucinare un po' la polpa di quinoa, aggiungendola per esempio a un purè, a una zuppa oppure nell'impasto per biscotti che poi andranno cotti in forno.



MUTABBAL CON POLPA DI SEMI

Ricorda che se preferisci non usare la polpa per cucinare, la puoi mettere direttamente su insalate, pasticcini, yogurt, zuppe, purè e paste.

Mutabbal con polpa di semi di girasole o zucca: mescolare la polpa ottenuta dal latte di semi di girasole o zucca con la polpa di una melanzana arrostita nel forno e condire con il succo di ½ limone, 2 spicchi di aglio, 1 cucchiaino di cumino, 3 cucchiai di olio di oliva extravergine, 1 cucchiaio di tahin e un pizzico di sale. Mescolare il tutto con l'aiuto di un frullatore a immersione e conservare in frigo.

Paté di semi: la polpa ottenuta dal latte dei semi di girasole, di zucca o di sesamo è una base perfetta per preparare paté vegetali (vedere la ricetta del paté vegetale a p. 34).

Palline energetiche di quinoa e cocco: in una scodella mescolare 50 g di polpa di quinoa, 200 g di cocco grattugiato e 6 datteri sminuzzati. A parte frullare 1 uovo biologico e aggiungere 2 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di sciroppo, 1 cucchiaio di zenzero e mescolare bene. Quindi aggiungere tutti gli ingredienti e impastare bene. Rivestire la teglia con carta da forno o cospargerla con dell'olio. Prendere delle palline dall'impasto, dare la forma di cono o di piramide e adagiarle con delicatezza sulla teglia. Infornarle e cuocerle in modalità combinata (media) per 30 minuti. Lasciarle raffreddare ed ecco che sono pronte!!!

Biscotti di avena e sesamo: versare la polpa ottenuta dal latte di sesamo in una tazza e aggiungere fiocchi di avena fino a riempirla (250 ml). Procedere unendo in quest'ordine: 1 tazza di farina integrale, 1 cucchiaio di cannella e un altro di zenzero (a piacere), ½ cucchiaio di noce moscata, 1 cucchiaio di lievito, 6 cucchiai di sciroppo, ½ tazza di olio e ¼ di tazza di latte vegetale. Mescolare bene gli ingredienti secchi e poi quelli umidi fino a formare un impasto omogeneo. Alla fine è possibile aggiungere, a piacere, dell'uvetta o dei pezzetti di cioccolato. Disporre l'impasto a forma di biscottini sulla teglia del forno (ricoperta di carta da forno o cosparsa di olio). Riscaldare il forno a 180 ºC e infornare per 15-20 minuti. Una volta raffreddati, conservarli in un contenitore di vetro.

WWW

Trovi altre ricette di polpe nel paragrafo dedicato alle polpe su
http://www.lattevegetale.org

LATTE DI SOIA



Sebbene oggi sia diffuso in molte parti del mondo, il latte di soia è una bevanda tradizionale originaria dell'Asia, e anche qui la polpa di soia, detta *okara*, è molto apprezzata e viene utilizzata per la preparazione di "carne vegetale" e di *tofu* per il suo alto apporto proteico.

Il latte di soia è particolarmente ricco in proteine poiché contiene gli 8 amminoacidi essenziali di cui il nostro corpo ha bisogno per funzionare. Inoltre, è povero di grassi e, di conseguenza, è meno calorico rispetto ad altri latti vegetali. È ricco in lecitina (sostanza che nutre i nervi e aiuta a equilibrare il colesterolo cattivo presente nel sangue). Inoltre, offre un maggiore apporto di ferro, la metà di grassi e calorie e la stessa quantità di vitamina E rispetto al latte di mucca.

L'apporto di calcio è basso, pertanto conviene arricchirlo con prodotti naturali ricchi di quest'elemento (come sesamo, frutta secca, alghe o verdure a foglia verde), oppure, idealmente, alternarlo ad altre bevande vegetali o alimenti che ne sono ricchi.

Se ne sconsiglia il consumo giornaliero per l'alto contenuto di isoflavoni (che agiscono come fitoestrogeni) e in modo categorico l'uso – per la preparazione del latte – di chicchi di soia transgenica o geneticamente modificata (OGM), che rappresenta il 98% della soia presente sul mercato.

Procuratevi sempre soia certificata bio od organica. Ad ogni modo, per saperne di più sulla soia raccomandiamo di leggere l'articolo *Yin e Yang della Soia* sul sito http://www.lattevegetale.org.

Tipo di semi: utilizzeremo chicchi crudi di soia bianca.

Ammollo dei semi: lasciare i semi in ammollo per 8 ore.

Trovi la video-ricetta in questa pagina:
www.gruppomacro.com/lattevegetale



RICETTA MODELLO

Ingredienti:

- 1 l di acqua
- 80 g di soia bianca biologica[7]
- 1 cucchiaio di dolcificante
- 1 pizzico di sale

Temperatura dell'acqua: temperatura ambiente.



Modalità di preparazione:

1. Lasciare in ammollo per tutta la notte (il giorno successivo buttare via l'acqua dell'ammollo).
2. Versare 1 l di acqua nel recipiente e inserire il vaso filtrante con dentro tutti gli ingredienti.
3. Frullare per 1 o 2 minuti con il frullatore a immersione.
4. Filtrare la miscela con l'aiuto del mortaio per ottenere il latte di soia cruda.
5. Per migliorare l'assorbimento dei nutrienti e sfruttarli al meglio, cuocere il latte di soia in una casseruola a fuoco medio per 15 minuti, così sarà più digeribile.
6. Lasciarlo raffreddare e conservarlo in frigo. Tra i latti vegetali naturali, il latte di soia è tra quelli che si conservano meglio (in frigo dura circa una settimana).

Per semplificare la ricetta ed **evitare la cottura (step 5) si può utilizzare la stessa quantità di soia (80 g), ma in versione precotta o testurizzata**. Con questo diverso formato, la soia va lasciata in ammollo per 15 minuti direttamente nel filtro insieme a 1 l di acqua, poi si frulla. Non è necessario bollire il latte perché la soia è precotta, ma il latte non avrà un sapore particolarmente intenso né la consistenza cremosa del latte di soia bollito.

7. Non usare mai soia transgenica, ma sempre quella da agricoltura biologica.



VARIANTI

Latte di soia con cacao e arancia

Aggiungere agli ingredienti base 1 cucchiaio di cacao, 1 di cannella, 1 di sciroppo e della scorza grattugiata di arancia e frullare.

Latte di soia con vaniglia e datteri

Aggiungere agli ingredienti base 1 cucchiaio di vaniglia biologica in polvere (o 5 cm di baccello) e 7 datteri denocciolati e frullare.

COME RIUTILIZZARE LA POLPA DI SOIA

Qui trovi una ricetta della nostra collaboratrice malese, la prestigiosa maestra di yoga Maizan Ahern, che ha una vasta conoscenza della cultura tradizionale dell'okara.

