

RICETTE RAW
PER AUTOPRODURRE
LATTI, FORMAGGI VEGETALI
E GREEN MILK

ESTRATTO
GRATUITO

MARCO "BIOBARMAN" DALBONI

IL LIBRO DEL LATTE VEGETALE

CON L'ESTRATTORE

CON
TANTE IDEE
PER IL
RECUPERO
DEI RESIDUI



LA PRODUZIONE CASALINGA DEL LATTE VEGETALE

Perché autoprodurre il latte vegetale?

L'offerta di latti vegetali è ormai talmente ampia nelle corsie dei supermercati, che ci si può chiedere quali possano essere i vantaggi di autoprodurre in casa il proprio latte vegetale.

Oltre al piacere e alla soddisfazione che si possono provare nel consumare qualcosa di creato con le proprie mani, io ho trovato almeno altri dieci buoni motivi per questa pratica. Ma sono sicuro che a questi, tu ne potrai aggiungere molti altri.

Il latte fatto in casa:

1. è **fresco**, quindi non contiene alcun tipo di conservante;
2. è più **gustoso** di quello prodotto industrialmente;
3. ha **valori nutrizionali più elevati** rispetto a quello confezionato;
4. è prodotto con **materie prime scelte da te**, delle quali quindi puoi conoscere la provenienza;
5. può essere dolcificato, o meno, a seconda dei tuoi gusti e dell'uso che ne devi fare e, soprattutto, puoi addolcirlo **con gli ingredienti che preferisci**;
6. è prodotto secondo **i processi che ritieni migliori** (con l'estrattore, a crudo, usando semi germinati ecc.);
7. può essere prodotto nelle **quantità delle quali hai bisogno**;
8. è più **economico**;
9. è più **ecologico**, perché non necessita di imballaggi usa e getta;
10. contiene, fra gli altri ingredienti, anche l'**amore** che ci hai messo nel farlo.



Perché utilizzare l'estrattore?

Come per gli estratti di frutta e verdura, anche per i latti vegetali la mia scelta è quella di utilizzare un buon estrattore orizzontale o verticale. Ritengo infatti che la “**gentilezza**” e la “**lentezza**” con le quali gli estrattori trasformano gli ingredienti sia una garanzia di maggior qualità nutrizionale. La “lentezza” è quella caratteristica, diceva Max Gerson negli anni Trenta del Novecento, che assicura che anche la qualità elettrica del cibo venga rispettata nella sua naturalità.

Nelle mie ricerche mi sono imbattuto spesso in studi che mettevano in evidenza come il nostro corpo sia in grado di recepire meglio i nutrienti di un succo, quando questo viene preparato con metodi meno aggressivi, come sono quelli dell'estrattore in confronto, ad esempio, alla centrifuga.

Il lento processo di spremitura a freddo dell'estrattore, inoltre, fa sì che nel preparato **non venga incorporata aria** e ciò aiuta a rallentare il processo di ossidazione.

i

KAGEN TSI CERAMICS

Le ceramiche “KAGEN TSI” sono ceramiche ottenute cuocendo ad alte temperature speciali argille crude pretrattate con i Microrganismi Effettivi EM®. Hanno un'azione antiossidante sulla struttura delle molecole di acqua, inclusa quella contenuta nei cibi. Io le utilizzo per stabilizzare e migliorare la conservabilità, sia degli estratti che dei latti vegetali, inserendole nella caraffa di raccolta dell'estrattore. Sono anche un ottimo aiuto per le fermentazioni come ad esempio il kefir di mandorla (vedi ricetta a pagina 47) o i formaggi di frutta essiccata e/o semi oleosi. (vedi anche www.barmanenatura.com)

I DIVERSI TIPI DI NOCI



Anche le noci, nei loro vari tipi, così come i semi oleaginosi, hanno un alto contenuto di grassi essenziali. In particolare, le noci propriamente dette sono molto ricche di omega-3 e per questo sono considerate ottime per sostenere le attività del cervello, in particolare i processi di apprendimento e la capacità di memorizzare. Questo aspetto, secondo la medicina tradizionale cinese e secondo la teoria delle segnature, è messo in evidenza anche dalla forma di questo frutto, che richiama appunto quella dei due emisferi cerebrali.

Mentre i semi oleaginosi sono semi di piante di piccole dimensioni – pensiamo

al lino, ai semi di zucca, a quelli di papavero, girasole ecc. – per la maggior parte le noci sono in genere frutti di alberi alti e più raramente di cespugli o arbusti (come le nocciole). Per questo la medicina cinese le associa al movimento verso il cielo, all'elevazione spirituale, e questo è il messaggio sottile che portano a chi se ne ciba. Questa caratteristica è particolarmente presente nei pinoli, un vero e proprio cibo per lo spirito. Considerando inoltre che i pini sono in grado di superare l'inverno senza perdere le foglie, i pinoli trasmettono la capacità di superare le avversità della vita.

i

COME GERMINARE LE MANDORLE

La germinazione avviene in vaso.

Lasciare i semi 6 ore in ammollo in acqua calda (50 °C) col vaso diritto.

Sciacquare abbondantemente. Le mandorle avranno già germinato durante l'ammollo.



