

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 formaggini di frutta essiccata e/o semi oleosi. (vedi anche www.barmanenatura.com)