LATTE DI SOIA CON VANIGLIA E DATTERI



BISCOTTI MADELEINES CON POLPA
DI SOIA E CAROTE

Madeleines con polpa di soia e carota:

INGREDIENTI SECCHI	INGREDIENTI UMIDI
1 tazza e ½ di farina senza glutine	1 tazza di latte di soia fatto in casa
¾ di cucchiaino di gomma di xantano (opzionale)	1 tazza di polpa di soia (okara)
¼ di tazza di farina di mais	⅓ di tazza di olio di cocco organico
1 cucchiaio di lievito	1 cucchiaio di estratto di vaniglia
1 cucchiaino di cannella	1 tazza e ½ di carota grattugiata
¼ di cucchiaino di zenzero macinato o ½ cucchiaino di zenzero grattugiato	
¼ di cucchiaino di noce moscata in polvere	
¼ di tazza di zucchero puro di cocco	
½ tazza di noci tritate	

Preriscaldare il forno a 175 ºC. Mettere su una teglia da forno unta o coperta con carta da forno 12 stampi per madeleines che andranno riempiti con l'impasto.

Per preparare l'impasto mescolare separatamente gli ingredienti umidi e gli ingredienti secchi, aggiungere gli ingredienti umidi agli ingredienti secchi e smuovere delicatamente senza mescolare troppo.

Versare la miscela negli stampi fin quasi all'orlo e infornare per 25-30 minuti fino a che le madeleines si saranno leggermente imbrunite. Per sapere se sono cotte, introdurre uno stuzzicadenti nell'impasto: se ritirandolo risulta pulito, vuol dire che sono pronte! Lasciar raffreddare le madeleines prima di estrarle dagli stampini. Se si lasciano riposare tutta la notte, le madeleines avranno un sapore migliore e saranno incredibilmente morbide.



Per altre ricette sul riutilizzo dell'okara, vai al seguente link del forum vegetariano
http://bit.ly/forovegetariano

HORCHATA DI CHUFA



La chufa (o cipero o zigolo dolce) è uno dei semi più antichi del pianeta. È stato cibo base dei nostri antenati ominidi, come dimostra un recente studio dell'Università di Oxford pubblicato sulle riviste scientifiche più prestigiose.

Secondo le nostre ricerche, realizzate con l'aiuto inestimabile dei compagni "gastronauti" del sito http://www.historiacucina.com, la chufa è stato anche un elemento essenziale nelle culture del Neolitico in America, nell'antica Grecia, nell'Impero romano, nell'antica Persia, nel califfato arabo ecc.

Fu nell'antico Egitto che la chufa visse il suo periodo di maggior splendore poiché qui era considerata una pianta sacra, come dimostrano le raffigurazioni in numerosi templi e il suo rinvenimento nei corredi funebri di vari artigiani, nobili e faraoni allo scopo di accompagnare i defunti nella loro vita futura.

Da 1000 anni la zona più importante in cui la chufa viene coltivata, lavata, essiccata e selezionata è la città mediterranea di Valencia, il principale centro al mondo di produzione e lavorazione di questo tubero.

La chufa valenciana è garantita dalla Denominazione di origine protetta (DOP) dell'Unione Europea.

La chufa viene coltivata in condizioni eque per gli agricoltori anche in Paesi come Brasile, Argentina, Stati Uniti, Russia, Cuba e altri ancora, e in condizioni sfortunatamente meno dignitose in Paesi dell'Africa come il Mali



LA CHUFA È UN RIZOMA ERBACEO



IL SIMBOLO DELLA CHUFA È VISIBILE NELLA PARTE SUPERIORE DESTRA

e il Niger, dove lo sfruttamento è stranamente nelle mani di una società valenciana, leader nel commercio mondiale della chufa.

La chufa di Valencia, oltre a distinguersi per le dimensioni molto ridotte e per la differente morfologia, è la più dolce sul mercato e quella della miglior qualità in assoluto. Questo grazie al processo di essiccamento naturale, unico al mondo, agli antichi metodi di coltivazione degli agricoltori valenciani e all'impiego di semi autoctoni.

La superiorità qualitativa e il gusto della chufa di Valencia possono essere verificati facilmente in casa in due modi:

- grattugiando due tuberi (uno valenciano e uno non valenciano) e mangiandoli crudi;
- preparando dell'horchata di chufa con ChufaMix: una solo con chufa valenciana, e l'altra solo con chufa di altra provenienza, e infine facendo un assaggio alla "cieca" senza sapere quale si stia bevendo.

L'horchata di chufa e l'horchata di mandorle sono, per eccellenza e tradizione, i latti vegetali naturali più apprezzati nel Mediterraneo (a Valencia e Barcellona la prima, nelle Isole Baleari, ad Alicante e in Italia la seconda).

Hanno sapori squisiti, e inoltre, nel caso di horchate naturali preparate in casa o artigianali, le proprietà nutritive sono numerose e molto apprezzate in campo terapeutico secondo alcuni autorevoli studi scientifici e medici.

L'horchata di chufa si contraddistingue per l'alto contenuto di acido oleico, che la rende particolarmente benefica per la salute cardiaca; aiuta inoltre a regolare il colesterolo grazie al suo alto apporto di colesterolo buono HDL. Regola le funzioni intestinali e aiuta a rigenerare la flora intestinale grazie all'abbondanza di fibra, enzimi e amido. Offre anche vitamine antiossidanti del tipo E e C e minerali essenziali come magnesio, fosforo, potassio, ferro e calcio. È raccomandata per diabetici perché contiene arginina, un amminoacido che agisce come un iniettore naturale di insulina.

---

www

Per maggiori informazioni, consultare i post "Horchata di chufa o cipero" sul sito

http://www.lattevegetale.it

e "Historia de la Chufa. Pasado, presente y futuro" sul sito

http://www.lattevegetale.org



Tipo di semi: si può preparare con semi di chufa interi o macinati.

Ammollo dei semi: i semi vanno tenuti in ammollo da 12 a 24 ore. Se fa molto caldo, consigliamo di mettere il contenitore in frigo per impedire la proliferazione di batteri ed evitare che la chufa (e l'horchata che prepareremo) vada a male prima del tempo.

RICETTA MODELLO



Ingredienti:

- 200 g di chufa in grani[8]
- 1 l di acqua (diversa da quella utilizzata per l'ammollo)
- 4-6 datteri

Temperatura dell'acqua: prepariamo l'horchata con acqua a temperatura ambiente perché quella calda accelera la fermentazione successiva e ne accorcia il periodo di conservazione.

Nella ricetta tradizionale dell'horchata di chufa si usano circa 60-80 g di zucchero. Qui abbiamo preferito proporre una versione più salutare dell'horchata usando i datteri come dolcificante naturale.

