altrocibo academy

Formaggi vegetali, corso base

Stefano Momentè | Alice Maria Papes

Stefano Momentè

Chef, giornalista, scrittore, consulente ristorativo.
Esperto di alimentazione, nutrizione, cucina e stile di vita vegan, vegan da 38 anni, Stefano Momentè nel 2001 ha fondato Vegan Italia (associazione nazionale per una corretta informazione sul veganismo).
Ha pubblicato 21 libri su queste tematiche ed è considerato tra i padri del veganismo nel nostro Paese. Sono sue, infatti, le prime edizioni di ricette vegan e crudiste pubblicate in Italia, rispettivamente nel 2002 e nel 2007.
Nel 2017 ha fondato Altrocibo Academy, realtà in cui si sviluppano percorsi di cucina vegetale professionalizzanti e amatoriali.
Docente in diversi Istituti Superiori per il Turismo (Jesolo, Bardolino, Treviso), da molti anni anche per l'Ente Bilaterale Turismo della Provincia di Venezia, ora anche per l'Ente Bilaterale Turismo del Trentino.
Propone consulenze e servizi rivolti al settore della ristorazione e del food and beverage.
Associato ACV (Associazione Cuochi Provincia di Venezia) e alla FIC (Federazione Italiana Cuochi).
È anche consulente in Naturopatia e Nutraceutica e formulatore per aziende alimentari.

© ALTROCIBO ACADEMY

Alice Maria Papes

Cuoca e docente di Alimentazione Naturale e di Cucina Vegetale e Salutistica.
Ha maturato un'esperienza trentennale sul campo gestendo attività ristorative in proprio e collaborando con numerose altre realtà, specializzandosi nella Cucina Vegetale, alimentazione della sua vita.
Oggi tiene corsi in tutta Italia con l'intento di trasmettere il suo grande amore per la nutrizione, in senso olistico, e, in particolare, per le antiche medicine tradizionali.
Collabora stabilmente con la prestigiosa Altrocibo Academy, accademia professionalizzante di Cucina Vegetale, in veste di tutor e di docente sia nella sede principale di Cittadella che in quella di Bologna, nella quale riveste anche il ruolo di coordinatrice.
Si propone come Cuoca a domicilio e organizza Cene Olistiche nel suo Alice's Holistic Home Restaurant di Bologna e ovunque la chiamino, in giro per l'Italia, fondendo Cucina Vegetale e Suono - Musicoterapia.
È infatti anche Operatrice Olistica specializzata in tecniche energetico-vibrazionali e di massaggio bio naturale ed ayurvedico, Musicista Olistica e Suono - Musicoterapeuta.

© ALTROCIBO ACADEMY

ATTENZIONE: L'uso delle ricette di questo corso è consentito a livello personale e non divulgativo. Non è permesso utilizzarle per usi commerciali, soprattutto per corsi di formazione. L'elaborazione delle ricette contenute in questo workshop è frutto del lavoro d'ingegno degli autori e come tale protetto legalmente.

Principi Nutritivi

Quali sono i principi nutritivi sui quali si basa la produzione di un FORMAGGIO Vegetale?
Per capirlo dobbiamo analizzare i formaggi tradizionali.
Il latte di produzione casearia è composto soprattutto da PROTEINE, GRASSI e ZUCCHERI.
Ci sono anche dei minerali ma sono irrilevanti per il confronto.
Senza PROTEINE non ci sarebbe il formaggio.
Senza GRASSI il formaggio risulterebbe troppo secco e non si scioglierebbe.
Senza ZUCCHERI non ci sarebbe la fermentazione.

Questi tre Macronutrienti vanno tenuti in considerazione anche per la produzione del nostro Formaggio Vegetale.

© ALTROCIBO ACADEMY

Principi di Caseificazione

Il FORMAGGIO è un prodotto caseario ottenuto dalla coagulazione acida o presamica del latte intero, parzialmente o totalmente scremato per coagulazione delle caseine, facendo anche uso di fermenti e sale da cucina.

Il nome formaggio viene da FORMA, dal termine latino FORMATICUM.

La coagulazione presamica è data da enzimi caglianti, la coagulazione acida si ottiene con l'aggiunta di acido o di batteri lattici.

Il termine FORMAGGIO non si può utilizzare per prodotti vegetali, la legislazione europea lo vieta. Permette invece l'utilizzo di SOSTITUTO VEGETALE DEL FORMAGGIO.

