

Ricette senza latte

*50 proposte golose, equilibrate e ricche di calcio
per chi è intollerante al lattosio o alle proteine del latte*

Ricette di Coralie Ferreira

Introduzione e consigli di Florence Solsona, nutrizionista

Fotografie di Aline Princet

red!

SOMMARIO



LE INTOLLERANZE AL LATTE	4
---------------------------------------	---

LE ALTERNATIVE A LATTE E LATTICINI	6
---	---

RICETTE DI BASE

I formaggi vegetali.....	8
Lo yogurt vegetale.....	9
Gli impasti base per torte.....	10
I “latti” vegetali.....	12
Le puree di oleaginosi.....	13
I prodotti ricchi di calcio.....	14

APERITIVI

Bignè salati al sesamo nero.....	16
Crema spalmabile di tofu alle erbe aromatiche.....	18
Cracker all’avena con olio di noci e timo.....	20
Piccoli muffin con prosciutto, albicocche secche e basilico.....	21
Chips di cavolo nero con crema di anacardi e cumino.....	22

ANTIPASTI E PRIMI

Vellutata di zucca e carote con latte di cocco e coriandolo.....	24
Crema di piselli con panna di mandorle e menta.....	26
Vellutata di marroni con latte di riso.....	28
Crocchette di patate e tonno affumicato, con insalatina.....	29
Tartine di tzatziki allo yogurt di soia con insalata di ceci.....	30
Fagottini di formaggio vegetale, fichi secchi e nocciole.....	32
Uova in cocotte alla crema di spugnole e asparagi.....	34
“Tarte fine” di pomodori con olio, peperoncino e basilico.....	36
Plumcake con sardine, peperoni e alghe.....	38
Plumcake con prosciutto cotto e carciofi.....	40
Tartellette alle melanzane con sesamo nero.....	41

Pizza alle verdure senza formaggio.....	42
Quiche ai porri con noci e tofu affumicato.....	44
Quiche lorraine.....	46
Gratin di patate con latte d’avena.....	47
Crespelle al prosciutto e asparagi con besciamella al latte di farro.....	48
Ravioli al formaggio vegetale e spinaci con salsa al basilico e pinoli.....	50
Risotto ai funghi con panna di riso.....	52

SECONDI

Pasticcio d’anatra e purè all’olio di oliva con paprica.....	54
Blanquette di vitello con panna di soia.....	56
Pollo tandoori allo yogurt di soia.....	58
Curry di pesce al latte di cocco con verdure verdi.....	60

DESSERT

Cheesecake alle fragole.....	62
Dolce allo yogurt limone-lamponi.....	64
Clafoutis di ciliegie con latte d’avena.....	65
Tartellette alle pesche con crema di mandorle.....	66
Pavlova alle arance.....	68
Flan al latte di cocco.....	70
Plumcake di cioccolato fondente con albicocche secche e mandorle.....	71
Torta di compleanno al cioccolato fondente.....	72
Bignè alla crema pasticciera vaniglia-latte di riso.....	74
Crêpes profumate.....	76
Finanzieri alle prugne.....	78
Madeleines con purea di mandorle e miele.....	80
Sorbetto di latte di mandorle e frutti rossi.....	82
Mousse al cioccolato fondente.....	84
Panna cotta con caramello alle nocciole e al sale.....	86
Risolatte alla vaniglia e all’arancia.....	88
Biscotti alle noci pecan e al cioccolato fondente.....	90
Frollini con purea di mandorle alla vaniglia.....	91
Tartufi di cioccolato.....	92

INDICE PER INGREDIENTI	94
-------------------------------------	----

LE ALTERNATIVE a latte e latticini



Gli oli vegetali

Di oliva, nocciole, cocco, semi di girasole... non c'è che l'imbarazzo della scelta. Ricchi di acidi grassi essenziali, offrono un'ampia gamma di sapori. Dal momento che i vari oli offrono resistenze diverse al calore, alcuni sono da preferire per la cottura (olio extravergine di oliva sopra tutti, seguito, a una certa distanza, da quelli di semi di arachidi e di semi di mais), altri per il consumo a crudo. L'olio di noci e quello di nocciole, in genere usati a crudo, possono essere incorporati nell'impasto di un dolce per aromatizzarlo.