Modalità di preparazione:

1. Mettere in ammollo 200 g di chufa tra 8 e 24 ore. L'acqua di ammollo va buttata una volta terminato il processo.
2. Versare 1 l di acqua nel recipiente del ChufaMix.
3. Inserire il vaso filtrante nel recipiente, aggiungere 100 g di chufa ammollata, i datteri e frullare per 1 o 2 minuti.
4. Aggiungere il resto della chufa ammollata nello stesso filtro e frullare per altri 2 minuti.
5. Lasciar macerare per 10 minuti.
6. Rimuovere il filtro e schiacciare la polpa con l'aiuto del mortaio.
7. Chiudere con un coperchio e riporre in frigo.
8. Lasciar riposare per almeno 8 ore prima di servire; agitare bene per eliminare il deposito prima di consumare.

8. Se si usa **chufa macinata**, è preferibile che sia macinata di recente, oppure si può macinarla in casa. In questo caso non c'è bisogno di ammollo e i 200 g possono essere aggiunti direttamente nel filtro.

Trovi la video-ricetta in questa pagina:
www.gruppomacro.com/lattevegetale



VARIANTI

Horchata valenciana salutista (con cannella e limone)

Aggiungere cannella, buccia di limone e 4-6 datteri denocciolati. Frullare per circa 2 minuti seguendo il metodo descritto sopra.

Horchata con zenzero

Aggiungere 1 cucchiaio di zenzero agli ingredienti base e procedere con il metodo di preparazione descritto sopra.

Horchata in stile "nordico"

La quantità di 200 g di chufa per litro è ideale per preparare una deliziosa horchata in stile mediterraneo tradizionale, ma si può preparare anche con 100 g per litro che, per palati più nordici, è altrettanto buona. Se si prepara l'horchata con 100 o 150 g di chufa, la si può mettere tutta nel filtro fin dall'inizio. Non è necessario, quindi, farlo in due fasi separate.

Horchata con germogli di rucola

Aggiungere 1 cucchiaio di germogli di rucola agli ingredienti base e procedere con il metodo di preparazione descritto sopra.

COME RIUTILIZZARE LA POLPA DI CHUFA

La polpa di chufa è molto consistente e granulosa, ma può essere riutilizzata con successo per insaporire insalate, yogurt, muesli ecc. Bisogna sempre mescolarla con un altro ingrediente per evitare la sensazione di ruvidità alla gola quando la inghiottiamo.

Va conservata in frigo e utilizzata all'occorrenza.

Dolce di carrube con polpa di chufa: in una terrina mescolare farina di grano, farina di carruba, zucchero di canna integrale bio (100 g di ogni ingrediente) e 1 cucchiaio di bicarbonato. Rimestare bene. Nel frattempo, sciogliere 100 g di burro vegano a fuoco lento. Quindi, mescolare bene il burro con le farine nella terrina, aggiungere 2 uova vegane e mescolare ancora finché il composto non diventa compatto. Infine, aggiungere

L'UOVO VEGANO

Si ottiene 1 uovo vegano mescolando 1 cucchiaio di farina di ceci con 2 di acqua.



HORCHATA DI CHUFA CON ZENZERO

150 g di polpa di frutta secca a scelta e mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo. Versare il composto in uno stampo per torte foderato con carta da forno e cuocere a 180 ºC per 20 minuti (in forno preriscaldato).

Pan di chufa: mescolare 150 g di farina forte e 175 g di polpa di chufa. Aggiungere 120 ml di latte di mandorle (vedere a p. 30), 2 cucchiai grandi di sciroppo di agave, 1 uovo vegano, 1 cubetto di lievito fresco e 2 cucchiai di olio di oliva. Mescolare bene il tutto e cuocere in forno preriscaldato a 170 ºC per 20-25 minuti.

IL BURRO VEGANO (di Barbara Bianchi, Italia)

Per ottenere 250 g di burro vegano mescolare 100 g di olio di riso bio, 60 g di olio di mais e 40 g di olio di oliva. Aggiungere 50 g di burro di cacao sciolto a bagnomaria. Mescolare molto bene, lasciare raffreddare e mettere in frigo in un contenitore di vetro largo fino a che non solidifica. Conservare in frigo.



SUCCHI E FRULLATI



SUCCHI

Sebbene ChufaMix sia stato progettato per la preparazione di latti vegetali, grazie alla sua semplicità funziona in modo ottimale anche come frullatore.

Possiamo usarlo per preparare succhi di frutta, erbe e radici particolari dalla consistenza fibrosa o che contengono molti semi. Per esempio: per fare un succo di uva senza semi ma che contenga anche la loro essenza, per estrarre il succo dalla parte centrale dell'ananas, per estrarre il latte dai semi di un melone, per preparare un succo di zenzero o un frappé verde. In questo paragrafo vi spieghiamo come si fa.

Tipi di frutta

ChufaMix è perfetto per estrarre il succo da:

- frutta che contiene molti semi: è il caso dell'uva, del fiore della passione, del melograno, del ribes, del frutto del drago (pitaya), dei semi di melone;
- frutti, erbe e radici molto fibrosi: l'erba di grano, l'orzo, la radice di zenzero, i fiori di sambuco, il sedano, la parte centrale dell'ananas;
- ortaggi e verdure.

RICETTA MODELLO



Ingredienti:

si utilizzano frutti, radici, semi, ortaggi, verdure o erbe ben lavati.

Come base, uniamo nel recipiente esterno del ChufaMix un po' di acqua (tra ¼ e ½ l) o un frutto molto succoso, per esempio pezzi di melone, pera, arancia ecc., evitando quelli più consistenti come la banana, l'avocado e così via, che sono difficili da filtrare.

Se si desidera usare frutta più consistente per preparare il succo, la aggiungeremo alla fine, dopo aver colato il succo, cioè senza il filtro.

Temperatura dell'acqua: naturale, a temperatura ambiente.

Modalità di preparazione:

inserire il filtro nel contenitore del ChufaMix e aggiungere tutti gli ingredienti.

Se gli ingredienti sono sufficientemente succosi, si può evitare di aggiungere acqua; se invece sono molto fibrosi e non particolarmente succosi (erbe, radici ecc.), aggiungere ½ o ¼ di litro di acqua naturale nel recipiente del ChufaMix.

Dopo aver preparato gli ingredienti, schiacciarli con l'aiuto del frullatore a immersione. Bisogna evitare di forzare il frullatore e fare una pressione graduale, senza fretta. Il frullatore scenderà senza bisogno di forzarlo. Il frappè sarà pronto al massimo in 3 minuti.

Rimuovere il vaso filtrante e schiacciare la polpa con l'aiuto del mortaio.

In alcuni casi la polpa ottenuta risulta troppo fibrosa e sgradevole al palato, ma di solito si ottiene una polpa vegetale perfettamente commestibile, che contiene molta fibra e parte dei nutrienti dell'ingrediente impiegato. Ci sono tanti modi per riutilizzare la polpa: per esempio, la si può aggiungere allo yogurt, usare come topping per dolci o preparare un frullato verde mischiandola con qualsiasi latte vegetale fatto in casa.

VARIANTI

Succo di arancia e melograno

Unire 1 melograno sgranato, 2 arance sbucciate e 1 cucchiaio di sciroppo (opzionale) dentro al filtro del ChufaMix. Frullare lentamente e filtrare la miscela.

