

Maria Paola Dall'Erta, laureata in Scienze biologiche all'Università degli Studi di Milano, per circa vent'anni si è occupata di alimentazione presso istituti appartenenti a un'importante catena specializzata in dimagrimento. Dopo aver frequentato accreditate scuole di cucina, attualmente svolge l'attività di "Biologa Chef", conduce corsi di cucina, scrive su varie testate, è brand testimonial e partecipa a programmi televisivi di cucina e salute.

Maria Paola Dall'Erta

101 ALIMENTI che fanno bene al mio BAMBINO

© 2019 red!

www.rededizioni.it

Coordinamento editoriale

Diletta D'Amelio ed Enrico Torrone

Foto di Fotolia, iStockphoto, Shutterstock

Illustrazioni di pag. 35 da thenounproject.com

Sin: "Byke Commuting" by Marc Serre

Dx: "Sleep" by Diego Naive

Stampa: AA PrintArts, Verona

red! è un marchio Il Castello Srl

via Milano 73/75 • 20010 Cornaredo (MI)

www.ilcastelloeditore.it



Sommario

A Nicolò, il mio grande ispiratore.
Alla mia mamma, la mia prima grande insegnante
e critica gastronomica.
A chi ogni giorno crede in me e mi accompagna
nelle grandi avventure della vita.

7	Introduzione
10	I principi di un'alimentazione varia e bilanciata
41	Cereali
79	Alimenti proteici
179	Frutta
245	Verdura
327	Aromi, condimenti e altro
379	Indice degli alimenti
381	Indice delle ricette



Introduzione

Sono sempre stata affascinata dagli esseri viventi, dalla chimica e dalla biochimica che li rendono unici e perfetti, e da come la natura abbia creato mondi altamente complementari. Per circa vent'anni, dopo la laurea in Scienze biologiche, in affiancamento a un medico, mi sono occupata di alimentazione nei miei istituti appartenenti a un'importante catena specializzata in dimagrimento. Ma ho sempre conservato la passione per la cucina, che deriva anche dalle mie origini emiliane e dalle tradizioni tramandate da mia mamma e dalle mie nonne.

A un certo punto della mia vita ho deciso di abbandonare la strada imprenditoriale. Quando sono diventata mamma, per necessità ho cominciato ad adottare, per me e per mio figlio, un'alimentazione che, pur non allontanandosi dalla tradizione e dal gusto, fosse allo stesso tempo salutare e consapevole. Dopo aver seguito diversi corsi presso accreditate scuole di cucina, attualmente svolgo la mia attività come "Biologa Chef": mi sono specializzata nel creare ricette sane e gustose, dove la scelta degli ingredienti è ispirata dalla stagionalità, dalla facile reperibilità e soprattutto dal tipo di agricoltura e allevamento, dando la preferenza ai metodi di produzione biologici o biodinamici. Il mio obiettivo è far scoprire alle persone il valore degli alimenti e la loro importanza per il benessere e spiegare come utilizzarli in cucina, attraverso delle ricette semplici, equilibrate e gustose.

Ho sempre amato cucinare ma, da biologa, non riesco a non focalizzarmi sull'aspetto più strettamente scientifico degli alimenti. Così la mia cucina si basa su due pilastri fondamentali: gusto e salute. Nel pensiero della maggior parte delle persone, non sem-

pre questi due aspetti convivono. Spesso si pensa che una cucina sfiziosa non possa essere sana e, viceversa, che una cucina salutare sia necessariamente priva di sapore. Nei miei corsi di cucina dimostro esattamente il contrario.

Quando, sedici anni fa, sono diventata mamma di Nicolò, ho sperimentato in prima persona cosa significa svezzare e nutrire un bambino. Ma soprattutto, come accade a tantissime mamme, la mia attenzione ha cominciato a focalizzarsi su come potessi fornire a mio figlio un'alimentazione in grado di farlo crescere sano e forte. A partire dallo svezzamento volevo fargli assaggiare un po' di tutto, allenare il suo gusto, proporgli sapori e consistenze diverse, che mi avrebbero permesso di adottare un'alimentazione equilibrata e varia.