MANDORLE

Latte di mandorle

*250 g di mandorle pelate
750 ml di acqua
1 cucchiaino di olio
omega-3 mix (facoltativo)
1 pizzico di sale fino
dell'oceano*

- Metti in ammollo le mandorle per circa 12 ore all'interno di un vaso con coperchio o retina per evitare che entrino insetti. Avvolgi il vaso in un tovagliolo per proteggerlo dalla luce e dal calore (d'estate è consigliato tenerlo in frigorifero o in un luogo fresco). Se usi la mandorle germinate, salta questo passaggio.
- Trascorse le 12 ore scola le mandorle e getta l'acqua di ammollo.
- Versa nell'estrattore spento 1 cucchiaino di olio omega-3 mix (facoltativo, vedi ricetta a pagina 17).
- Accendi l'estrattore e versa 1 cucchiaino di mandorle e ½ bicchiere d'acqua.
- Ripeti fino a esaurire le mandorle e l'acqua a cui avrai aggiunto il sale.

VARIANTI

Latte di mandorle al cacao e vaniglia

*250 ml di latte di mandorle
1 cucchiaino di cacao
½ cucchiaino di sciroppo
di yacon
1 pizzico di cardamomo
in polvere (facoltativo)*

- Passa con un setaccio il cacao in polvere per eliminare i grumi.
- Sciogli il cacao nel latte con l'aiuto di un frustino.
- Aggiungi lo sciroppo di yacon e miscela aiutandoti col frustino.
- Aggiungi, se desideri, un pizzico di cardamomo in polvere miscelando bene col frustino.

INDICE

LA PRODUZIONE CASALINGA DEL LATTE VEGETALE

**Perché autoprodurre il latte
vegetale?** 5

Perché utilizzare l'estrattore? 7

Il seme 8

Perché germinare? 8

Addensare ed emulsionare 12

Acqua 12

Addensanti naturali 12

Pratica della fermentazione 13

Dolcificare 13

Aromatizzare 15

Grassi buoni e omega-3 17

Integrazione con alghe 18

La fermentazione 19

Filtrare il latte 20

Il riutilizzo dei residui 22

**Come gustare e usare i latti
vegetali** 22

Conservazione dei latti vegetali ... 23

**La mia prima esperienza:
il latte di riso** 26

Primo giorno 26

Secondo giorno 26

Terzo giorno 26

Quarto giorno 27

PREPARAZIONI BASE E RICETTE

I SEMI OLEAGINOSI

Canapa 33

Zucca 36

Miscele di semi 38

I DIVERSI TIPI DI NOCI

Mandorle 43

Tè col latte 48

Macadamia 49

<i>Noci del Brasile</i>	51
<i>Cocco</i>	54
<i>Nocciole</i>	59
<i>Anacardi</i>	61
<i>Pistacchi</i>	64
<i>Pinoli</i>	65
<i>Budini con il latte vegetale</i>	66

<i>Basilico e prezzemolo</i>	99
<i>Rosmarino</i>	101
<i>Sedano</i>	104
<i>Erba di grano o di orzo</i>	105
<i>Timo bianco e rosso</i>	106
<i>Alghe</i>	108
<i>Avocado</i>	109

CEREALI E PSEUDO CEREALI

<i>Avena</i>	76
<i>Riso</i>	77
<i>Miglio</i>	80
<i>Grano saraceno</i>	81

LEGUMI

<i>Fagioli mungo verdi</i>	86
<i>Piselli gialli e verdi</i>	87
<i>Fieno greco</i>	88

TUBERI

<i>Chufa</i>	92
--------------------	----

GREEN MILK

<i>Ortica</i>	96
<i>Tè matcha</i>	98



MARCO "BIOBARMAN" DALBONI IL LIBRO DEL LATTE VEGETALE CON L'ESTRATTORE

**I lattici vegetali sono nutrienti, gustosi
e facili da autoprodurre in casa:
parola di Marco "BioBarman" Dalboni.**

Un ricettario pratico che spiega perché è importante consumare queste bevande, quali sono i loro vantaggi nutrizionali e le principali caratteristiche, da quali ingredienti le si può ricavare e come ottenerle **utilizzando in modo particolare l'estrattore**.

L'autore propone **tantissime ricette illustrate** - tutte realizzate a crudo per non disperdere sostanze nutritive durante la preparazione - per fare in casa il latte vegetale con:

NOCI DEL BRASILE

ANACARDI

COCCO

NOCCIOLA

MACADAMIA

PECAN

PINOLI

NOCE

PISTACCHI

QUINOA

AMARANTO

GRANO SARACENO

AVENA

RISO

MIGLIO

TEFF

CARRUBA

CHUFA

SEMI DI LINO

CHIA

CANAPA

ZUCCA

PAPAVERO

SESAMO

GIRASOLE

FAGIOLI MUNGO

PISELLI

FIENO GRECO



MARCO "BIOBARMAN" DALBONI risiede a Ferrara. È un autore e barman professionista secondo la scuola classica italiana. Esperto di succhi vivi ed estratti, orienta la sua formazione su basi scientifiche. Da anni ha scelto la salute; per questo oltre ad alimentarsi in modo equilibrato e sano, nelle sue preparazioni sceglie qualità, genuinità e vivacità selezionando ingredienti da colture biologiche e biodinamiche. Con Macro ha anche pubblicato il best seller **Estratti di frutta e verdura per le 4 stagioni**.

ISBN: 978-8828505068



9 788828 505068

€ 12,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com