

Latte di soia o di mandorle? Si può fare!

scritto da Gabriele Palloni

Se amate consumare bevande di origine vegetale (comunemente chiamate "Latte"), apprezzerete particolarmente queste "ricette" poiché il risparmio economico è notevole e avrete la sicurezza di un prodotto che non deriva da alimenti ogm. 

Latte di Soia

Ingredienti per 1 lt di latte: 100 gr. di Fagioli di Soia Bio, 1lt di acqua

Lasciate i fagioli in ammollo in abbondante acqua per almeno 8 ore. Trascorso il tempo necessario, togliete le eventuali bucce dei fagioli che rendono il latte meno digeribile (tendono a galleggiare sulla superficie dell'acqua di ammollo). In una pentola piuttosto capiente fate bollire l'acqua. Nel frattempo scolate i fagioli, uniteli all'acqua bollente e tritateli con l'aiuto di un frullatore ad immersione, facendo attenzione a non scottarvi, fino ad ottenere una poltiglia densa. Fate bollire per 5 minuti, facendo attenzione perché il composto tende a fare molta schiuma e a fuoriuscire. A questo punto passate il tutto da un colino a trama fitta. Lasciate da parte i fagioli tritati e scolati (si chiama Okara e potrà essere usato per altre ricette) e ponete nuovamente il liquido nella pentola lasciando bollire per altri 10 minuti. A questo punto il latte è pronto. Una volta raffreddato si conserva in frigo per circa 4 giorni. Se lo utilizzate per ricette dolci o come bevanda potete ridurre il sapore di fagiolo aggiungendo un cucchiaino di zucchero di canna e della vaniglia o cannella negli ultimi 10 minuti di cottura. Con lo stesso sistema si può ottenere latte vegetale di riso, avena, orzo, farro, ecc.

Latte di Mandorle o Nocciole

Ingredienti per 1 lt di latte: 120 gr. di Mandorle, 1lt di acqua

In forno o in una padella tostate le mandorle o le nocciole. Scaldate l'acqua e unite la frutta secca tostata nel bicchiere del mixer. Frullate bene il tutto fino a quando i frutti saranno tritati il più finemente possibile. Colate con un colino a rete molto fitta e il latte è pronto.

Latte di Cocco (ricetta crudista)

Ingredienti per 1 lt di latte: 120 gr. di polpa di cocco, 1lt di acqua

Questa è la ricetta più semplice e veloce: unite l'acqua a temperatura ambiente e la polpa del cocco tagliata a pezzetti nel bicchiere del mixer. Frullate bene il tutto fino a ridurre il cocco a scaglie sottili. Colate con un colino a rete molto fitta e il latte è pronto.

Alcuni consigli per l'utilizzo di bevande a base vegetale

Latte di soia: come bevanda o per preparazioni dolci e salate (maionese, yogurt, besciamella, creme, salse, dressing sauce, sheese).

Latte di riso: più dolciastro e denso, si può usare in preparazioni dolci e salate (maionese, creme alcuni sheese).

Latte di Avena (valido anche per Farro e Kamut): sia come bevanda (ricco di fibre e carboidrati a lenta digestione) che per l'impiego in preparazioni salate come zuppe e creme o anche in impasti come biscotti, torte e panificati.

Latte di Mandorle o Nocciole: Il suo gusto dolce e delicato (come quello di altre bevande ricavate da frutta secca, ad esempio le nocciole) si sposa molto bene per la preparazione di ricette dolci, come creme e gelati oppure per la preparazione di ricette salate ma dal gusto delicato (come condimento per risi integrali ad esempio).

Latte di Miglio (valido anche per Quinoa ed Amaranto): Buona fonte di fosforo e calcio è da utilizzare come bevanda sia freddo che caldo. In cucina, come il latte di avena, lo si può utilizzare in zuppe e creme o in impasti per dolci, biscotti e panificati.

Latte di Cocco: Come per quello di frutta secca il suo gusto dolce e delicato è adatto a preparazione dolci, ma può essere impiegato anche per piatti salati speziati di origine asiatica, sud americana e africana.