Ma, con l'inizio della scuola, è iniziata anche la "trasgressione" alimentare. Questa nuova fase sembrava minacciare tutta la semina fatta. Festicciole di compleanno, spuntini di metà mattina, merende del pomeriggio hanno aperto le porte a tutti gli alimenti che io, come forse tanti di voi, fino a quel momento avevo cercato di bandire dalla dieta di mio figlio: snack salati e dolci, caramelle e dolciumi in genere, bevande zuccherate... Tuttavia ho tenuto duro, convinta che, se non avessi modificato la mia linea e avessi continuato a proporre cibi sani, alla fine avrei "vinto" io, e che sarei anche stata in grado di neutralizzare, almeno in parte, gli alimenti "nemici".

E fin qui i fatti mi hanno dato ragione, probabilmente anche grazie anche alla mia passione per la cucina e alla mia costanza nella sperimentazione. Oggi Nicolò è un adolescente che ama mangiare quasi tutto e in molte occasioni mi ha dimostrato che i miei sforzi non sono stati vani. Si diverte a cucinare per gli amici e apprezza il buon cibo: "buono" dal punto di vista del gusto e della salute.

La mia esperienza personale mi ha suggerito di scrivere un libro che possa essere di ispirazione ai genitori che, come me, vogliono nutrire al meglio i propri figli affinché crescano forti, sani e consa-

pevoli dell'importanza dell'alimentazione, ma che lo vogliono fare senza darsi troppe preoccupazioni, e anzi divertendosi.

Tra i 101 alimenti che presento nel libro ce ne sono probabilmente alcuni che piacciono ai vostri figli e che già utilizzate. Poi ne troverete altri che avete sempre pensato di introdurre nei vostri menu, e altri ancora che magari potreste prendere in considerazione per la prima volta per le loro importanti proprietà. Ogni alimento è presentato sotto forma di una scheda che riporta le informazioni più importanti e più interessanti: le caratteristiche, il luogo di coltivazione o allevamento o produzione tipici (sottolineandone, dove esiste, l'italianità), le proprietà nutrizionali principali. Di alcuni nutrienti vengono evidenziati i benefici per la salute, e per molti alimenti vengono suggerite anche una o più ricette facili, gustose e adatte ai bambini.

I consigli salutistici dati nel volume sono di carattere generale e riferiti a un organismo sano: l'alimentazione di cui parliamo in questo contesto è di tipo preventivo e non curativo. Raccomando di consultare il pediatra di famiglia in merito a eventuali disturbi, malattie o allergie alimentari.

Per me vale la regola che "siamo ciò che mangiamo". Ritengo anche che sia nostro dovere creare le basi per vivere bene e in salute. Se questo atteggiamento accompagna la vita dei bambini fin dalla nascita, non potrà che giovare alla loro crescita. So bene che con alcuni ingredienti non sarà facile "vincere" al primo colpo, ma la perseveranza e la pazienza vi ricompenseranno, come è successo a me.

Stagionalità della frutta

Gennaio	Arance, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere
Febbraio	Arance, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere
Marzo	Arance, Kiwi, Limoni, Mele, Pere
Aprile	Arance, Fragole, Kiwi, Limoni, Mele, Pere
Maggio	Ciliegie, Fragole, Kiwi, Lamponi, Mele, Meloni, Pere
Giugno	Albicocche, Amarene, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Pesche, Susine
Luglio	Albicocche, Amarene, Angurie, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Mirtilli, Pesche, Prugne, Susine
Agosto	Angurie, Fichi, Fragole, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva
Settembre	Fichi, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva
Ottobre	Castagne, Clementine, Cachi, Lamponi, Limoni, Mele, Pere, Uva
Novembre	Arance, Castagne, Clementine, Cachi, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Uva
Dicembre	Arance, Castagne, Clementine, Cachi, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Uva

Stagionalità della verdura

Gennaio	Bietole da coste, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Finocchi, Patate, Rape, Spinaci, Zucche
Febbraio	Bietole da coste, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Finocchi, Patate, Rape, Sedano, Spinaci, Zucche
Marzo	Asparagi, Bietole da coste, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Cipolline, Finocchi, Insalata, Patate, Rape, Sedano, Spinaci
Aprile	Aglione, Asparagi, Bietole da coste, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cipolline, Finocchi, Insalata, Patate, Ravanelli, Sedano, Spinaci
Maggio	Aglione, Asparagi, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cipolline, Fagioli, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalata, Patate, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci
Giugno	Aglione, Asparagi, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Lattuga, Melanzane, Patate, Peperoni, Piselli, Pomodori, Ravanelli, Sedano, Zucchini
Luglio	Aglione, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Lattuga, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Zucchini
Agosto	Aglione, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cetrioli, Fagioli, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Ravanelli, Sedano, Zucche, Zucchini
Settembre	Aglione, Bietole da coste, Broccoli, Carote, Cavoli, Cetrioli, Fagioli, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucche, Zucchini
Ottobre	Aglione, Bietole da coste, Broccoli, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Finocchi, Lattuga, Melanzane, Patate, Peperoni, Rape, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucche
Novembre	Aglione, Bietole da coste, Broccoli, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Finocchi, Lattuga, Patate, Rape, Sedano, Spinaci, Zucche
Dicembre	Bietole da coste, Broccoli, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Finocchi, Lattuga, Patate, Rape, Spinaci, Zucche