© ALTROCIBO ACADEMY

Principi di Caseificazione

Al momento non esiste nel mondo vegetale nulla che possa sostituire la caseina, anche se ci sono delle ricerche in corso.
Dobbiamo, quindi, nella produzione dei FORMAGGI VEGETALI, trovare dei metodi che ci possano aiutare a imitarne gli effetti.
Utilizzando amidi, gelatine, l'ammollo, l'idratazione, la cottura, la frullatura ad alta velocità.

© ALTROCIBO ACADEMY

Il Sapore

Se pensiamo alla diversità dei FORMAGGI che conosciamo, quelli tradizionali, che da sempre troviamo in commercio, ci è difficile pensare che provengano tutti da un unico ingrediente: il latte.
Il sapore dipende da come il formaggio è stato fermentato, e proviene dalla scomposizione dei Macronutrienti: dalle Proteine, dai Grassi, dagli Zuccheri.
La fermentazione del formaggio da parte di batteri, lieviti, muffe, lo scinde nei suoi componenti più elementari.
La stagionatura del formaggio non è altro che un processo di decadimento controllato.
La molteplicità dei sapori che conosciamo deriva dall'interazione tra gli Zuccheri, i Grassi e gli Amminoacidi (che compongono le Proteine). Sta a noi favorire la fermentazione per arrivare agli obiettivi che desideriamo.
Ma come funziona questo processo? Al latte vengono aggiunti dei batteri, che consumano gli Zuccheri e producono Acido Lattico. Volendo, si aggiungono anche Muffe e Lieviti.
Quindi si procede alla cagliata.
Dopo aver sgocciolato il formaggio si aggiunge il sale.
La maggior parte dei micro organismi resistenti al sale è innocua per l'uomo.
Il sale favorisce anche la perdita d'acqua e quindi aiuta l'asciugatura.

© ALTROCIBO ACADEMY

Il Sapore

Parte dei sapori del FORMAGGIO deriva semplicemente dalla scomposizione delle Proteine in Amminoacidi. I Grassi forniscono consistenza ma possono contribuire a sviluppare nuovi composti aromatici. Infine gli Zuccheri, mentre vengono consumati dai batteri, possono arricchire il nostro prodotto di nuove note di sapore.

Ciò che a noi interessa è come ottenere anche per il nostro Formaggio Vegetale il sapore che desideriamo. Innanzitutto la fermentazione, che vale per alcuni tipi di formaggi.

Per quel che riguarda i formaggi freschi e i formaggi non fermentati stagionati, il loro sapore deriva da un perfetto connubio alchemico tra aromi, proteine, grassi e amidi (quindi zuccheri) utilizzati nelle preparazioni.

© ALTROCIBO ACADEMY

Gli Ingredienti Base

Ecco la lista degli ingredienti base:

Agar Agar
Aglio in polvere
Amido di mais
Amido di riso
Amido di tapioca
Anacardi
Aroma fumo
Aromi vari a piacere
Cipolla in polvere
Farina di ceci
Farina di riso
Fecola di patate
Farina di semi di carrube
Fermenti lattici
Latte di riso non dolcificato
Latte di soia non dolcificato
Lecitina di soia o di girasole in polvere
Lupini in salamoia
Mandorle
Noci varie
Olio di cocco deodorato
Olio evo
Patate
Pepe bianco
Pepe nero
Sale non iodato
Semi di girasole e altri a piacere
Tofu al naturale
Yogurt di soia naturale

© ALTROCIBO ACADEMY

Gli Ingredienti Base

La Prodor, azienda di fermenti italiana, ha attivato per noi un codice promozionale che dà diritto al 5 % di sconto per gli acquisti tramite il loro shop online: **SM23**. Ci sono fermenti di ogni tipo e anche un ottimo aroma fumo.

Laboratorio PRODOR
Bobbio (PC) – Italy
+39 (0)523 93 61 90
+39 339 1417796 rif. Martina
prodor@prodor.it
www.prodor.it/vegan

© ALTROCIBO ACADEMY

Gli Strumenti Necessari

Di quali strumenti abbiamo bisogno?

