

COME SOSTITUIRE

il latte



Iniziare a sostituire il latte vaccino nella propria alimentazione può sembrare un passo difficile, ma non è così. Oggi esistono moltissime alternative vegetali a latte, formaggi, panna e molto altro. Segui i nostri consigli e scopri quanto è facile, sano e buono!

Nei dolci



TORTE

È possibile fare delle buonissime torte completamente veg sostituendo negli ingredienti il latte con una bevanda vegetale a scelta.

Un suggerimento: se utilizzerai il latte di riso, naturalmente più dolce, diminuisci di poco lo zucchero o il dolcificante utilizzato nella ricetta.

Se adoperi delle bevande a base di semi come nocciola o noci, dal sapore più deciso, ricorda che possono influenzare il sapore finale.



GELATI

Sostituisci il gelato tradizionale con quello vegetale. In gelateria o al supermercato è facile trovare i classici gusti di frutta, ma non solo, anche cioccolato, vaniglia, caffè, nocciola. Possono essere a base di lupino, di riso, di cocco, di soia, di acqua, mandorle o altro.

Nel banco frigo trovi gli stecchi, le vaschette, il buonissimo gelato biscotto, e anche cornetti di famose marche. Provali, ti stupiranno!



YOGURT

Per la prima colazione se è tua abitudine mangiare uno yogurt, puoi sostituirlo con quello veg, anche in questo caso le scelte sono diverse: di soia, di riso, di mandorla o di cocco, scegli il tuo preferito.

CREMA PASTICCERA, BUDINI, CAPPUCCINO E ALTRE CREME

Il latte di soia risulta un po' più corposo degli altri e si presta meglio per preparare creme o budini. È inoltre perfetto da montare per la schiuma del cappuccino, otterrai un risultato che non ti deluderà.

Un suggerimento: chiedi anche al bar dove solitamente fai colazione di preparartelo con il latte veg.

Se preferisci non utilizzare quello di soia, anche le altre bevande vegetali si prestano con un buon risultato: riso, avena, mandorla, farro, ecc. scegli lo a seconda del tuo gusto.



PANNA DA MONTARE

In quasi ogni supermercato e negozio biologico è possibile trovare panna veg, già montate da utilizzare direttamente con l'erogatore, oppure da montare.

Sono ottime per decorare torte o dolci, farcire e arricchire le creme. Solitamente si trovano a base di soia, ma è possibile trovarle anche di cocco o di riso.

Un suggerimento: prova a fare tu la panna con il latte di cocco. Metti una lattina di latte di cocco in frigo per almeno 24 ore, il grasso e i liquidi si separeranno, una volta separati prendi solo la parte grassa e montala con una frusta aggiungendo, se vuoi, del dolcificante. Otterrai una panna soffice dal sapore delicato.

Nei salati



FORMAGGI

Le alternative ai formaggi oggi non mancano di certo, ne esistono per ogni scopo e per ogni ricetta. Basta scegliere quello giusto.

Se devi farcire una pizza ti consigliamo quelli "simil mozzarella", in forno diventano cremosi e filanti.

Se devi farcire un panino o insaporire un burger utilizza le sottilette, ne esistono vegetali anche di una famosa marca in commercio, le trovi nel banco frigo di ogni supermarket.

Se devi insaporire le lasagne o la pasta cerca quelli da grattugiare o già grattugiati.

Un suggerimento: prova ad utilizzare anche il lievito alimentare in scaglie come insaporitore per le tue ricette o direttamente da spolverare sulla pastasciutta.

BESCIAMELLA

Per preparare una bechamel vegetale basta utilizzare il latte di soia, l'importante è che sia al naturale senza zucchero.

Per chi non è esperto in cucina in commercio esistono anche bechamel veg già pronte, più facile di così!



PANNA DA CUCINA

Si trovano confezionate in ogni supermercato ed è possibile utilizzarle sia per creme dolci o salate e sono ideali come condimento della pasta, magari con i funghi o con i piselli.

I nostri ultimi consigli!

CONSIGLIO 1

Per ogni alimento confezionato presta sempre attenzione agli ingredienti, leggili prima di acquistare, oltre a scoprire se contiene ingredienti di origine animale avrai maggior consapevolezza di ciò che mangi.

CONSIGLIO 2

Prova e sperimenta nuove ricette, vai sul sito www.ioscelgoveg.it Ne trovi per ogni gusto!

CONSIGLIO 3

Devi uscire a pranzo o cena e non sai dove andare? Abbiamo raccolto i locali vegan e vegan-friendly di tutta Italia, basta inserire la propria città per cercare quello giusto: www.ioscelgoveg.it/ristoranti/