Principali vitamine e loro funzioni

Vitamina A: retinolo (origine animale) e carotene (origine vegetale); è implicata nell'apparato respiratorio come protettore dei rivestimenti interni e delle mucose, nel sistema muscolare per la crescita e la riparazione dei tessuti danneggiati, antiossidante per eccellenza.

Vitamine del gruppo B

B₁ o tiamina: è importante per l'impulso nervoso e il metabolismo degli zuccheri; nei bambini stimola l'appetito e l'assorbimento delle sostanze nutritive.

B₂ o riboflavina: è coinvolta nell'apparato visivo, nella salute della pelle e necessaria per il metabolismo delle proteine.

B₃ o niacina o PP: è coinvolta nella salute della pelle, nell'attività dell'insulina e dello stoccaggio di glicogeno nel fegato, nel metabolismo dei grassi, nella crescita cellulare e in tutte le funzioni cerebrali.

B₅ o acido pantotenico: è importante nel trasporto e utilizzo dei grassi. Il termine "panthothen" in greco antico significa "ovunque, dappertutto": si tratta infatti di una vitamina che si può trovare in tutte le cellule viventi. È essenziale nella produzione di globuli bianchi e di anticorpi. È coinvolta nella produzione dell'ormone adrenalina, che combatte lo stress. È presente nella crescita del sistema nervoso.

B₆: è la vitamina della vitalità perché è responsabile dell'efficienza della trasmissione degli impulsi nervosi. A volte una carenza di questa vitamina può causare disturbi come mal di testa, scarsa memoria, irritabilità, depressione, ipersensibilità. Favorisce la produzione di succhi gastrici per la digestione di proteine e partecipa alla sintesi dei globuli bianchi, dell'emoglobina e dell'adrenalina.

B₁₂ o cobalamina: è di vitale importanza per la corretta formazione del sangue. È necessaria per il metabolismo dei carboidrati e dei grassi e per l'utilizzo di tutti gli aminoacidi in tutto il corpo. È coinvolta nella formazione delle guaine mieliniche dei neuroni.

B₁₅ o acido pangamico: è importante come disintossicante dell'organismo da sostanze chimiche cancerogene, in particolare dagli inquinanti ambientali. È un potente antiossidante.

Vitamina C o acido ascorbico: è importante nei sistemi ghiandolare, immunitario e nervoso, negli apparati visivo e digerente e nell'organo pelle.

Vitamina D: è prodotta dall'azione della luce solare sulle cellule della pelle che convertono il colesterolo in provitamina D e a sua volta nel fegato in vitamina D attiva. È coinvolta nel metabolismo del calcio e del fosforo. È essenziale per una buona digestione, per la crescita dei bambini, per il sistema ghiandolare e nervoso.

Vitamina E o d-alfatocoferolo: è importante per i sistemi circolatorio, cellulare ghiandolare, muscolare, per gli apparati respiratorio, digerente e riproduttivo e per la pelle.

Vitamina K: è essenziale nel processo di coagulazione, per il metabolismo dei carboidrati in glicogeno. Nei bambini è importante per lo sviluppo sano delle cellule del sangue.

Vitamina F, meglio conosciuta come omega 3: è essenziale per la vita e deve essere assunta in modo bilanciato. La carenza di vitamina F si verifica piuttosto raramente. Tuttavia può riguardare in particolar modo i bambini, con conseguenti problemi dermatologici, come formazione di pelle secca e che si desquama.

Gli omega 3 sono coinvolti nel mantenere le cellule della pelle idratate e nutrite, nel proteggere le cellule da vari tipi di danneggiamento compreso il cancro, nel combattere le infiammazioni e garantire un corretto sviluppo cerebrale, nel mantenere in salute i capelli, nel regolare le funzioni del sistema immunitario.

