

Itziar Bartolome Aranburuzabala
Antxon Monforte

IL TUO LATTE VEGETALE FATTO IN CASA

Fresco, non pastorizzato
e senza conservanti

**PIÙ DI 70
RICETTE DI:**

latti vegetali, yogurt
e formaggi vegan,
frullati e succhi

**ESTRATTO
GRATUITO**



**30
ANNI**



INDICE

Introduzione	5
Storia dei latti vegetali: passato, presente e futuro	6
Messa al bando dei latti vegetali	12
Studio scientifico comparativo tra latti vegetali industriali e naturali	14
I latti vegetali sono adatti a neonati e bambini?.....	15
Concetti fondamentali.....	16
Tabelle degli ingredienti.....	21

RICETTARIO

Latti di frutta secca.....	27
Ricetta modello.....	29
Varianti.....	30
L'eccezione: latte di cocco	32
Come riutilizzare la polpa della frutta secca	34
Latti di cereali.....	37
Latte di cereali a partire da fiocchi.....	39
Latte di cereali a partire da chicchi crudi	40
Varianti.....	43
Come riutilizzare la polpa dei cereali	45
Latti di semi	49
Ricetta modello	50
Varianti.....	52
L'eccezione: latte di semi di lino dorato	54
Come riutilizzare la polpa dei semi.....	54
Latte di soia	57
Ricetta modello	59

Varianti.....	60
Come riutilizzare la polpa di soia.....	60

Horchata di chufa	63
Ricetta modello	66
Varianti.....	67
Come riutilizzare la polpa di chufa	68
Succhi e frullati	71
Succhi	72
Ricetta modello.....	72
Varianti.....	73
Frullati.....	76

Yogurt e formaggi vegani.....	77
Metodo 1. Yogurt di soia fermentato con yogurt vegetale.....	78
Metodo 2. Yogurt liquido e formaggio fresco fermentati con acqua enzimatica.....	81

Cucinare con i latti vegetali	87
Piatti salati.....	88
Dolci e dessert.....	91

Trucchi semplici per migliorare i latti	94
Ringraziamenti	96



Tutte le ricette contenute in
questo libro sono vegane
e senza lattosio.



INTRODUZIONE

Grazie a Món Orxata e alla nostra invenzione ChufaMix, sono anni che ci dedichiamo a fare ricerche sui lattini vegetali, a mostrare come prepararli alle persone che abbiamo incontrato durante le fiere vegane, biologiche, di raw food, di yoga ecc., in oltre quaranta Paesi dei cinque continenti.

Durante questo viaggio abbiamo avuto l'immensa fortuna di condividere le nostre conoscenze con numerosissime reti alternative e gente meravigliosa dalla quale abbiamo imparato tanto.

Con il nostro "zaino" carico di esperienze multiculturali, nel 2012 abbiamo iniziato a tenere conferenze per il movimento Slow Food in occasione di importanti fiere alternative in Italia, Francia, Inghilterra ecc., diffondendo tutta una serie di informazioni che abbiamo raccolto in questo libro per deliziare il vostro palato.

Esistono diverse eccellenti pubblicazioni di ricette di "lattini vegetali", tuttavia con questo libro desideriamo offrire qualcosa in più e per questo abbiamo ricercato e aggiunto informazioni mai pubblicate prima su questo argomento appassionante e salutare.

L'obiettivo principale è duplice:

- 1) poter elaborare i nostri lattini vegetali in casa con la stessa sensibilità e sicurezza con cui prepariamo un tè o un succo di arancia;
- 2) imparare che elaborare un latte vegetale in casa significa proseguire una tradizione millenaria, connettersi con i nostri avi e con madre Natura.

Vi auguriamo di divertirvi mettendo in pratica i suggerimenti di questo manuale: bastano un po' di immaginazione e di amore, per preparare lattini vegetali unici e deliziosi.

Alla salute!



ITZIAR BARTOLOME ARANBURUZABALA
(Responsabile del blog <http://www.lattevegetale.org>, eco-agricoltrice e co-inventrice di ChufaMix)

ANTXON MONFORTE
(fondatore di Món Orxata e inventore di ChufaMix)

Itziar Bartolome Aranburuzabala - Antxon Monforte
IL TUO LATTE VEGETALE FATTO IN CASA

**Lo sapevi che fare il latte vegetale in casa
è una tradizione popolare millenaria?**

**E che queste bevande hanno 10 volte più vitamine,
amminoacidi e fosfolipidi dei latti vegetali industrializzati
e costano di meno?**

Leggendo queste pagine **imparerai a preparare facilmente da solo il latte vegetale** impiegando lo stesso tempo che ti richiede fare una spremuta o un tè.

Troverai idee semplici e originali per **riciclare la polpa avanzata** dalla preparazione e cucinare piatti vegani dolci e salati ispirati alle culture dei cinque continenti. Scoprirai, inoltre, come preparare gustosi **succhi, frullati, yogurt e formaggi vegani fermentati**. Preparando i tuoi latti vegetali in casa, non farai solo qualcosa di buono per la tua salute, ma anche per il pianeta, poiché eviterai di produrre rifiuti.

Riconnettiti nuovamente con questa tradizione millenaria, guadagna in salute, risparmi denaro e divertiti realizzando in casa tua i latti vegetali!

COME FARE I LATTI VEGETALI IN CASA CON:

- Alpiste • Amaranto • Arachide • Avena • Canapa • Castagna
- Chufa • Cocco • Farro • Grano duro • Grano saraceno • Kamut • Lino
- Mandorla • Miglio • Nocciola • Noci • Orzo • Pistacchio • Quinoa
- Riso • Segale • Semi di Zucca • Semi di Girasole • Sesamo • Soia

ITZIAR BARTOLOME ARANBURUZABALA è un'apassionata di alimentazione sana e di vita rurale. È psicologa con specializzazione in "educazione non formale" e attivista coinvolta in reti di autogestione, commercio locale e biologico.

ANTXON MONFORTE è uno dei maggiori specialisti della coltivazione biologica della chufa e dell'elaborazione artigianale della horchata di chufa e di altri latti vegetali. È il fondatore dei famosi carretti di bevande vegetali "Món Orxata" nelle città spagnole e inventore del "ChufaMix Vegan Milker", utensile per l'elaborazione casalinga di latti vegetali. Tiene abitualmente conferenze sui latti vegetali e su un modello di impresa sostenibile basato sull'agricoltura biologica a km0.

ISBN: 978-8893193634



9 788893 193634

€ 9,80

DISPONIBILE ANCHE
IN VERSIONE



GRUPPO MACRO

1987-2017

30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA
www.gruppomacro.com

Tratto da:

IL TUO LATTE VEGETALE FATTO IN CASA

Autori: Itziar Bartolome Aranburuzabala, Antxon Monforte



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)