La margarina vegetale biologica

La margarina a base di oli vegetali può essere un buon sostituto del burro, ma occorre verificare che non contenga grassi idrogenati e proteine del latte, che invece rientrano frequentemente nella preparazione dei prodotti industriali: controllate con cura l'elenco degli ingredienti e acquistate solo margarine biologiche di qualità.

Le puree di oleaginosi

Queste puree, realizzate con frutti o semi, come la mandorla, la nocciola, il pistacchio, il sesamo o i semi di zucca, macinati dolcemente, possono sostituire il burro nei dolci o, mescolate con acqua, servire come base per la preparazione di bevande vegetali (i cosiddetti "latte" vegetali).

I "latte" vegetali

Il latte vegetale è una bevanda a base di acqua e di un cereale o di un oleaginoso (frutta secca o semi). Lo si può trovare al naturale, in una miscela di cereali e oleaginosi, o anche



Margarina vegetale bio



Yogurt di soia



Oli vegetali



Panne da cucina



Puree di oleaginosi



Crema di soia lattofermentata



Latti vegetali



Tofu vellutato

arricchito di calcio. Il sapore varia secondo la composizione e può essere zuccherato o no. Sostituisce perfettamente il latte animale sulla tavola della prima colazione, nella scodella dei cereali, e in cucina, per realizzare salse e prodotti di pasticceria. Si trova nei supermercati o nei negozi bio. È possibile prepararlo in casa.

Lo yogurt di soia

Ha una consistenza più delicata e leggera rispetto allo yogurt di latte vaccino, ma si adatta a ogni uso in cucina: nelle marinate, nelle salse o nei dolci. Si trova al naturale o aromatizzato nella maggior parte dei supermercati, ma è possibile prepararlo anche in casa con una yogurtiera, partendo da uno yogurt di soia e una confezione di latte di soia.

Le panne (o creme) vegetali

Per sostituire la classica panna da cucina bisogna puntare sulle "panne" (o creme) da cucina di soia, farro, riso, avena o mandorle, che hanno una consistenza densa e cremosa molto simile a quella della tradizionale panna liquida, con il vantaggio di essere più leggere. Anche la crema o il latte di cocco si possono usare allo stesso scopo.

La crema di soia lattofermentata

Questa crema a base di soia lattofermentata, reperibile nel reparto fresco dei negozi bio, si usa in sostituzione della classica panna acida. Ha un sapore differente da quest'ultima, ma una consistenza simile.

Il tofu vellutato (Kinugoshi tofu)

Ecco un'altra specialità a base di soia, dalla consistenza di un budino, ideale per realizzare creme spalmabili per l'aperitivo o i dessert, magari mescolate con frutta. È un ingrediente frequente nei dolci vegani, perché sostituisce efficacemente il latte, le uova e il burro.



IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

Il tofu, un alimento di origine asiatica, è ottenuto a partire dal latte di soia che si fa cagliare in modo simile a quanto avviene con il formaggio. Qualunque consistenza abbia, sodo o vellutato,

fornisce un buon apporto di proteine. Il suo sapore neutro gli permette di adattarsi alla maggior parte delle ricette, spesso in sostituzione di un grasso o di un derivato del latte.

CREMA SPALMABILE DI TOFU *alle erbe aromatiche*



PER 4-6 PERSONE
PREPARAZIONE: 5 MIN - RIPOSO: 2 H



- * 2 gambi di basilico
- * 2 gambi di coriandolo
- * 2 gambi di erba cipollina
- * 250 g di tofu vellutato
- * 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- * sale e pepe

- 1 Lavate, asciugate e tritate rapidamente le erbe. Mettetele nella tazza del mixer con il tofu sgocciolato e l'olio extravergine di oliva.
- 2 Frullate subito fino a ottenere una preparazione liscia, salate e pepate, poi frullate di nuovo. Versate in una ciotola, sigillate con la pellicola e tenete in frigo per 2 ore.
- 3 Servite con fette di pane o grissini.