Vitamina P o flavonoidi: ha prevalentemente un'azione antiemorragica, perché rende meno fragili e meno permeabili le pareti delle vene. Con la sua presenza nell'organismo umano, la vitamina P aiuta quindi le membrane cellulari venose a rafforzarsi e a resistere alla pressione sanguigna.

Vitamina H o biotina o vitamina B₈: è importante nella formazione delle cellule epiteliali e dei tessuti e nella riparazione delle ossa. Favorisce la conversione del glucosio in energia e contrasta una cattiva coordinazione muscolare e nervosa.

Acido folico o vitamina M o B₉: è essenziale per lo sviluppo dei globuli rossi e per la corretta trasmissione degli impulsi nervosi. È vitale per la crescita dei bambini e viene assorbito per mezzo delle proteine.

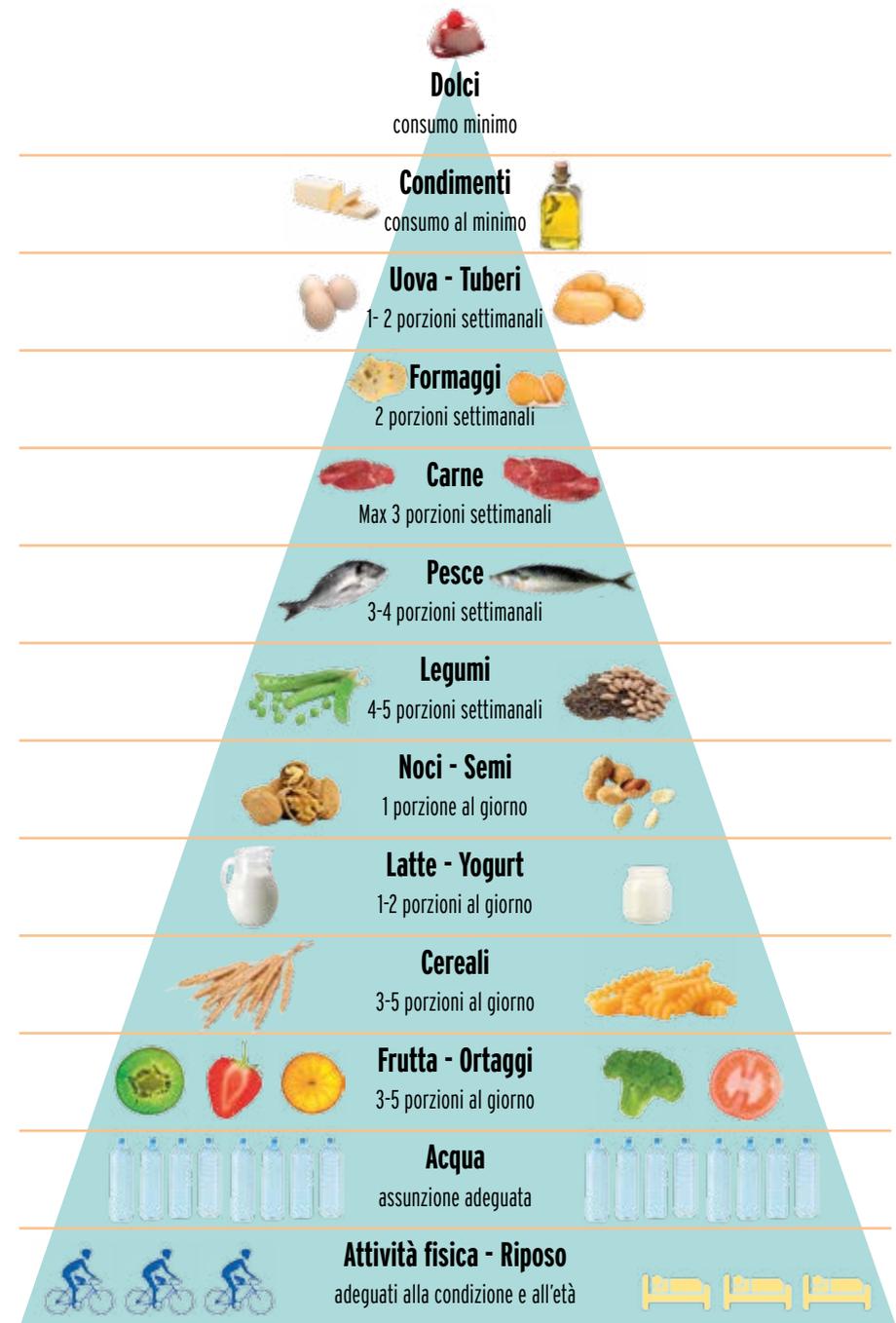
La base della piramide è occupata da un riassunto delle **buone abitudini** settimanali e quotidiane, come un'attività fisica regolare (circa due volte a settimana) e un adeguato riposo (per i bambini deve essere di minimo 10 ore). Al livello superiore troviamo l'idratazione a base di **acqua**, della cui importanza abbiamo parlato nel paragrafo precedente. La **frutta** e la **verdura** occupano la posizione immediatamente seguente: sono alimenti che non devono mai mancare dalla dieta quotidiana. Seguono i **cereali**, importanti per il loro contributo energetico. Dalle 3 alle 5 porzioni al giorno, possibilmente integrali e rispettando una certa varietà. A decrescere in termini di quantità seguono **latte** e **yogurt**, **semi** e **frutti oleosi**, **legumi**, **pesce**, **carne**, **formaggi** e **uova**. Solo all'apice della piramide troviamo i **condimenti** (ovvero i grassi puri come burro e olio) e i **dolci** o snack, che andrebbero limitati a un consumo minimo nell'arco del mese.