Bilancia
Bilancino di precisione
Caraffa dosatrice
Carta forno
Casseruola antiaderente
Ciotole di varie misure
Cucchiai e tazze dosatori
Essiccatore
Forme
Fornello
Forno
Frigorifero
Frullatore potente di buona qualità
Fruste in silicone resistenti al calore
Fuscelle
Griglia per stagionatura
Involucro per stagionatura o contenitore in plastica
Passini / Colini di varie misure
Pellicola per alimenti resistente al calore
Pentole antiaderenti di varie misure
Spatole in silicone resistenti al calore
Spremiagrumi
Teli per formaggio
Termometro per alimenti

© ALTROCIBO ACADEMY

La Fermentazione

Un FORMAGGIO fermentato è a rischio contaminazione.
È fondamentale procedere, prima di iniziare la produzione, ad un importante lavoro di sanificazione per tutte le attrezzature chiamate in causa.
Almeno fino alla preparazione del formaggio da stagionare. Ma, per alcuni tipi di formaggio, anche per la cella di stagionatura, il frigorifero, eccetera.
Il sistema più semplice è quello di prendere la nostra attrezzatura, cucchiai, tazze, fuscelle, tappetini, eccetera, e farli bollire in acqua per qualche minuto.
Un altro aspetto è la qualità della frutta a guscio, le noci o i semi, selezionati per le nostre preparazioni. Anche per questi ingredienti la bollitura per alcuni minuti è una buona pratica.
Anche l'acqua dev'essere potabile e priva di contaminanti.

© ALTROCIBO ACADEMY

Ricette

© ALTROCIBO ACADEMY

Latte Vegetale, ricetta base

100 gr frutta secca ammollata per almeno 4 ore per 1 litro di acqua, per un latte medio-leggero.

Frullare acqua e semi e filtrare.
Aromatizzare secondo il gusto, aggiungendo ad esempio un pizzico di vaniglia, oppure della scorza di limone o arancia, oppure un paio di cucchiai di sciroppo d'acero per dolcificare.
Non aggiungere aromi se si vuole utilizzare la bevanda per la preparazione di besciamelle o altre ricette salate.

© ALTROCIBO ACADEMY

Latte di Soia e Tofu

4,5 litri acqua
600 gr soia gialla
20 gr cloruro di magnesio (1 cucchiaio)
fuscella per ricotta o stampo per tofu

Lavare i fagioli di soia, e immergerli nell'acqua, anche fino a 24 ore.
Frullare i fagioli aiutandosi con un po' d'acqua, fino ad ottenere una poltiglia liscia, senza grumi.
Mettere a cuocere in una pentola la purea così ottenuta, insieme a 4,5 litri d'acqua, e far sobbollire per una decina di minuti.
Filtrare il risultato ottenuto con un telo o una garza, finché il liquido che si ottiene non ha un colore limpido.
Questo è il latte di soia, mentre la parte solida rimanente nel telo si chiama okara.

© ALTROCIBO ACADEMY

Latte di Soia e Tofu

Rimettere sul fuoco il latte ottenuto, e farlo bollire a fuoco medio per 10 minuti, sempre girando.
Spegnere il fornello e fai riposare un po'.
Mentre il latte di soia riposa, diluire 20 grammi di nigari in 200 ml di acqua tiepida.
Misurare la temperatura del latte: se si usa il nigari come coagulatore, la temperatura ideale è di circa 85 gradi.
A questo punto versare il nigari, rapidamente e mescolando tra un'aggiunta e l'altra.
Quando il latte di soia inizia a cagliare non si deve più mescolare, deve semplicemente riposare per 5 minuti, in modo che si formino i fiocchi.
Mentre il latte caglia, preparare lo stampo per il tofu, coprendolo con un telo da formaggio, in modo che lasci defluire l'acqua.

© ALTROCIBO ACADEMY

Latte di Soia e Tofu

Raccogliere delicatamente i fiocchi, e metterli sul telo che sta nello stampo.
Coprire il tutto con altro telo.
Chiudere lo stampo, e mettere sopra un peso. In tal modo il tofu verrà pressato a dovere e perderà tutto il siero residuo.
Una volta raggiunta la consistenza desiderata, togliere il tofu dalla pressa.
Metterlo a bagno in acqua fresca per una ventina di minuti, in modo tale che rilasci eventuali residui di nigari.
Per conservarlo riporlo in frigorifero, in un contenitore colmo di acqua salata e chiuso con il coperchio, oppure sottovuoto. Durerà circa una settimana.

© ALTROCIBO ACADEMY

Latte di Riso

1,2 litri d'acqua
60 gr riso
1 pizzico di sale

Sciacquare il riso con acqua corrente per eliminare parte dell'amido.
Fare bollire l'acqua in un pentolino; quando l'acqua sarà arrivata a bollore, aggiungere il riso, abbassare la fiamma e lasciare cuocere per circa mezzora, finché il riso risulterà scotto.
Spegnere la fiamma, coprire il pentolino con un coperchio e lasciare raffreddare.
Quando si sarà intiepidito aggiungere il sale e frullare con un frullatore a immersione.
In alternativa preparare il latte di riso ponendo i chicchi in ammollo per 24 ore dopo averli risciacquati: in questo caso si possono ridurre i tempi di cottura a dieci minuti. Filtrare la bevanda aiutandosi con un colino e imbottigliare il latte di riso ottenuto.