Questo succo si caratterizza per l'alto contenuto di vitamina A, C e B_9 (o acido folico), e di minerali come potassio e fosforo. Preparando il succo si perde tutta la fibra che offre la frutta quando la mangiamo intera, soprattutto il melograno.

Succo di frutta disidratata

Versare 1 l di acqua nel recipiente. Riempire il filtro con 150 g di frutta disidratata (ananas, more, papaya, mango). Lasciare riposare 5-10 minuti finché non saranno ben idratati e frullare il tutto. Quindi applicare il mortaio.



SUCCO DI MELONE

SUCCO D'UVA



Succo di semi di melone

Versare ¼ di litro di acqua nel recipiente. Aggiungere nel filtro i semi e pezzi di un melone fino a coprire per intero la superficie retinata. Se il melone non è abbastanza maturo, si può aggiungere 1 cucchiaino di zucchero di canna.

Se abbiamo dei semi di vari meloni, non è necessario aggiungere pezzi di melone, bastano i semi per ottenere un succo latteo molto saporito.

Questo succo è diuretico, rinfrescante e ricco di vitamina C. Aiuta a combattere alcune infezioni delle vie urinarie (cistite) e contiene pochissime calorie.

Succo detox all'erba di grano

Unire ½ l di acqua e 50 g di erba di grano nel filtro. Frullare e colare. Disintossica il sangue, apporta clorofilla e stimola il metabolismo.

Succo di passiflora o fiore della passione

Questo frutto tropicale e andino è ricco di semi neri, perfetti per estrarre il succo con ChufaMix. Versare ¼ di litro di acqua nel recipiente. Riempire il filtro di passiflora fino all'altezza della superficie retinata. Frullare tutto in modalità turbo o a velocità alta per 1 o 2 minuti. Procedere con il mortaio.



GAZPACHO

Gazpacho di **barbabietola** e **ciliegia** con un tocco di **basilico**

Versare ½ l di acqua nel recipiente. Aggiungere nel filtro ½ cipolla rossa, 3 pomodori grandi, 90 g di barbabietola, 2 cetrioli, 1 peperone verde, 1 spicchio di aglio, 300 g di ciliegie denocciolate, basilico, sale, olio e aceto di Modena a piacere. Unire prima gli ingredienti più duri e aggiungere il resto mentre si frulla. Se si desidera ottenere un gazpacho più denso, si può aggiungere della polpa o un pezzo di pane e poi frullare (questa volta senza filtro).

Succo puro di **uva**

Versare ¼ di litro di acqua nel recipiente. Riempire il filtro di uva fino all'altezza della superficie retinata. Frullare tutto in modalità turbo o ad alta velocità per 1 minuto. Applicare il mortaio. Volendo si può anche evitare di mettere l'acqua per ottenere un succo più concentrato. In alternativa si può aggiungere una pera dentro al filtro e preparare del succo di uva e pera, ricco di proprietà salutari.

Trovi la video-ricetta in questa pagina:
www.gruppomacro.com/lattevegetale

FRULLATI

Anche frutta e verdure possono essere mescolati con qualsiasi tipo di latte o yogurt vegetali per preparare deliziosi frullati. Raccomandiamo di frullare la miscela **senza il filtro del ChufaMix** per ottenere un risultato più cremoso e nutriente.

Ricorda che le combinazioni sono infinite e molto personali. Consigliamo di utilizzare frutta di stagione e come base il latte vegetale che più ti piace.



Frullato di latte di anacardi con frutti di bosco

Preparare il latte di anacardi e filtrarlo. Quindi aggiungere nel recipiente senza filtro una manciata di frutti di bosco (lamponi, mirtilli, ribes, fragole, more ecc.) e 1 cucchiaio di sciroppo e continuare a frullare.

Frullato di latte di mandorle con cioccolato e banana

Preparare il latte di mandorle e filtrarlo. Quindi aggiungere nel recipiente senza filtro 1 banana e 2 pezzetti di cioccolato nero e continuare a frullare.

WWW

Trovi altre ricette di succhi nel nostro blog

http://www.lattevegetale.org

FRULLATO CON FRUTTI DI BOSCO

YOGURT E FORMAGGI VEGANI



Nel mondo degli yogurt e dei formaggi vegetali ci imbattiamo quotidianamente in numerose ricette che permettono di ottenere una consistenza simile alle versioni non vegetali grazie all'aggiunta di addensanti naturali. Tuttavia non è proprio la stessa cosa, poiché non sono prodotti fermentati. In altre parole, vengono chiamati erroneamente "yogurt" e "formaggio" vegani perché, non essendo fermentati, non apportano i batteri che, con la loro azione probiotica, favoriscono la rigenerazione della nostra flora intestinale.

Il metodo di preparazione di yogurt e formaggio vegano "autentici" varia secondo la coltura o i batteri usati per la fermentazione dei semi.

Finora abbiamo compilato e adattato al ChufaMix due metodi diversi a questo scopo. Il primo vale solo per la soia, mentre il secondo è applicabile sia alla soia che alla mandorla pelata, a tutti i tipi di noce e all'anacardo, secondo quanto abbiamo sperimentato finora.

METODO 1

YOGURT DI SOIA FERMENTATO CON YOGURT VEGETALE

Ingredienti per il latte di soia concentrato[9]:

- 1 l di acqua
- 250-300 g di soia bianca
- insaporitore a piacere: dolcificante, buccia di limone, cannella ecc.

Ingredienti per lo yogurt:

- 1 l di latte di soia concentrato
- 1 yogurt di soia biologico[10]

9. Il latte concentrato di soia è una versione preparata con 200-300 g di soia bianca anziché 80-100 g; in questo modo il prodotto ottenuto è più denso e caglia meglio (per la ricetta del latte di soia vedere a p. 30).
10. Di una marca qualsiasi, in seguito useremo come coltura il nostro yogurt fatto in casa.

Preparazione del latte di soia concentrato:

1. Lasciare la soia in ammollo per una notte intera.
2. Il giorno successivo, eliminare l'acqua di ammollo, aggiungere 1 l di acqua a temperatura ambiente e frullare con un frullatore.
3. Filtrare con l'aiuto del mortaio. Terminata questa operazione, mettere una casseruola sul fuoco medio e far bollire per circa 10 minuti.

Preparazione dello yogurt:

1. Mettere 1 cucchiaio di yogurt di soia in ciascun vasetto di vetro (di quelli usati per conserve).
2. Versare il latte di soia tiepido in ciascun vasetto e mescolare bene.
3. Lasciar riposare i vasetti in una yogurtiera da 12 a 24 ore.
4. Una volta trascorso il tempo necessario, chiudere i vasetti con un coperchio e conservare in frigo.
5. Lo yogurt di soia conservato in frigo dura fino a 2 settimane.

ALTERNATIVE e consigli

Si può sostituire lo yogurt di soia con bustine di probiotici: la dose è una bustina per vasetto.