PER VARIARE:
aggiungete del tonno spezzettato e dadini di limone, oppure frullate la crema insieme con peperoni rossi grigliati.





IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

Il farro è un cereale parente del grano ma il suo tenore di proteine e sali minerali è più importante. Rappresenta un'ottima fonte di magnesio. È molto

apprezzato nella medicina naturale per contrastare gli effetti dannosi dello stress. Attenzione, il farro contiene glutine.

UOVA IN COCOTTE ALLA CREMA *di spugnole e asparagi*



PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 20 MIN - COTTURA: 25 MIN



- * 8 asparagi verdi
- * margarina bio 100% vegetale
- * 20 g di funghi spugnole secchi
- * 200 ml di panna di farro
- * 4 uova freschissime
- * 2 rametti di dragoncello
- * sale e pepe

- 1 Lavate gli asparagi. Fateli cuocere a vapore per 5 minuti, dopo avere eliminato le estremità dure.
- 2 Rivestite le pareti di quattro stampi individuali da forno con un velo di margarina. Mettete un pizzico di sale e uno di pepe sul fondo di ciascuno stampo.
- 3 Preriscaldate il forno a 160 °C. Tritate le spugnole secche. Fate bollire la panna di farro con i funghi, salate e pepate.
- 4 Ripartite la panna negli stampi, cospargete il dragoncello tritato. Aggiungete in ogni stampo 1 uovo e gli asparagi tagliati a pezzetti.
- 5 Salate leggermente le superfici, disponete gli stampi in una pirofila riempita di acqua a metà altezza e infornate per 15 minuti. Servite con fettine di pane tostato.





IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

Le mandorle sono frutti a guscio molto interessanti per le persone intolleranti alle proteine del latte perché ricche di calcio. Apportano anche magnesio, utile

contro lo stress, e vitamine E e B. Inoltre sono una fonte importante di fibre e di grassi "buoni", che proteggono le arterie dalle malattie cardiovascolari.

RAVIOLI AL FORMAGGIO VEGETALE e spinaci con salsa al basilico e pinoli



PER 4 PERSONE (30 RAVIOLI CIRCA)
PREPARAZIONE: 30 MIN - COTTURA: 10 MIN



Per i ravioli:

- * 60 fogli di pasta per ravioli cinesi
- * 125 g di tofu compatto al naturale
- * 125 g di tofu vellutato
- * 40 g di spinaci freschi e teneri
- * 1 spicchio di aglio
- * 2 cucchiaini di pinoli
- * 3 cucchiaini di mandorle in polvere
- * 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- * sale

Per la salsa:

- * 1/2 mazzetto di basilico
- * 200 ml di panna da cucina alle mandorle
- * 40 g di pinoli
- * sale

1 Preparate i ravioli. Fate sgocciolare i due tipi di tofu e frullateli con le foglie di spinaci, l'aglio a pezzi, i pinoli e le mandorle in polvere. Salate e aggiungete 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva. Frullate di nuovo. Disponete sul piano di lavoro 30 fogli di pasta. Posate 1 cucchiaino e mezzo di farcitura al centro di ciascun foglio. Spennellate di acqua i bordi dei fogli e chiudete con i fogli rimasti.

2 Preparate la salsa. Lavate il basilico e asciugate le foglie. Frullatele con la panna di mandorle e un pizzico di sale. Fate dorare i pinoli in una padella senza condimenti.

3 Portate a ebollizione dell'acqua in una pentola e immergetevi i ravioli fino a quando risalgono in superficie. Scolateli, disponeteli nei piatti e serviteli con la salsa al basilico e i pinoli.



**IL PARERE
DELLA NUTRIZIONISTA**

Il latte di riso non contiene calcio, ma gli acidi grassi insaturi che apporta sono più salutari di quelli contenuti nel latte. È ricco di glucidi complessi e il suo sapore è adatto a molte ricette che si realizzano tradizionalmente con latte vaccino.

