



LUIGI MONDO E STEFANIA DEL PRINCIPIE

TUTTI I TIPI DI LATTE VEGETALE

VALORI NUTRIZIONALI, RICETTE E FAI DA TE

Riso, soia, avena, mandorle, farro, miglio, kamut, orzo, noci, grano saraceno, nocciole, anacardi, canapa, sesamo, lupini



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Luigi Mondo
Stefania Del Principe

TUTTI I TIPI DI LATTE VEGETALE

Valori nutrizionali,
ricette e fai da te

**RISO, SOIA, AVENA,
MANDORLE, FARRO,
MIGLIO, KAMUT, ORZO,
NOCI, GRANO SARACENO,
NOCCIOLE, ANACARDI, COCCO,
CANAPA, SESAMO, LUPINI**

 **EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO**

Indice

Introduzione	9
Vegetale è meglio di animale?	10
I pro e i contro del latte vaccino	14
Una fonte di calcio?	16
Il latte acidifica?	17
La questione “cenere acida”	19
Latte vaccino e calcoli ai reni	20
Caseina e tumori	21
La questione dell’intolleranza al lattosio	24
Il latte vaccino fa ingrassare?	25
Meglio latte vegetale o latte vaccino?	27
Latte vegetale, il passaggio lento e salutare	28
Leggere le etichette per acquistare il prodotto migliore	29
Ma come si leggono le etichette?	30
Cosa controllare	31
Gli additivi	33
5 buoni motivi per scegliere il fai da te	36
Le attrezzature per produrre il latte vegetale	37

I VARI TIPI DI LATTE VEGETALE.....39

I classici

Latte di riso	40
Latte di soia.....	43
Latte di mandorle.....	47
Latte d'avena	50

Altre bevande a base di cereali

Latte di farro.....	53
Latte di miglio.....	56
Latte di Kamut.....	59
Latte di orzo	62
Latte di grano saraceno.....	65
Latte di quinoa	68
Latte di segale.....	72

Altre bevande a base di frutta secca

Latte di arachidi	75
Latte di nocciole.....	78
Latte di noci	81
Latte di anacardi.....	84
Latte di cocco	88

Il latte che non ti aspetti

Latte di canapa.....	91
Latte di sesamo	94
Latte di semi di girasole.....	98

Bevande vegetali di legumi

Latte di piselli	102
Latte di lupini	105
Valori nutrizionali	108

RICETTE

Spuntini dolci e salati

Biscottini alle mandorle con il latte di soia	112
Cubetti di panna cotta alla curcuma e coriandolo	114
Brioche veloci alle mele e cannella	115
Smoothie del sole.....	117
Yogurt di soia con melagrana e fiocchi di avena.....	118
Biancomangiare con latte di mandorle e nocciole	119
Cracker ai ceci con latte di piselli	120

Primi piatti

Tom Kha Gai con latte di cocco	122
Riso speziato ai piselli e latte vegetale.....	124
Zuppa disintossicante di latte e fiocchi di avena.....	126
Minestra di orzo e latte vegetale	127

Secondi piatti

Fonduta con latte di quinoa e riso	128
Sushi di frittata di latte di farro	129
Polpette di miglio e lenticchie moong	131
Insalata russa vegana	133
Vitel tonn� vegan.....	135

Contorni

Melanzane in barca.....	137
Crema di carote al sesamo	139
Stelline di purè ai ceci	140
Cubetti di erbazzone.....	142
Insalata di patate e portulaca	144

Dolci

Budino goloso di banane	145
Crema pasticcera alle nocciole.....	146
Biscotti alla frutta secca	147
Crema spalmabile al latte di mandorle	148
Meringhe vegane con scaglie di cioccolato	149

Bibliografia	151
Nota sugli autori.....	153



I VARI TIPI DI LATTE VEGETALE

I valori e le proprietà nutrizionali sono ricavate dai database dell'USDA
(Ministero dell'Agricoltura USA) e del CREA.

LATTE DI RISO

Come aspetto ricorda un po' il latte vaccino.

Si ricava mediante un processo di maltizzazione, ponendo i chicchi di riso integrale a germinare in acqua. Questo processo avvia una parziale trasformazione dell'amido, di cui il riso è ricco. Il processo si conclude con la successiva cottura e il filtraggio. Spesso, alcuni produttori durante la fase di infusione vi aggiungono degli enzimi e altri ingredienti. Come accennato, al pari di alcuni altri tipi di latte vegetale, al latte di riso spesso si aggiunge dell'olio vegetale, di solito olio di girasole.

PROPRIETÀ

- È un latte per sua caratteristica privo di lattosio e colesterolo, mentre il componente di maggiore presenza è dato dai carboidrati, a cui deve il suo sapore dolciastro particolarmente gradito ai bambini. Contiene vitamina A e alcune vitamine del gruppo B, oltre che sali minerali come potassio e zinco, tuttavia è povero di calcio, vitamina B12 e

vitamina D. Risulta molto leggero e digeribile. Per via del suo contenuto di amido è indicato in caso di gastrite, gastroenteriti e diarrea.

- La presenza di fibre aiuta l'intestino a regolarizzare il transito.
- Cento grammi di prodotto forniscono tra le 60 e le 70 calorie o kcal. Si ritiene sia una bevanda energizzante, utile per esempio agli sportivi.