Se non hai una yogurtiera, puoi preparare lo yogurt in modo casalingo lasciandolo accanto a una stufa o a un termosifone. Perché il latte possa cagliare, deve stare per almeno 12 ore a una temperatura di circa 35 ºC.





YOGURT DI SOIA

METODO 2

YOGURT LIQUIDO E FORMAGGIO FRESCO FERMENTATI CON ACQUA ENZIMATICA

Il processo che illustriamo di seguito permette di produrre uno yogurt liquido e un formaggio fresco deliziosi, grazie a un processo di fermentazione naturale che adatteremo a modo nostro al ChufaMix.

STEP 1

Come preparare l'acqua enzimatica

L'acqua enzimatica, o *rejuvelac*, è un'acqua torbida caratterizzata dalla presenza di bollicine e da un leggero odore di fermentazione. Si ottiene grazie alla reazione di semi germogliati lasciati a riposare 24 ore in acqua a temperatura ambiente. Si tratta di un'acqua curativa per le sue eccellenti proprietà probiotiche e può essere utilizzata come fermentatore naturale di semi per preparare yogurt e formaggi vegetali.

Tipo di semi: l'acqua enzimatica può essere preparata con segale, grano duro, lenticchie ecc. Si possono utilizzare semi integrali di ogni sorta, in questo caso però non germoglieranno. A nostro parere, l'acqua enzimatica più buona è quella fatta con semi germogliati di segale o grano duro.

Ingredienti per preparare 1 l di acqua enzimatica:

- 100 g di semi di cereale integrale (segale o grano duro)
- 1 l di acqua naturale

Se sei celiaco devi sapere che sebbene questi semi contengano glutine, questo non si trasferisce all'acqua enzimatica, per cui gli yogurt e formaggi vegani preparati con essa ne sono privi.

Preparazione dell'acqua enzimatica:

Per cominciare, lasciar germogliare i semi utilizzando i metodi classici per la germinazione in casa.

Quando i 100 g di semi saranno germogliati e mostreranno il primo germoglio, vanno versati in un contenitore di vetro pulito con 1 l di acqua e coperti con un panno di lino o di cotone.

Lasciar riposare a temperatura ambiente per 24 ore ed ecco che l'acqua enzimatica è pronta!

L'acqua enzimatica è biancastra e ha un particolare odore di fermentato. Se l'agitiamo, vedremo delle bollicine che salgono. Va colata e messa da parte per preparare yogurt e formaggio.

Se non hai a disposizione dell'acqua enzimatica, puoi sostituirla con acqua di kefir e seguire lo stesso procedimento.

Trovi un video esplicativo molto pratico e semplice su come preparare l'acqua enzimatica in questa pagina:
www.gruppomacro.com/lattevegetale

FORMAGGIO VEGANO



Consigli sui vari usi dell'acqua enzimatica e sui semi germogliati

L'acqua enzimatica è un liquido che si distingue per le sue proprietà probiotiche.

- ✓ Abbiamo utilizzato questa "acqua" come coltura per preparare yogurt e formaggi, ma c'è anche chi la mischia con succo di frutta per ottenere bibite prebiotiche naturali e chi la prende proprio come una medicina (sebbene così non abbia un sapore gradevole). In qualsiasi modo si voglia usare, è importante conservarla in frigo per rallentare il processo di fermentazione.

- ✓ L'acqua enzimatica si può anche congelare. Noi abbiamo preparato yogurt e formaggio con acqua enzimatica tenuta nel congelatore per un mese con eccellenti risultati. Ma attenzione: prima di utilizzarla come coltura è necessario lasciarla riposare per farle raggiungere la temperatura ambiente, perché il freddo riduce la sua azione in modo considerevole.

- ✓ I semi germogliati si possono riutilizzare per preparare un altro litro di acqua enzimatica. Bisogna lasciarli riposare 24 ore in un vasetto (senz'acqua) e il giorno successivo ripetere il procedimento della macerazione dei semi germogliati in acqua. I semi possono essere riutilizzati solo una volta; se lo si fa più volte, l'acqua enzimatica che si ottiene non avrà il "potere di fermentazione" necessario per preparare yogurt e formaggio.

- ✓ I semi germogliati utilizzati per preparare l'acqua enzimatica sono ottimi da mangiare con insalate e bolliti. Non sono da disdegnare perché i semi germogliati sono un vero tesoro nutrizionale essendo in grado di moltiplicare quasi per 10 la percentuale di enzimi, minerali e vitamine che contengono.



STEP 2

COME PREPARARE YOGURT E FORMAGGI VEGANI

Ingredienti:

- 200 g di anacardi[11] (se ne possono usare di più, ma non di meno!)
- 1 l di acqua enzimatica (è molto importante seguire alla lettera la preparazione dell'acqua enzimatica come mostriamo nel video)
- 1 pizzico di sale
- buccia di limone
- 3 datteri (per i più golosi)

Temperatura dell'acqua: in questo caso si utilizza acqua enzimatica invece che acqua naturale. Per facilitare la fermentazione è importante che l'acqua enzimatica sia a temperatura ambiente (20 ºC circa) in modo che i batteri possano agire in condizioni ottimali. Perciò, se tieni l'acqua enzimatica in frigo, devi tirarla fuori mezz'ora prima di usarla per la preparazione di yogurt e formaggio, in modo che riprenda "vita".

Preparazione di yogurt e formaggio fresco:

1. Versare l'acqua enzimatica nel recipiente del ChufaMix.
2. Aggiungere gli altri ingredienti nel vaso filtrante e frullare per circa 2 minuti.
3. Rimuovere il vaso filtrante e schiacciare la polpa con l'aiuto del mortaio per estrarne le ultime gocce.

Lo yogurt: versare lo yogurt liquido in una bottiglia, chiudere con un tappo, lasciar riposare per 10 minuti a temperatura ambiente quindi riporlo in frigo. Prima di consumarlo va agitato. È come un "actimel" naturale, un probiotico eccellente e delizioso!

11. Gli anacardi possono essere sostituiti con noci o mandorle pelate.


Vegan
YOGURT



Pudding di yogurt: si può anche preparare uno yogurt solido per mangiarlo con il cucchiaio.
Prendere dei vasetti da conserva e mettere in ciascuno 1 cucchiaio di psillio o chia. Versare lo yogurt nei vasetti e mescolare bene in modo che l'addensante naturale si distribuisca nello yogurt. In pochi minuti raggiungerà la densità sufficiente per mangiarlo con il cucchiaio. Quando gli yogurt si saranno solidificati, chiuderli con un coperchio e conservarli in frigo. Dureranno 3-5 giorni.

Il formaggio fresco: con la polpa avanzata puoi preparare del formaggio fresco. Metti la polpa in un vasetto e copri con un panno di cotone o lino per lasciarla traspirare. Lasciala a temperatura ambiente (20 ºC) per almeno 12 ore in modo che fermenti ancora un po' (se ti trovi in un posto molto caldo, potrebbero bastare 8 ore). Finito il tempo di riposo, togli il panno e metti in frigo.