PASTICCIO D'ANATRA e purè all'olio di oliva con paprica

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE: 30 MIN - COTTURA: 45 MIN



Per il purè:

- * 1 kg di patate farinose
- * 120 ml di latte di riso
- * 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- * ½ cucchiaino da caffè di paprica dolce
- * sale

Per l'anatra:

- * 700-800 g di petto d'anatra
- * 2 scalogni
- * 4 gambi di prezzemolo

1 Preparate il purè. Fate cuocere le patate per 20 minuti in acqua bollente salata. Pelatele, poi riducetele in purea e mescolatele con il latte di riso, l'olio extravergine di oliva e la paprica. Regolate di sale.

2 Preriscaldare il forno a 190 °C. Ponete sul fuoco una padella antiaderente, adagiatevi il petto d'anatra dalla parte della pelle, salate e pepate. Quando si sarà rosolato, girate il petto e proseguite la cottura. Sfilacciate la carne e tenetela da parte. Sbucciate gli scalogni e fateli rinvenire nella stessa padella. Aggiungete la carne sfilacciata e il prezzemolo tritato, mescolate bene. Ricoprite con la preparazione il fondo di una pirofila.

3 Versate il purè sull'anatra, livellatelo, conditelo con un filo di olio extravergine di oliva e una presa di paprica. Infornate per 20 minuti. Servite il pasticcio ben caldo, con un'insalata verde.



**IL PARERE
DELLA NUTRIZIONISTA**

I funghi champignon sono ricchi di minerali, tra cui il rame e il selenio (eccellente antiossidante che protegge le cellule dall'invecchiamento), e di vitamine (D, B₂ e B₃). La vitamina D,

in particolare, deve essere presente in buone quantità nella dieta di chi è intollerante al lattosio o alle proteine del latte perché facilita l'assimilazione del calcio da parte delle ossa.

BLANQUETTE DI VITELLO *con panna di soia*



PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 40 MIN - COTTURA: 2 H 25 MIN



- * 500 g di petto di vitello
- * 500 g di spalla di vitello
 - * 1 carota
 - * 1 cipolla
- * 1 chiodo di garofano
- * 3 spicchi di aglio
- * 1 foglia di alloro
- * 3 rametti di timo
- * 3 gambi di prezzemolo
- * 300 g di funghi champignon
- * 30 g di margarina bio 100% vegetale
- * 30 g di farina
- * 2 cucchiaini di panna di soia
- * 1 tuorlo
- * sale e pepe in grani

1 Tagliate a pezzi il vitello e mettetelo in una casseruola capiente. Coprite la carne di acqua fredda e portate a ebollizione.

2 Nel frattempo pelate la carota, sbucciate la cipolla e tagliate entrambe a pezzi. Conficcate il chiodo di garofano in un pezzo di carne. Schiacciate gli spicchi di aglio.

3 Schiumate la superficie del brodo di vitello, aggiungete i pezzi di carota e di cipolla, l'aglio, l'alloro, il timo, il prezzemolo, 6 grani di pepe e ½ cucchiaino di sale. Fate cuocere a fuoco basso per 2 ore.

4 Nel frattempo pulite gli champignon e tagliateli in quattro. Tuffateli in una pentola di acqua bollente salata e lasciateveli per 5 minuti, poi scolateli e teneteli da parte.

5 Togliete la carne dal brodo, fatela sgocciolare e conservatela. Filtrate il brodo e prendetene 700 ml.

6 Fate sciogliere la margarina in una casseruola, versate la farina in una volta sola, sbattete e fate cuocere qualche minuto per ridurre il composto.

7 Togliete dal fuoco e dopo qualche minuto versate il brodo di vitello sbattendo con la frusta. Portate a ebollizione fino a quando il composto si addensa, aggiungete gli champignon e fate cuocere per 15 minuti a fuoco dolce, rimestando con regolarità.

8 Al termine della cottura, unite la panna di soia miscelata con il tuorlo. Mescolate, regolate di sale e immergete il vitello nella salsa.

