

Le bevande vegetali



Come possiamo scegliere il latte vegetale più adatto ai nostri gusti e alle nostre ricette? L'offerta sul mercato è sempre più ampia: latte di mandorle, di soia, di riso, di cocco, di avena, di miglio e altro ancora.

A luglio 2017 la Corte di Giustizia dell'Unione Europea ha emesso una sentenza nella quale si dice che non potranno più essere denominati come "latte", "burro", "formaggio" o "yogurt" tutti i prodotti a base vegetale. La Corte ha concluso che queste denominazioni non possono essere impiegate per designare un prodotto puramente vegetale, a meno che tale prodotto non figuri nell'elenco delle eccezioni (per l'Italia le eccezioni sono: latte di mandorla, burro di cacao, latte di cocco).

Di seguito le caratteristiche delle principali bevande vegetali presenti sul mercato.

Latte di mandorle

È forse quello più saporito e consumato non solo dai vegetariani o vegani. È una bevanda ricavata dalle mandorle, ricca di vitamine e nutrienti. È possibile utilizzarlo per diverse ricette dolci e salate grazie alla sua versatilità (vi ricordate il Biancomangiare che abbiamo realizzato insieme in cucina?). Può essere utilizzato anche nella preparazione di frullati per dare un sapore più intenso oppure nella preparazione di zuppe o di ricette tradizionali al posto e nelle stesse quantità del latte vaccino.

Latte di cocco

Il latte di cocco si prepara pressando la polpa del cocco con acqua. È decisamente dolce, grasso e il suo sapore molto intenso lo rende valido per molte ricette dolci come sostituto di burro e panna. Se invece siete alla ricerca di sapori agrodolci o state sperimentando ricette vegetariane etniche allora ve lo consigliamo anche per la preparazione di zuppe o come aggiunta in cocktail analcolici.

Bevanda di riso

È una bevanda molto leggera e dolce, contiene poche proteine ma è ricca di vitamine A,B,D e minerali. Consigliata a colazione con dei cereali e del caffè d'orzo, ma anche nella preparazione di dolci. Ve la consigliamo inoltre se avete scelto di eliminare lo zucchero raffinato dalla vostra dieta. Un'accortezza: leggete bene l'elenco degli ingredienti perché spesso viene arricchita con **oli vegetali** non sempre di buona qualità.

Bevanda di soia

È tra le bevande vegetali più conosciute ed è quella che presenta maggiori quantità di proteine, priva di colesterolo e ricca di grassi insaturi. In commercio sono molto presenti quelle **addizionate con zuccheri**, difficile trovarne una al naturale che però vi consigliamo di cercare e di preferire al momento dell'acquisto. Questa bevanda può essere utilizzata sia nelle ricette dolci che in quelle salate.

Bevanda di avena

Ha un sapore delicato e spesso per i valori nutrizionali simili viene paragonata al latte vaccino ma con un minor apporto calorico. È ottima bevuta a colazione senza l'aggiunta di zuccheri o altri dolcificanti e si presta molto bene nelle ricette dei dolci. In commercio la trovate spesso (come per quella di riso) con l'aggiunta di oli vegetali e quindi è necessario controllare bene la qualità di questi ultimi.

Bevanda di miglio

E' povera di grassi, ricca di proteine e vitamine e molto digeribile. Ottima nella preparazione di dolci al cucchiaio o in ricette salate, come besciamelle o zuppe.

In commercio troviamo anche molte altre tipologie di bevande come quelle di quinoa, di farro e di nocciole, quest'ultima molto gradevole e adattissima per essere aggiunta ai dolci, per la preparazione di una pasta frolla o dei muffins. Ecco una ricetta che sfrutta al meglio tutto l'aroma particolare della bevanda di nocciole in aggiunta alle nocciole tostate.

Torta al profumo di nocciole

Ingredienti:

220 g di farina integrale

100 g di farina di avena

240 ml di bevanda alle nocciole

90 ml di olio di semi di girasole

50 g di nocciole tostate

100 g di zucchero integrale di canna

1 baccello di vaniglia

1 bustina di lievito per dolci

Sciogliere lo zucchero nella bevanda di nocciole, unire i semi di vaniglia e l'olio.

Mescolare il tutto. Unire le farine setacciate, le nocciole tostate precedentemente e ridotte in polvere con il tritatutto e, infine, il lievito. Mescolare bene.

Unire il composto di liquidi al composto di farine ed amalgamare tutto evitando la formazione di grumi. Versare il composto in una teglia del diametro di 18 cm rivestita di carta forno inumidita.

Cuocere in forno già caldo a 180°C per circa 45-50 minuti. Controllare la cottura con lo stecchino.

Sfornare e far raffreddare completamente prima di passare la torta su un piatto da portata e spolverare eventualmente con un po' di zucchero a velo o meglio del cacao amaro.