© ALTROCIBO ACADEMY

Latte d'Avena

200 ml acqua (per ammollo)
800 ml acqua (per allungare)
60 gr fiocchi d'avena
1-2 cucchiai di malto di riso
aromi a scelta (cannella, cacao, vaniglia…)

Versare in un contenitore 200 ml di acqua a temperatura ambiente e 60 g di fiocchi d'avena.
Mescolare per qualche secondo e lasciare trascorre circa 30 minuti prima di proseguire.
Trascorso il tempo, frullare e filtrare con attenzione con l'aiuto di un colino.
Mettere in un barattolo la parte solida, che potrà servire per arricchire il pane o per fare un dolce all'avena.
Aggiungere alla parte liquida circa 800 ml di acqua fredda e 1-2 cucchiai di malto di riso e mescolare.
Volendo, si può aromatizzare a piacere.

© ALTROCIBO ACADEMY

Burro Vegetale

120 gr olio di cocco deodorato
50 gr panna di soia
30 gr burro di cacao
25 gr olio evo
3 cucchiaini lecitina di soia o di girasole in polvere

Sciogliere l'olio di cocco e il burro di cacao a bagnomaria.
Unire a tutti gli altri ingredienti ed emulsionare con un frullatore a immersione.
Mettere in un contenitore e far raffreddare in frigorifero qualche ora.

© ALTROCIBO ACADEMY

Yogurt di Mandorla

750 ml acqua
150 gr mandorle
1 cucchiaino farina di semi di carrube
¼ di cucchiaino xantano
1 punta di coltello agar agar
1 dose starter per yogurt oppure mezzo vasetto di yogurt bianco di soia

Idratare le mandorle per una notte, sciacquarle bene e frullarle con l'acqua.
Filtrare le mandorle separando la polpa (che potrà essere utilizzata per altre preparazioni) dal latte.
Versare il latte in un pentolino, aggiungere l'agar, la farina di semi di carrube e lo xantano.
Scaldare il tutto ad 85°C (usare un termometro da cucina) mescolando continuamente.
Trasferire il latte in un contenitore di vetro e attendere che la temperatura scenda fino a circa 43°C.

© ALTROCIBO ACADEMY

Yogurt di Mandorla

Aggiungere i fermenti per yogurt oppure mezzo vasetto di yogurt, mescolare bene e coprire con pellicola.
Se si ha una yogurtiera, si può versare il latte nei vasetti da riporre nella yogurtiera.
Si può utilizzare la camera di un essiccatore a 42 gradi, oppure un angolo molto caldo della casa coprendo il contenitore con una coperta per mantenere il calore o anche il forno, preriscaldato a 50 gradi e poi spento.
Lasciar fermentare per 6 ore e poi trasferire in frigorifero.

© ALTROCIBO ACADEMY

Mascarpone Vegetale

400 gr yogurt soia naturale, colato almeno 12 ore
10 gr zucchero di canna chiaro
3 gr bicarbonato di sodio
2 gr acido citrico
1 pizzico di sale

Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola.
Trasferire in un colino foderato da un doppio strato di garza e lasciare sgocciolare in frigorifero.
Dopo un paio d'ore aggiungere un peso per accelerare la colatura.
A seconda dello yogurt di partenza lasciar scolare da un minimo di 12 ore a un massimo di 36.

© ALTROCIBO ACADEMY

Ricotta di Soia

500 ml latte di soia naturale
2 cucchiai aceto di mele
2 cucchiaini yogurt di soia naturale
un pizzico sale integrale marino

Far scaldare il latte di soia, quindi versare l'aceto all'interno del latte e mescolarlo leggermente con un cucchiaio, facendolo cagliare.
Far riposare per circa 50 minuti quindi filtrare il tutto utilizzando un tessuto in cotone naturale, in questo modo si recuperano dei fiocchi di soia.
Sciacquare con delicatezza sotto l'acqua fresca corrente i fiocchi ottenuti.
Aggiungere i due cucchiaini di yogurt.
Mescolare leggermente i fiocchi e porre in un pressina per tofu il tutto.
Lasciare in frigorifero per 6 ore pressando leggermente con il suo coperchio.
Una volta passato questo tempo la ricotta vegetale è pronta da gustare o da utilizzare nelle ricette preferite.