Così sarà già squisito, ma puoi migliorarne la consistenza e il sapore mescolando il formaggio con uno spicchio di aglio tritato finemente, erbe aromatiche a piacere (anche queste tritate finemente), spezie (cumino), 1 cucchiaio di olio, 1 cucchiaio di succo di limone, 1 cucchiaio di tahin (pasta di sesamo) o di lievito di birra. Questi ingredienti, oltre a migliorare il sapore e la consistenza del formaggio, aiutano anche ad allungare il tempo di conservazione da 4 a 7 giorni, ma sempre in frigo.

Trovi la video-ricetta in questa pagina:
www.gruppomacro.com/lattevegetale

Trovi altre ricette nel paragrafo dedicato agli yogurt sul blog
http://www.lattevegetale.org

CUCINARE CON I LATTI VEGETALI



I latti vegetali naturali si utilizzano in cucina da tempi immemorabili. Abbiamo trovato tracce scritte del loro uso in libri di cucina medievali in Europa e nei libri di esploratori e missionari in America e Asia.

Questo è stato per noi fonte di ispirazione e abbiamo iniziato a scrivere ricette di ogni tipo durante i viaggi intrapresi per portare il ChufaMix alle fiere in Asia, Oceania e Sudamerica, finché non ci siamo avventurati nella sperimentazione e creazione di ricette tutte nostre!

Ecco qualche idea che speriamo possa ispirarvi e permettervi di integrare gradualmente i latti vegetali naturali come ingredienti complementari nella vostra cucina.

PIATTI SALATI

Polpette di funghi champignon con latte di riso

Prima di tutto preparare un latte di riso utilizzando il metodo crudista come spiegato nel capitolo dei latti di cereali a partire da chicchi crudi (vedi p. 40). Con questo metodo il latte di riso si condenserà quando lo scalderemo. Quindi, soffriggere ½ cipolla e qualche fungo champignon sminuzzato in una padella con un filo di olio. Quando il soffritto si sarà appassito, aggiungere un cucchiaio di polpa di riso e mescolare bene. È il momento di unire ¼ di cucchiaino di noce moscata e ½ cucchiaino di pepe bianco (si può anche aggiungere del peperoncino per dare un tocco piccante). Aggiungere gli insaporitori, 1 tazza di latte di riso e mescolare bene il tutto. Se la miscela è troppo densa, aggiungere un po' di acqua e sale. Passare il composto quando avrà la consistenza ideale (dopo circa 10 minuti a fuoco medio) e metterlo in frigo in modo che si affini e addensi, poi infarinare e impanare le polpette.

Crema di verdure con latte vegetale

Preparare un bollito con verdure di stagione (patate, spinaci, bietole, porri o cavoli) o cuocerle al vapore, proprio come fate di solito per i vostri piatti. Se le avete bollite, 2 minuti prima di ultimare la cottura aggiungete 250 ml di qualsiasi latte vegetale. Se invece le cuocete al vapore, mettete le verdure cotte in un recipiente insieme al latte. Prima di servire, frullate tutto con il frullatore a immersione per ottenere una crema o purè. Se preferite una consistenza più cremosa, raccomandiamo di utilizzare il latte di avena o di riso.



CREMA DI VERDURA

Purè di **patate** con latte di **mandorle**

Per cucinare il purè è importante tenere il fuoco a intensità media.

Versare un filo di olio di girasole biologico in una padella e, quando si intiepidisce, aggiungere ½ l di latte di mandorle. Quando la miscela sarà tiepida, aggiungere 4 patate sminuzzate (cotte precedentemente) e schiacciare il composto con un cucchiaio o forchetta di legno.

Dopo 5 minuti la miscela assumerà la consistenza del purè. È il momento di salare e pepare con del pepe nero e aggiungere 1 cucchiaio di tahin (pasta di sesamo). Rimuovere dal fuoco e frullare bene il tutto. Ultimare la preparazione passando la padella sul fuoco per altri 2 minuti.

Questa ricetta si può realizzare usando come base qualsiasi tipo di latte vegetale, ma il tocco che gli dà il latte di mandorle è insuperabile.

Curry rosso di **verdure** con latte di **cocco**

Per cominciare, preparare il latte di cocco secondo il procedimento illustrato nel paragrafo sui latti di frutta secca (vedi alle pp. 32-33) e metterlo da parte. Pulire e tagliare a dadini o a cubetti ogni sorta di ortaggi di stagione: cipolla, aglio, peperoni, fagiolini, cavoli e carota, escluso il pomodoro. Per calcolare la quantità di ortaggi, riempire un recipiente grande da 500 ml.

Mettere un wok (o una padella) sul fuoco con un filo di olio e dell'aglio tritato. Quando l'aglio comincia a imbiondirsi, aggiungere gli ortaggi e 1 cucchiaio di acqua. Aggiungere ½ cucchiaino di curry rosso e mescolare bene. Quando il curry sarà ben distribuito nella padella, unire gli insaporitori: 1 cucchiaio di salsa *oyster*, 1 cucchiaio di salsa di soia e ½ cucchiaino di zucchero di canna integrale bio. Far appassire bene il tutto e aggiungere ½ tazza di latte di cocco e 2 foglie di limone. Lasciar mescolare i sapori per 3 minuti e impiattare quando le verdure sono ancora croccanti. Servire accompagnato da una manciata di riso bianco o integrale.

Trovi la video-ricetta in questa pagina:
www.gruppomacro.com/lattevegetale

DOLCI E DESSERT

Torrijas con latte di nocciole, carruba e arancia

Preparare del latte di nocciole con 150 g di nocciole, 25 g di cacao, ¼ di scorza di arancia biologica grattugiata e 1 cucchiaio di sciroppo. Tagliare del pane in fette spesse almeno 1 cm e bagnarle nel latte. Quando avranno assorbito bene il latte (basteranno 30 minuti di ammollo), passarle nell'uovo vegano (vedi p.68) e friggerle in una padella con dell'olio. Per presentarle spolverarle con un po' di cannella.

Con la polpa che rimane dall'elaborazione del latte di nocciola si può preparare una crema di cioccolato al gusto di arancia o dei tartufi squisiti (vedi le ricette nel paragrafo dedicato alle polpe a p. 36).

"Gruad Katí", latte di cocco con banana (di Jan Swakon, Thailandia)

Per prima cosa preparare il latte di cocco secondo il procedimento illustrato nel paragrafo sui latti di frutta secca (vedi alle pp. 32-33). Quindi versare ½ l di latte di cocco in una casseruola e riscaldare a fuoco medio. Aggiungere ½ cucchiaino di sale e 1 cucchiaio di sciroppo. Tagliare 2 banane a rondelle di 1 cm di spessore e unirle al latte di cocco (se sono troppo sottili, potrebbero disfarsi con il calore).

Mescolare la miscela mentre cuoce per circa 3 minuti. Se la si cuoce per più tempo, la banana può risultare troppo morbida. Assaggiare per aggiustare di sale o addolcire ancora un po'. Spegnere il fuoco e servire in tazze da cioccolata. Questo latte si beve tiepido o caldo.