Vi consiglio di tenere la piramide alimentare sempre a portata di mano: vi aiuterà molto. Inoltre per i bambini che frequentano la scuola dell'infanzia o primaria e usufruiscono della mensa, è un ottimo strumento per completare il menu settimanale che la scuola adotta, in genere molto bilanciato e completo.

Le buone abitudini per seguire la piramide alimentare

Una sana alimentazione si basa su ingredienti selezionati ma anche su buone abitudini. Di seguito elenchiamo le più importanti.

- Un bambino ha bisogno di nutrire il suo organismo in modo equilibrato durante la giornata. Nella maggioranza dei casi è corretto che faccia **5 pasti al giorno**: colazione, merenda a metà mattina, pranzo, merenda pomeridiana, cena.
- La **colazione** non dovrebbe mai mancare. L'ideale è variarla: alternare il dolce con il salato e offrire alimenti sempre diversi. L'effetto sorpresa del menu mattutino ci darà grandi soddisfazioni, oltre che spunti preziosi sulle preferenze del bambino.



Piramide alimentare ispirata alle indicazioni della Società Italiana di Pediatria.

Fagiolino

Un legume “mangiatutto”, di cui non si consuma solo il seme ma anche il baccello, da proporre spesso ai bambini.

Caratteristiche

I fagiolini, o cornetti, appartengono alla stessa specie dei fagioli. Originari dell'America Centrale, furono portati in Europa dai colonizzatori spagnoli e portoghesi prima ancora del granoturco e di altri alimenti. Per lungo tempo rimasero un ortaggio pregiato, riservato ai nobili.

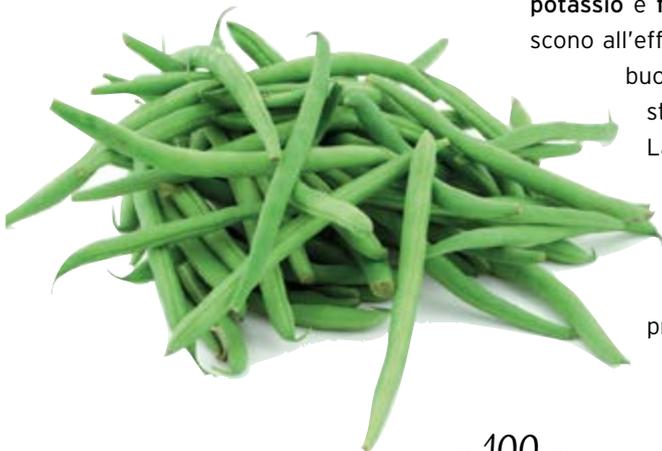
Proprietà nutrizionali

Ricchi di **carboidrati** e **fibre**, i fagiolini sono molto importanti per la loro azione di pulizia nel colon. Forniscono un buon apporto di **acido folico**, che è idrosolubile e quindi da assumere quotidianamente.