© ALTROCIBO ACADEMY

Fiocchi di Latte

150 gr tofu naturale
125 gr yogurt di soia naturale
70 gr panna di soia
1/2 limone (succo)
1/2 cucchiaino sale fino
1/2 cucchiaino aglio in polvere
1/4 cucchiaino pepe bianco

Tagliare il tofu a pezzi e fare cuocere per 5 minuti in acqua bollente salata.
Scolarlo, metterlo in una terrina e schiacciarlo grossolanamente con la forchetta finché è caldo.
Appena si sarà intiepidito aggiungere il succo di limone, il sale e gli aromi.
Unire infine yogurt e panna, regolando secondo la consistenza preferita.
Mettere in frigo, in un contenitore chiuso, e lasciare insaporire per almeno 6 ore.

© ALTROCIBO ACADEMY

Labneh

500 gr yogurt di soia naturale
olio evo q.b.
sale
1 cucchiaino pepe in grani
erbe aromatiche (timo, erba cipollina, origano, peperoncino, aglio).

Mescolare lo yogurt con sale e pepe ed eventuali erbe aromatiche.
Versarlo in un telo adatto alla colatura dei formaggi e appendere il telo a scolare per circa 12 ore.
Al termine della colatura avremo ottenuto un composto solido.
Possiamo farlo diventare un formaggio spalmabile, oppure, con le mani unte di olio, possiamo prelevare delle palline da riporre in un vaso e ricoprire di olio ed altri aromi.

© ALTROCIBO ACADEMY

Stracciatella

250 gr yogurt soia naturale
250 gr latte soia naturale
200 gr panna di soia
40 gr amido di mais
(una spruzzata di limone)
pepe bianco q.b.
sale q.b.

Sciogliere l'amido in poco latte, poi aggiungere gli altri ingredienti: il resto del latte, lo yogurt, il sale e un pizzico di pepe bianco (eventualmente, anche il limone). Mettere sul fuoco e mescolare sempre fino a che cambia consistenza, diventando cremoso.
Versare in una ciotola e lasciare raffreddare, poi rovesciare su un tagliere e tagliare a strisce irregolari larghe 1-2 cm.
Metterle in un contenitore, aggiungere la panna e aggiustare, al bisogno, di sale e pepe bianco.

© ALTROCIBO ACADEMY

Feta con scarti del Latte di Mandorla

150 gr polpa di mandorle (ricavata dal filtraggio del latte di mandorla)
2 cucchiai succo di arancia
2 cucchiai lievito alimentare
1 cucchiaio olio di cocco deodorato fuso
1 cucchiaino sale alle erbe
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino fermenti in polvere

Frullare il succo di arancia con l'olio di cocco fuso, il sale, l'aglio e il lievito.
Incorporare la polpa di mandorle e i fermenti e frullare ancora.
Se si desidera un formaggio più sodo, avvolgere il composto in una garza di cotone a trama sottile e pressare qualche ora con un peso.
Il formaggio si può anche essiccare per 4-5 ore a 42° C per un risultato più compatto.
Si conserva in frigorifero 3 giorni, in un contenitore ben chiuso.

© ALTROCIBO ACADEMY

Tomino Vegetale

125 gr latte di riso o avena
30 gr fecola o amido di tapioca
1 cucchiaio olio di cocco deodorato
1 cucchiaio lievito alimentare
sale q.b

Unire tutti gli ingredienti secchi in un pentolino e mescolarli bene con una frusta per farli amalgamare.
Aggiungere il latte e l'olio di cocco sciolto, mettere il pentolino sulla fiamma media e mescolare continuamente. Continuare a mescolare con la frusta fino ad ottenere una massa compatta che si stacca dalle pareti. Spegnere il fuoco, ungere leggermente uno stampo piccolo. Versarvi l'impasto e compattarlo con una spatola.

© ALTROCIBO ACADEMY

Tomino Vegetale

Farlo raffreddare prima a temperatura ambiente e poi trasferire il formaggio in frigo e lasciarlo rassodare per un minimo di 2 ore fino ad un massimo di 6-8 ore (per averlo più compatto) prima di sformarlo. Tagliare un pezzo di circa 1 cm e passarlo prima in una pastella abbastanza densa di acqua e farina di riso e poi nel pangrattato senza glutine. Farlo cuocere in padella con un po' d'olio per qualche minuto.

© ALTROCIBO ACADEMY

Formaggio Fuso

1/2 tazza lievito alimentare
1/2 tazza farina di riso
1/2 cucchiaino sale
1/2 cucchiaino aglio in polvere (o meno, secondo i gusti)
2 tazze acqua
2 cucchiai olio evo (o altro olio, secondo i gusti)
1 cucchiaio senape

Mescolare tutti gli ingredienti in un pentolino, aggiungere l'acqua mescolando piano per non formare grumi.
Cuocere a fuoco medio, sempre mescolando fino a che non bolle e si addensa, e poi per un altro minuto.
Togliere dal fuoco ed aggiungere, mescolando, l'olio e la senape.