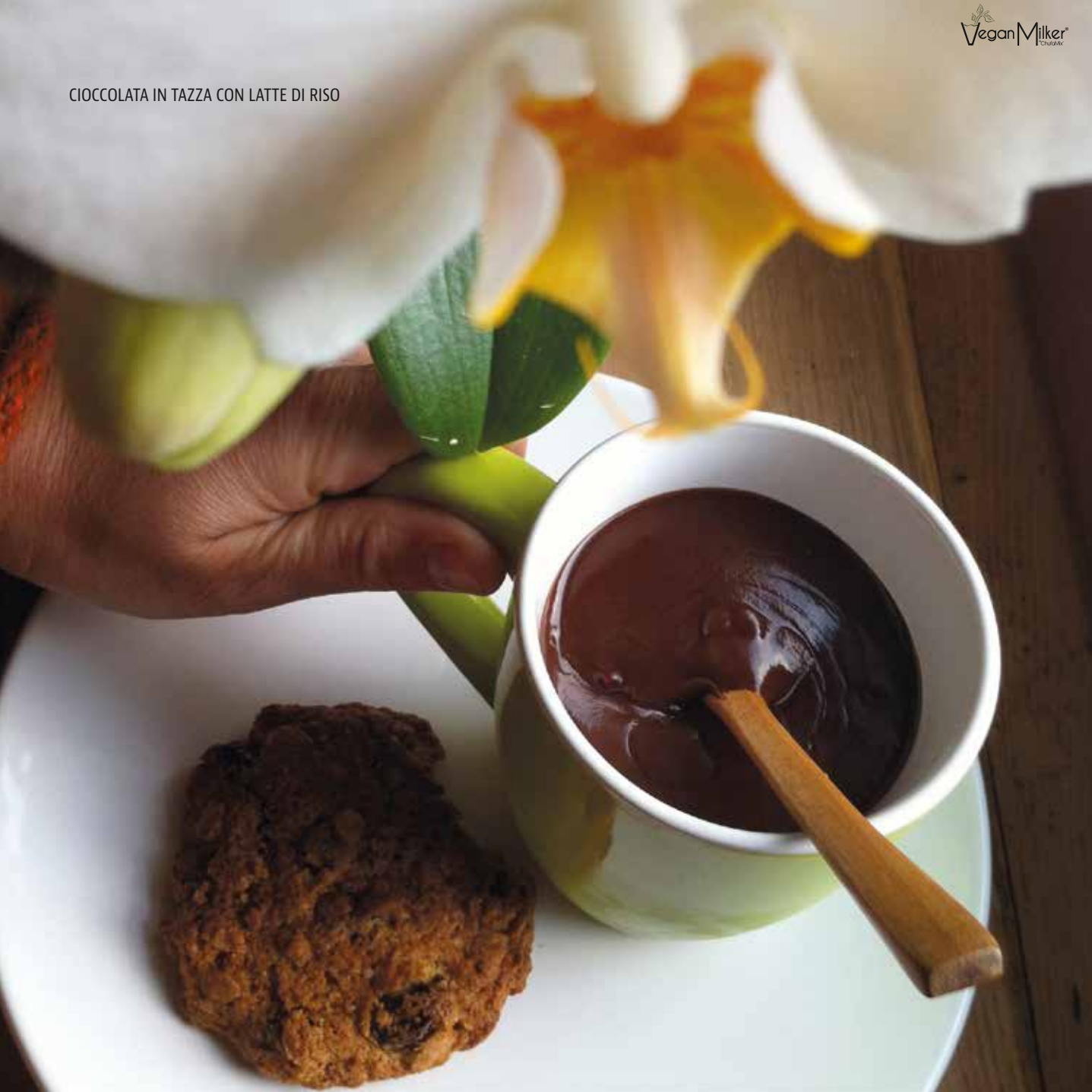
Se non avete banane o preferite aggiungere altra frutta, non c'è problema. Viene molto bene con pezzi di pesca sciroppata o con entrambi i frutti. Se il sapore sembra troppo dolce, potete aggiustare la quantità di dolcificante a vostro gusto. Questa ricetta si può realizzare con qualsiasi latte, ma il mix di banana e cocco è particolarmente saporito.

Riso con latte di mandorle

Questo dessert vegano affonda le sue origini almeno nel Medioevo. Per prima cosa si prepara il latte di mandorle seguendo il procedimento a p. 30. Riscaldare il latte a fuoco lento e, quando diventa tiepido, aggiungere 3 rametti di cannella e 2 scorze di limone. Lasciar cuocere a fuoco lento per 5 minuti al fine di aromatizzare il latte. Quindi aggiungere 150 g di riso semintegrale precedentemente lavato e mescolare per 20 minuti a fuoco lento.

Cinque minuti prima che termini la cottura aggiungere 100 g di zucchero di canna integrale bio e continuare a mescolare finché il riso sarà cotto e la salsa densa. Togliere la cannella e le scorze di limone e versare il riso con latte in tazze individuali. Se si desidera conservarlo in frigo per qualche giorno, utilizzare vasetti da conserva con tappo.

CIOCCOLATA IN TAZZA CON LATTE DI RISO



Cioccolato denso con latte di cereali

Per fare il cioccolato in tazza possiamo utilizzare un latte vegetale elaborato a partire da chicchi crudi. Può essere un latte di riso, avena, kamut, farro od orzo, che hanno la consistenza perfetta allo scopo.
Mettere il latte a cuocere in un pentolino, aggiungere cacao e dolcificante secondo i propri gusti, prendendo come riferimento la quantità di 25 g di cacao e 1 cucchiaio di sciroppo per 200 ml di latte. Riscaldare tutti gli ingredienti a fuoco lento e mescolare bene facendo attenzione a non farlo attaccare né addensare troppo. Se si dovesse addensare eccessivamente, aggiungere un po' di acqua e continuare a mescolare. In 15 minuti si ottiene una cioccolata calda da leccarsi i baffi.

Porridge di avena in latte di riso

Il porridge è una pietanza molto energetica e ideale in qualsiasi momento della giornata, ma per consuetudine si mangia a colazione. Lasciar macerare per una notte intera fiocchi di avena in latte di riso con cannella oppure in qualsiasi altro latte vegetale fatto in casa. Se fa molto caldo, conviene metterlo in frigo. La mattina successiva, lasciarlo a temperatura ambiente e aggiungere semi di girasole o di zucca, semi di chia, frutta secca, datteri, uvetta e pezzettini di frutta che abbiamo a disposizione. Attendere che si intiepidisca e dolcificare a piacere.

Pudding di latte vegetale

Possiamo dare al nostro latte vegetale una consistenza densa come quella del pudding utilizzando semi naturali. Raccomandiamo i semi di chia o la buccia di psillio per la loro capacità di addensare il latte a freddo senza bisogno di sottoporlo a sbalzi di temperatura che farebbero perdere alcuni nutrienti. Per cominciare, preparare un latte vegetale ben aromatizzato con un tocco di vaniglia, cannella e/o cacao. Quando il latte è pronto, prendere un vasetto di vetro da conserva che contenga una porzione di dolce (circa 150 ml) e riempire ⅓ del vasetto con pezzetti di frutta secca (noci, mandorle, nocciole...) e datteri denocciolati e sminuzzati. Aggiungere 1 cucchiaio di addensante naturale (psillio o chia) per ciascun vasetto e mescolare bene il tutto.