Per i bambini sono preziosi per il contenuto di **ferro** e di **vitamina K**. Forniscono **proteine complete** e un contenuto di grassi molto basso, per cui potete condirli liberamente.

È importante il loro contenuto di **potassio** e **fosforo**, che contribuiscono all'efficienza mentale e alla buona funzionalità del sistema muscolare.

La presenza di **vitamina A** e **vitamina C** conferisce a questi legumi anche delle apprezzabili proprietà antiossidanti.



Mi spezzo ma...

Per verificare la freschezza dei fagiolini, provate a piegarli: se si spezzano con un sonoro “stoc”, sono sicuramente freschissimi.

Dall'acquisto al consumo

Consumate fagiolini quando sono di stagione e risultano dolci e teneri. Quelli surgelati sono indubbiamente più pratici perché già puliti; ricordate tuttavia che, in questa forma, sono privi di vitamina K. Colti e cucinati freschi, invece, ne apportano una dose importante; sono ricchi anche di potassio. Sono ideali associati alle proteine animali, prive di fibre.

La cottura deve essere molto veloce: scottateli appena 2-3 minuti in acqua bollente. Devono rimanere abbastanza croccanti e teneri allo stesso tempo.

Tagliateli fini e conditeli con olio, sale e limone.

Viste le loro proprietà nutrizionali, a metà tra il legume e la verdura, aggiungeteli spesso anche ai sughi con cui condite pasta o riso, oppure abbinateli alla carne.

LA RICETTA



Purè di patate e fagiolini

Ingredienti per 4 persone

- + 500 g di patate bio
- + 50 g di latte
- + 50 g di acqua
- + 15 g di olio o burro fatto in casa
- + Sale
- + 300 g di fagiolini freschi
- + 2 cucchiari di parmigiano reggiano

Lessate le patate con la buccia dopo averle lavate molto bene.

Nel frattempo scottate i fagiolini in un'altra pentola, in acqua bollente, per 3 minuti.

Quando le patate sono cotte, prelevatele, sbucciatele e passatele con lo schiacciapatate. Mettetele in una pentola e aggiungete il latte, l'acqua, l'olio o il burro e il sale e mescolate bene. Cuocete per qualche minuto finché il composto si sarà ben amalgamato.

Scolate i fagiolini, tagliateli finemente e aggiungeteli al purè. Spolverate con il parmigiano e servite.

Latte di mandorla

Nutriente e digeribile, è la fonte di energia ideale per i bambini in fase di crescita.

Caratteristiche

Oltre a essere il latte vegetale più gustoso, vanta anche notevoli proprietà benefiche. Le sue caratteristiche sono analoghe a quelle della mandorla.

La sua produzione è molto antica e venne sperimentata nei monasteri. Nel Medioevo, la composizione del

latte di mandorla, in quanto prodotto dal frutto di una pianta, l'ha reso particolarmente adatto per il consumo durante la Quaresima. Il latte di mandorla (non zuccherato) è stato anche un punto fermo nella cucina medievale cristiana e musulmana, perché il latte di mucca, che non si mantiene a lungo, di solito era subito trasformato in pro-

Latte di mandorla con estrattore

Nel caso abbiate a disposizione un estrattore di succo, la preparazione del latte di mandorla diventa ancora più semplice. Le dosi sono quelle indicate nella ricetta di pag. 127, ma in tal caso potete usare anche mandorle non pelate; basterà lasciarle in ammollo per una notte e il giorno seguente introdurle nell'estrattore aggiungendo piano

piano l'acqua in cui hanno riposato. Dal momento che la spremitura dell'estrattore avviene a freddo, il latte conserverà tutte le proprietà delle mandorle.

Dalla preparazione di questo latte vegetale otterrete della polpa di mandorle, che potrete utilizzare come ingrediente per il ripieno di torte o per arricchire dei biscotti.



dotti più durevoli, come il latte fermentato o il formaggio. Il latte di mandorla veniva consumato in una zona che si estende dalla penisola iberica fino all'Asia.

Il latte di mandorla zuccherato è altresì una bevanda tipicamente siciliana, diffusasi anche in Calabria, in Basilicata, in Campania e in Puglia.

le indicato per i bambini che hanno bisogno di tante energie in fase di crescita. Non va assolutamente dato ai neonati come sostituto del latte materno o di quello artificiale. Fa bene al cervello e ai muscoli per via del suo alto contenuto di **potas-**

Alternative al latte vaccino

Comunemente tutte le bevande vegetali vengono chiamate "latte di...", laddove vengono estratte da cereali o legumi o frutta secca. Sono ottime sostitute in grado di dare gustosi risultati nelle ricette al posto del latte vaccino, evitando problemi di intolleranze o semplicemente per garantire una varietà nutrizionale.