© ALTROCIBO ACADEMY

Stracchino

200 gr latte di soia naturale
120 gr yogurt di soia naturale
100 gr panna vegetale da cucina
20 gr olio di cocco deodorato
1 cucchiaio farina di riso
1 cucchiaio amido di riso
1 gr agar agar (anche meno)
Succo mezzo limone
1 cucchiaino sale
mezzo cucchiaino aglio in polvere

Mettere latte di soia, panna di soia, amido e farina di riso e sale, aglio in polvere e agar agar in un pentolino antiaderente e mescolare fino a rimuovere tutti i grumi. Mettere sul fuoco e unire l'olio di cocco.
Unire anche il succo di limone e portiamo a bollore a fiamma bassa sempre mescolando.

© ALTROCIBO ACADEMY

Stracchino

Una volta raggiunto il bollore, mettere il fuoco al minimo, unire lo yogurt vegetale senza zucchero né aromi e fare cuocere ancora 4 o 5 minuti mescolando.
La farina deve infatti cuocersi altrimenti la consistenza al palato potrebbe risultare fastidiosa.
Assaggiare e accertarsi che il gusto soddisfi il nostro palato: nel caso sia insipido o poco acidulo si può aggiungere un po' di sale e/o limone.
Trasferire in un contenitore possibilmente in vetro e mettere in frigo.
Attendere almeno 12 ore prima di mangiarlo di modo che la consistenza diventi perfetta e i gusti si amalgamino bene fra loro.

© ALTROCIBO ACADEMY

Mozzarella da taglio

300 ml acqua
60 gr anacardi reidratati almeno 3 ore
60 gr yogurt di soia naturale (senza zucchero)
4 cucchiai amido di mais
2 cucchiai olio evo
1 cucchiaio olio di cocco deodorato
1/2 cucchiaio succo di limone
1 cucchiaino sale
1 cucchiaino cipolla in polvere
1/2 cucchiaino aglio in polvere

Ammollare gli anacardi. Scolare e aggiungere, con tutti gli altri ingredienti, nel frullatore. Frullare il tutto. Mettere tutto in un pentolino, fiamma alta, e portare a bollore tenendo mescolato. Abbassare il fuoco e continuare a mescolare. Alla fine deve risultare un composto denso e colloso.

© ALTROCIBO ACADEMY

Mozzarella da taglio

Stendere l’impasto ottenuto su un foglio di carta forno. Tagliare a fette e usare. Altrimenti mettere l’impasto in una pellicola trasparente, formando la mozzarella. L’impasto dev’essere caldo. Mettere il tutto a bagno in una ciotola con acqua fredda. Dopo almeno mezzora la mozzarella si è formata.

© ALTROCIBO ACADEMY

Mozzarelline

250 ml acqua
250 ml yogurt di soia naturale
1 tazza anacardi reidratati almeno 3 ore
3 cucchiai amido di tapioca
1/2 cucchiaio agar agar
1 cucchiaino sale marino
1 cucchiaino miso bianco

Frullare gli anacardi con lo yogurt e 125 ml di acqua. Trasferire il liquido in un contenitore di vetro e lasciar fermentare a temperatura ambiente per 12/24 ore (dovremo avvertire un leggero sapore acidulo). Mescolare lo yogurt con il sale, l'amido di tapioca ed il miso.
A parte, riempire una ciotola abbastanza capiente di acqua e ghiaccio, con un cucchiaino di sale sciolto.

© ALTROCIBO ACADEMY

Mozzarelline

In un pentolino antiaderente mescolare i rimanenti 125 ml di acqua con l'agar agar e portare ad ebollizione. Aggiungere lo yogurt e cuocere mescolando continuamente per 3 minuti. Il composto deve risultare colloso e denso. Prelevare con un cucchiaio o con uno scovolino per il gelato delle palline di composto e tuffarle subito nell'acqua fredda. Lasciar riposare per 20 minuti, scolare e conservare in frigorifero.

