



Latte di anacardi con l'estrattore di succo

INGREDIENTI

- 200 gr. di anacardi
- 1L. di acqua



Guarda la video ricetta sul canale YouTube:
<https://youtu.be/08MAeNarDLI>

PROCEDIMENTO

- 1) Metti in ammollo gli anacardi in acqua per 12 ore.
- 2) Passato il tempo di ammollo, scola per bene gli anacardi.
- 3) Alterna nell'**estrattore di succo** il litro di acqua pulita con gli anacardi. Non utilizzare l'acqua di ammollo.
- 4) Nel caso non vuoi utilizzare gli scarti per altre ricette effettua una seconda passata reintegrando gli avanzi con un pò di latte di anacardi.

** Per fare il formaggio Veg di anacardi, effettua un'unica estrazione.*

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Il latte di anacardi oltre, ad avere un sapore molto buono, è uno dei latti vegetali più salutari. E' ricco infatti di **acido oleico**, che fa bene per **cuore** e vasi **sanguigni**.

Inoltre contiene molti **micronutrienti essenziali**, tra cui **rame**, **magnesio**, **grassi monoinsaturi** e un particolare antiossidante, che appartiene ai **flavonoidi**, il **Zea-xanthin**. Questo particolare antiossidante è molto **utile per gli occhi**, perchè viene assorbito dalla macula retinica **proteggendoli dai raggi UV** e aiutando nella prevenzione della **degenerazione maculare senile**.

Il contenuto in prevalenza di acidi grassi di tipo monoinsaturo (come quelli presenti nell'olio di oliva) fa sì che questo latte sia **privo di colesterolo**. Anzi grazie a questo tipo di grassi salutari, permette di ridurre la percentuale di **colesterolo cattivo (HDL)** aumentando il tasso del **colesterolo buono (LDL)**.

Altri benefici di questo latte sono: azione di **contrasto ai dolori articolari** e all'attività contro i **radicali liberi** veri e propri responsabili di un invecchiamento precoce.



Chef Martino Beria

Chef e divulgatore di scienze e cultura della gastronomia vegan, ricerca nella cucina la giusta armonia tra sapore e ingredienti di qualità, nel rispetto del pianeta e di tutti gli esseri che ci vivono.



Formaggio VEG spalmabile con avanzi del latte di anacardi senza lattosio, senza caseina, senza colesterolo

INGREDIENTI

- 100 gr. di avanzi di anacardi.
- 5 gr di lievito alimentare
- 3 gr. di sale integrale
- pepe q.b.
- Succo di mezzo limone

PROCEDIMENTO

- 1) Unisci per prima cosa gli avanzi dell'estrattore con il lievito alimentare.
- 2) Aggiungi il sale integrale e mezza grattata di pepe nero.
- 3) Spremi mezzo limone nel composto.
- 4) Inizia a mescolare bene e a lavorare con una forchetta il composto in modo che diventi facilmente "malleabile."

** Il formaggio VEG è pronto quando si spalma facilmente su una fetta di pane. A piacimento è possibile aromatizzare ulteriormente il formaggio con spezie, erbe, ecc.*

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Questo tipo di formaggio, viene preparato **totalmente a crudo** utilizzando esclusivamente ingredienti vegetali.

Presenta una prevalenza di **grassi buoni insaturi senza colesterolo**.

Le fibre sono abbondanti, visto che andiamo a recuperare i residui dell'estrazione.

Si tratta comunque di un alimento idoneo a qualunque regime alimentare; **non contiene lattosio e glutine**.

Come utilizzarlo in cucina?

Puoi spalmare questo **veg-formaggio** sul pane, utilizzarlo per preparare crostini oppure torte salate alternative. Lo puoi utilizzare anche per insaporire minestre, zuppe o come secondo piatto alternativo.

La presenza del lievito alimentare che contiene **Saccharomyces cerevisiae** dona un aroma particolare che richiama quello del formaggio tradizionale.

Questa ricetta rappresenta **la base per il formaggio vegetale** di anacardi. Durante la preparazione lo puoi insaporire ulteriormente con **spezie, erbe aromatiche** a tuo piacimento. Ti invito anche a provare la **versione fermentata**; dopo la prima fase descritta qui fai fermentare il formaggio per 2 giorni, assaporerai così il piacere della fermentazione.



Guarda la video ricetta pratica sul canale YouTube di siQuri: <https://youtu.be/y-dFfWlRlY>