Proprietà nutrizionali

Il latte di mandorla è nutriente e digeribile. Contiene **vitamina B₆** e **vitamina E**, ma anche **calcio** e **fosforo**.

Essendo prodotta con frutta secca, contiene anche **acidi grassi insaturi**, di alto valore nutrizionale. È un integratore alimentare natura-

sio. È ideale per la stitichezza perché apporta molte fibre. Possiede un alto contenuto di magnesio e ferro.

Dall'acquisto al consumo

Quando acquistate latte di mandorla, verificate che non contenga zuccheri aggiunti, per evitare di assumere troppe calorie. È un'ottima fonte di minerali e vitamine. La vitamina E, la riboflavina e la niacina, principali vitamine presenti, resistono alle alte temperature e perciò si ritrovano nel prodotto anche dopo il processo di sterilizzazione, che è il metodo utilizzato per stabilizzarlo microbiologicamente.

Acquistate solo latte di mandorla biologico, perché garantisce una serie di vantaggi sia per l'uomo che per l'ambiente: sarete sicuri di non assimilare residui di composti chimici e prodotti OGM, di rispettare i cicli naturali dei suoli, delle acque e delle piante e di sostenere la biodiversità. Ricordiamo ancora una volta che la legislazione italiana sul biologico è in assoluto la più restrittiva, perciò scegliere prodot-

La polpa di mandorle si riutilizza

L'utilizzo più semplice e immediato della polpa di mandorle consiste nella preparazione di praline alla frutta secca. Basterà frullarla in un mixer da cucina con una manciata di uvetta, scaglie di cioccolato, noci, pistacchi o nocciole, fino a ottenere un composto piuttosto appiccicoso, con cui formare delle palline con le mani, che potrete cospargere di cacao amaro in polvere o di farina di cocco. Le praline vanno tenute in frigorifero per 30-60 minuti prima di servirle.

ti biologici del nostro paese significa assicurarsi che siano effettivamente realizzati seguendo i criteri più rigorosi.

In cucina il latte di mandorla può sostituire il latte vaccino o altre tipologie di bevanda vegetale in preparazioni sia dolci sia salate. Può essere impiegato soprattutto in creme dolci, torte, biscotti, gelati e frullati; per quanto riguarda le ricette salate, è ottimo nella besciamella vegetale.

LA RICETTA



Latte di mandorla home made

Ingredienti per 1 l di bevanda

- + 150 g di mandorle pelate bio
- + 1,2 l di acqua

Versate le mandorle in una ciotola, ricopritele con dell'acqua a temperatura ambiente e lasciatele riposare da 30 a 60 minuti, in modo che si ammorbidiscano.

Poi scolatele e tenete da parte l'acqua dell'ammollo, a cui aggiungerete l'acqua necessaria per raggiungere la quantità di 1,2 l. Disponete le mandorle nel frullatore e azionatelo versando l'acqua a poco a poco. Continuate a frullare per alcuni minuti in modo da tritare le mandorle il più finemente possibile.

Quando avrete terminato, filtrate il latte di mandorla con un colino, un telo da cucina o della carta da filtro; quindi trasferitelo nella bottiglia di vetro con l'aiuto di un imbuto, strizzando bene la polpa di mandorle. Per rendere il vostro latte di mandorla più dolce, oltre che più corposo, potete aggiungere, al momento di frullare, 1-2 datteri, 1 albicocca essiccata oppure 2-3 fettine di banana.

Se invece avete intenzione di utilizzare il latte di mandorla per delle preparazioni salate, potrete aggiungerlo con un pizzico di sale marino integrale.

LA RICETTA



Besciamella vegetale

Ingredienti per 1 l di besciamella

- + 800 ml di latte di mandorla non zuccherato
- + 40 g di olio evo
- + 60 g di farina di riso
- + Sale
- + Noce moscata a piacere

Unite la farina di riso con l'olio per formare una crema densa (il roux). Successivamente, sempre a freddo, unite gradualmente il latte, facendo attenzione a non formare grumi. Salate e mettete sul fuoco a fiamma bassa. Mescolando portate a sobbollire finché si addensa.