© ALTROCIBO ACADEMY

Burrata

300 gr acqua
80 gr anacardi reidratati per almeno 3 ore
15 gr amido di mais
1 cucchiaino colmo succo di limone
1 cucchiaino raso sale
1 punta di cucchiaino aglio in polvere
per il raffreddamento e la presentazione:
4/5 cubetti ghiaccio
acqua o latte vegetale per riempire la ciotola

Aggiungere tutti gli ingredienti nel frullatore e frullare fino ad ottenere una consistenza liscia. Versare il tutto in un padellino antiaderente e girare fino a quando si addensa. Ci vorranno 3, 4 minuti. Lasciare riposare da una parte per 5 minuti. Preparare una ciotola con ghiaccio e acqua o latte vegetale. Trascorso il tempo, prendere lo spallinatore e fare una pallina. Tuffarla nell'acqua con ghiaccio. Proseguire per fare le altre. Lasciare riposare per 10 minuti prima di scolarle e mangiarle.

© ALTROCIBO ACADEMY

Cacio(vivail)cavallo

300 gr patata lessata
50 gr latte di riso
50 gr amido di mais
20 gr olio evo
20 gr lievito alimentare
20 gr succo di limone
½ cucchiaino aglio in polvere
1 cucchiaino di sale
Qualche goccia aroma fumo
Pepe nero

Frullare le patate con tutti gli ingredienti, tranne il latte fino ad ottenere un composto liscio. Aggiungere il latte e frullare ulteriormente.
Cuocere in padella antiaderente a fuoco alto per 10-12 minuti, finché il composto non si rapprende, raggiungendo una consistenza gommosa.
Trasferire il composto a raffreddare in una ciotola.

© ALTROCIBO ACADEMY

Cacio(vivail)cavallo

Se si desidera la forma a caciocavallo, finita la cottura arrotolare il composto nella pellicola. Chiudere la pellicola dando una forma ovale al composto. Strozzare una estremità con dello spago per formare la testa del cacio(vivail)cavallo e appendere (impiccare) per lo spago fino a raffreddamento.

© ALTROCIBO ACADEMY

Formaggio Simil Capra
senza fermentazione

125 ml acqua
100 gr mandorle bianche
100 gr anacardi al naturale
20 gr pinoli
3 cucchiai scarsi succo di limone
3 cucchiai olio evo
2 cucchiai lievito alimentare
1 pizzico aglio in polvere
1 cucchiaio miso bianco
½ cucchiaino sale

Idratare mandorle e anacardi per circa 6 ore.
Nel frattempo, tostare i pinoli in una padella.
Preriscaldare il forno a 165° C, scolare mandorle e anacardi, unirle a tutti i rimanenti ingredienti in un frullatore e frullare a lungo.
Il composto deve risultare ben omogeneo ed il più possibile privo di grumi.

© ALTROCIBO ACADEMY

Formaggio Simil Capra senza fermentazione

Versare la mistura in una piccola pirofila oliata adatta ad essere infornata, ed infornare per circa mezz'ora.
In alternativa, per una versione crudista, non tostare i pinoli ed essiccare per 4 ore circa a 45° C.
Una volta estratto il formaggio dal forno, metterlo in una ciotola e schiacciarlo bene con i rebbi di una forchetta.
Refrigerare per un paio d'ore ed infine insaporire il composto a piacimento con erbe aromatiche, mix di noci tritate, spezie.
Con le mani inumidite formare delle sfere o dei cilindri, e conservare in frigorifero coperto da pellicola.

© ALTROCIBO ACADEMY

Spalmabile di Girasole

1 tazza semi di girasole sbucciati e ammollati almeno 3 ore
½ tazza succo di limone (o ¼ tazza di limone e ¼ tazza di acqua per un sapore più delicato) o ancora meno limone
1 tazza prezzemolo, coriandolo, basilico o rucola
1 cucchiaino zenzero o assafetida
½ cucchiaino semi di finocchio
½ cucchiaino semi di aneto
1/2 cucchiaio sale
un pizzico pepe bianco

Macinare prima tutti i condimenti secchi in un robot da cucina o in un frullatore. Aggiungere i semi di girasole e il liquido e macinare bene. Se si fa in un frullatore, sarà necessario aggiungere ancora un po' d'acqua in modo che tutto si amalgami bene. Oppure muovere con cautela con un cucchiaio di legno mentre le aste continuano a girare. Aggiungere le foglie verdi e macinare bene per ottenere una pasta omogenea. Assaggiare e correggere il gusto.

© ALTROCIBO ACADEMY

Caciotta di Soia

250 gr latte di soia naturale
115 gr yogurt di soia naturale
30 gr amido di tapioca
24 gr olio evo
10 gr lievito alimentare
7 gr miso bianco
6 gr agar agar
5 gr sale
pepe in grani (facoltativo)

Prendere una casseruola e versare all'interno tutti gli ingredienti tranne il miso.
Mettere sul fuoco e con una frusta mescolare continuamente fino a quando non si è addensato.
Solo per ultimo aggiungere il miso a fuoco spento e mescolare energicamente per farlo sciogliere.