Lasciar riposare per massimo 30 minuti per farlo addensare, richiudere con il tappo e riporlo in frigo. Durerà dai 3 ai 5 giorni. Prima di mangiarlo si può aggiungere della marmellata per trasformarlo in un vero godimento gastronomico. È molto semplice da fare e incredibilmente nutriente. Possiamo preparare questa ricetta utilizzando come base un frullato o uno yogurt vegetale liquido (vedi alle pp. 76, 78-86).

TRUCCHI SEMPLICI PER MIGLIORARE I LATTI

Calcificazione: il latte vegetale si può calcificare con l'aiuto di alimenti integrali sani senza bisogno di ricorrere ad additivi sintetici. Aggiungere una manciata di mandorle o 1 cucchiaio di sesamo tostato al latte vegetale è un trucco davvero semplice che, inoltre, arricchisce il sapore della bevanda.
Per altre modalità di calcificazione consultare l'articolo *Come calcificare i latti vegetali* su http://www.lattevegetale.org.

Dolcificanti: è preferibile preparare i latti senza dolcificanti di modo che poi ognuno possa dolcificarli a proprio piacimento o con l'ingrediente che preferisce.
Se invece a tutti piace la versione dolce, potete includere il dolcificante di vostra scelta direttamente nel filtro all'inizio della preparazione e frullare tutto con il frullatore a immersione.



Potete utilizzare qualsiasi tipo di edulcorante naturale: zucchero di canna integrale, panela[12], sciroppi, stevia in foglie, zucchero di cocco, datteri, frutta matura... La scelta dipende dal gusto personale e da ciò che si ha a disposizione. Raccomandiamo di evitare lo zucchero bianco raffinato. Per maggiori informazioni a riguardo consulta l'articolo *Dudas razonables sobre edulcorantes naturales* nel blog di Conasi Cocina Natural: http://www.conasi.eu/blog/consejos-de-salud/dudas-razonables-sobre-edulcorantes-naturales/.

Cremosità: per ottenere un latte di cereali più cremoso potete aggiungere una manciata di frutta secca (nocciole o altre noci), in particolare le noci di macadamia. Potete aumentarne la cremosità anche con una manciata di semi di girasole.

Omogeneizzazione: otterrete una consistenza più omogenea aggiungendo al vostro latte un filo di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaio di fiocchi di avena, 1 cucchiaino di semi di lino oppure 25-50 g di gel fresco di aloe vera. Bisogna provare le varie alternative fino a trovare quella che ci piace di più.

Come trasformare le vostre bevande in frappè e granite: ci sono tanti modi per trasformare una bevanda vegetale in frappè o granita. Qui ne illustriamo due, ma ciò non significa che non ce ne siano di diversi e di migliori.

- Mettere la bevanda vegetale nel congelatore per 2 o 3 ore e, prima che si congeli, versarla nel frullatore a immersione e frullarla finché non assume la consistenza di una granita.
- Quando la bevanda vegetale è congelata, tirarla fuori 3 o 4 ore prima di consumarla e frullarla nel frullatore a immersione finché non assume la consistenza di una granita.

Pressare la polpa: quando si accumula molta polpa nel vaso filtrante possiamo accelerare e migliorare il processo di spremitura con l'aiuto del frullatore a immersione. Si stacca il filtro dal recipiente e lo si solleva fino a farlo uscire dal latte elaborato e, prima di schiacciare la polpa col mortaio, si fa girare il frullatore a immersione nell'aria per far staccare tutta la polpa. Quindi si termina schiacciandola col mortaio.

Rispettare le quantità degli ingredienti: poiché il recipiente del ChufaMix è capiente, potremmo essere tentati di versare più acqua per fare 1,5 l di latte. Questo è un errore perché usando più acqua non si ottiene la stessa emulsione e il latte risulterà più acquoso. Ricordati che il ChufaMix è stato disegnato per elaborare quantità di latte che vanno da ½ a 1 l.

12. Una zolletta solida ottenuta dal succo della canna da zucchero tipica dei Paesi dell'America Latina.

Ringraziamenti

ChufaMix non avrebbe mai conquistato il cuore di tanta gente senza la collaborazione di persone meravigliose che, fin dall'inizio di questo sogno, ci hanno aiutato in modo disinteressato a far conoscere la nostra semplice invenzione.

Vorremmo ringraziare di cuore tutti loro per averci supportato con affetto.

A Món Orxata per averci aiutato a far salpare finanziariamente questa barca, contro i venti e le maree.

A María José (IG @malvaviscoblog) e Consuelo (IG @earthlytaste), super mamma e figlia vegana, per le loro foto meravigliose e il loro affetto costante.

A Conasi e Samuel Lebovic per averci coccolati durante le più belle fiere di ecologia.

Alla maestra di yoga Maizan Ahern (Malesia), alle esperte di alimentazione Anne Lie Johansson e Ewa Bergek (Svezia), e agli chef Carlos e Marek (Polonia) per aver creduto in noi fin da subito.

A Carlos di Biorigine (Perù), Aniko Darvas di NoMilk (Ungheria), Damien Poncelet di Vege-table (Belgio) e Bernard Claviere di Docteur Nature (Francia) per la loro passione senza limiti.

A Ecoidees e Wismer per essersi presi cura di noi.

Alla gente meravigliosa che abbiamo conosciuto attraverso Instagram senza chiedere nulla in cambio come @veganeando, @chispagram, @fithappysisters, @enclaveveggie, @pepicayo, @mividaconunvegano, @shuracucina, @gastrocenicienta e tanti altri che non trovano spazio in queste pagine!

A @belinaba (IG) per il suo pane di chufa e alla scrittrice di racconti per bambine Giovanna Vivian per i suoi tartufi vegani.

Ad Amritanatura.com e a Ecovidasolar.es per le stupende ricette.

A Jan Swakon per averci insegnato le ricette tradizionali thailandesi sempre con un sorriso sulle labbra.

A Fermin di Tarteka, nostro amico "hacker" per la sua pazienza e i suoi consigli.

A tutti i "chufamixatori" che, in un modo o nell'altro, ci hanno trasmesso l'entusiasmo e il bisogno di creare questo libro di ricette.

Al Gruppo Macro per aver creduto in noi, e al grande Giorgio Gustavo Rosso perché senza di lui niente di tutto ciò sarebbe possibile.

Itziar Bartolome Aranburuzabala
Antxon Monforte

IL TUO LATTE VEGETALE FATTO IN CASA

Fresco, non pastorizzato e senza conservanti

Più di 70 ricette di:
latti vegetali, yogurt e formaggi vegan, frullati e succhi

MACRO

Cesena • Parigi • Montreal • Barcellona • Madrid