CONTROINDICAZIONI

- L'alto indice glicemico (IG), pari a 85, ne fa un alimento non adatto a chi soffre di diabete mellito di tipo 1 e 2.

PREPARAZIONE

INGREDIENTI PER 1 LITRO CIRCA:

- 50 g di riso (bianco o integrale a seconda dei gusti: quello integrale è meno dolce)
- 1 l d'acqua
- Eventuale dolcificante, come zucchero integrale di canna (per esempio il tipo Mascobado) o malto di riso
- Un pizzico di sale



Procedimento

1. Versa l'acqua in una pentola, metti sul fuoco e porta a ebollizione.
2. Sciacqua il riso sotto un getto di acqua corrente per eliminare eventuali impurità e l'amido in eccesso.
3. Versa il riso nella pentola e fai cuocere fino a che non sia "scotto", o comunque tenda a spappolarsi con facilità. Se il tipo di riso richiede più cottura – per esempio quello integrale – potrà essere necessario integrare l'acqua consumata, per non rischiare di ritrovarsi poco prodotto. La quantità d'acqua usata varia inoltre a seconda che si voglia un latte più o meno denso. In genere il tempo di cottura va dai 5 ai 10 minuti oltre a quello indicato sulla confezione.
4. Terminata la cottura, aggiungi il pizzico di sale.
5. Frulla il tutto, meglio se con un frullatore a immersione. Fai in modo che acqua di cottura e riso risultino ben amalgamati.
6. Lascia raffreddare e, se lo desideri, solo a questo punto aggiungi il dolcificante.
7. Infine, imbottiglia il latte di riso utilizzando un colino a trama fine per filtrarlo da eventuali grumi o pezzi non perfettamente frullati. Il latte di riso si conserva in frigorifero per circa quattro giorni.

LATTE DI SOIA



È forse il più famoso e diffuso tra le bevande vegetali

Si estrae dai fagioli del che, per natura, non posse un sapore del tutto grad

Ecco perché questo tipo di latte

è quello più soggetto all'aggiunta di arom

matizzanti. Tuttavia, in commercio è possibile trovarlo al naturale.

PROPRIETÀ

- Come quello di riso è senza colesterolo e senza glutine. La presenza di proteine e grassi polinsaturi è tuttavia piuttosto alta: si parla di circa 2,5 g per 100 g di prodotto. E fornisce 33 kcal, sempre per cento grammi di prodotto.
- È un latte ricco di fibre, utili alla salute dell'intestino. Contiene vitamina A, vitamina E, vitamine del gruppo B e vitamina K, utile nella prevenzione dell'osteoporosi e la perdita di densità ossea. Troviamo anche diversi sali minerali, tra cui spicca

la presenza di ferro, come pure magnesio, fosforo, potassio, zinco e calcio.

- Il latte di soia contiene una buona percentuale di grassi polinsaturi, acidi grassi essenziali omega-3 e isoflavoni; per questo motivo si ritiene sia benefico per l'apparato cardiovascolare. A differenza del latte di riso, ha un basso indice glicemico (IG), che lo rende indicato anche a chi soffre di diabete mellito 1 e 2.

CONTROINDICAZIONI

- La presenza di ossalati si ritiene possa favorire la formazione di calcoli renali. I naturali ormoni vegetali, come i fitoestrogeni, sono stati sospettati di interagire negativamente con alcuni trattamenti a base di farmaci, tra cui la terapia ormonale sostitutiva (tipica della menopausa) o le terapie post-cancro al seno. È dunque un latte sconsigliato alle donne con problemi ormonali, sotto cura per il tumore del seno o in gravidanza. È altresì sconsigliata l'assunzione durante l'allattamento.
- Il latte di soia, poi, si ritiene aumenti l'acidità organica, per cui se ne sconsiglia il consumo in caso di candidosi, ossia l'infezione da fungo (o lievito) *Candida albicans*. Infine, la presenza di nitrosam-

mine e alluminio è stata oggetto di studi che hanno suggerito un possibile coinvolgimento nell'aumento del rischio di cancro, nei danni al sistema nervoso e al cervello.

PREPARAZIONE

INGREDIENTI PER 1 LITRO CIRCA:

- 125 g di fagioli di soia gialla
- 1,25 l d'acqua



PROCEDIMENTO

1. Metti i fagioli in ammollo in un litro d'acqua fredda per 12 ore, poi cambia l'acqua e lasciali in ammollo per altre 12 ore.
2. Terminato il tempo di ammollo, sciacqua i fagioli e, a piacere, privali della buccia superficiale.
3. Metti sul fuoco una pentola capiente con 1,25 l d'acqua. Porta a ebollizione e versaci dentro i fagioli. Abbassa la fiamma e lascia sobbollire per circa un quarto d'ora. Al termine, utilizza il frullatore a immersione per frullare il tutto, finché non risulti omogeneo.
4. Se non si gradisce troppo il sapore, si può aggiun-

LATTE DI SOIA

gere un dolcificante naturale, una stecca di vaniglia, della polvere di cacao o della cannella mentre il composto raffredda. Una volta che sarà raffreddato, trasferisci il latte di soia in una bottiglia, filtrandolo però con un colino a trama fine o un canovaccio. Come per molti altri tipi di latte vegetale, la restante purea della soia (detta *okara*), potrà essere utilizzata nella preparazione di piatti salati, creme, torte o altro ancora.

5. Il latte di soia si conserva in frigorifero per circa tre/quattro giorni.