© ALTROCIBO ACADEMY

Caciotta di Soia

Aggiungere del pepe in grani se si vuole, mescolando ancora.
Prendere il contenitore scelto e ungerlo leggermente.
Versare all'interno il formaggio ancora denso ed aiutarsi con una spatola per livellare la parte superiore.
Lasciare raffreddare a temperatura ambiente e successivamente mettere in frigo per qualche ora.
Trascorso il tempo, togliere la caciotta dalla forma.

© ALTROCIBO ACADEMY

Caciotta di Lupini

480 ml acqua (300 per frullare e 180 per sciogliere l'agar agar)
240 gr lupini in salamoia
70 gr lievito alimentare
30 gr carote lesse
30 gr peperone rosso crudo
25 gr succo di limone
25 gr olio evo
25 gr agar agar
8 gr aceto di mele
1 cucchiaino senape
sale

Miscelare tutti gli ingredienti con 300 ml di acqua. Tenere da parte il resto dell'acqua e l'agar agar. Far andare fino ad ottenere una consistenza liscia. I lupini dovranno essere perfettamente frullati e la crema densa.

© ALTROCIBO ACADEMY

Caciotta di Lupini

Versare in un pentolino i restanti 180 ml di acqua, aggiungere l'agar agar e portare a bollore. Abbassare la fiamma ed aggiungere il composto di lupini. Mescolare bene per qualche minuto, fino a quando non si stacca dalle pareti. Preparare una pellicola trasparente nello stampo scelto e versare il composto addensato. Lasciare prima raffreddare a temperatura ambiente e dopo tenere in frigo qualche ora prima di servirlo.

© ALTROCIBO ACADEMY

Grana Vegetale

120 gr yogurt di soia naturale
60 gr olio di cocco deodorato
50 gr amido di mais
50 gr fecola di patate
30 gr farina di ceci
10 gr lievito alimentare (anche 20)
5 gr sale
la punta di un cucchiaino di aglio in polvere
il succo di mezzo limone

Sciogliere l'olio di cocco. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e miscelare bene. Mettere in una pentola antiaderente, cuocere finché si asciuga e si stacca dai bordi. Mettere poi in una fuscella finché si è ben bene raffreddato. Riporre in frigo a stagionare. È perfetto dopo 7 giorni.

© ALTROCIBO ACADEMY

Formaggio Base da fermentare

Mettere in ammollo 500 gr di frutta secca a piacere in acqua non clorata per 8 ore.

Frullare con acqua sufficiente a formare un composto denso e mescolare il tutto con il contenuto di 5 capsule di probiotici (o analoghi fermenti in bustina).
In alternativa si possono anche omettere i probiotici frullando la frutta secca con del rejuvelac al posto dell'acqua.
Foderare un colino abbastanza largo con un un telo per formaggi, e filtrare il composto – prima senza pesi per due ore, poi appoggiandoci un peso per far uscire l'acqua in eccesso. Questa fase ha una durata che dipende dalla temperatura ambiente. In genere deve essere tra i 18 e i 28° C, con un tempo di colatura tra le 12 e le 48 ore.
Terminata la fermentazione trasferire in una ciotola il composto e aggiungere 7 grammi di sale marino fine.

© ALTROCIBO ACADEMY

Formaggio Base da fermentare

Aggiungere eventuali aromi a piacere all'impasto (vedi elenco).
Mescolare e mettere da parte.
Appoggiare dei fogli di carta forno sul piano dell'essiccatore e formare i formaggi usando come stampi delle fuscelle o dei coppapasta.
Far essiccare a 50° C per 30 minuti, poi estrarre i formaggi dalle fuscelle, abbassare la temperatura a 42° C e proseguire per altre 24 ore, girandoli dopo 12.Terminata l'essicazione lasciare raffreddare a temperatura ambiente, poi avvolgerli singolarmente in carta forno e posizionarli in un contenitore per alimenti con il coperchio parzialmente aperto. Far maturare in frigorifero a 4° C per almeno qualche giorno, aprendo regolarmente il contenitore e cambiando la carta ogni giorno.

Aromi: aglio in polvere; cipolla in polvere; olive; capperi; pomodori secchi; lievito alimentare; limone; sale alle erbe; pesto; noci; alghe dulse; spirulina; peperoncino; tartufo; sale affumicato; paprika affumicata; erbe fresche.

© ALTROCIBO ACADEMY