

13 Settembre 2021

## Latte di mandorla, la bevanda vegetale da sperimentare in cucina

Delicato e dissetante è un classico ingrediente della gastronomia siciliana capace di valorizzare ricette dolci e salate



Sicilia

Si chiama **latte di mandorla** ed è una bevanda vegetale, ricavata dall'infusione a freddo, e dalla spremitura in acqua, di mandorle tritate. Si tratta di una specialità dai toni dolci e dalla gradevole consistenza che si è ritagliata un posto d'onore tra i sapori tipici della **tradizione siciliana**. L'origine del latte di mandorla è infatti da ricercare nei monasteri della Sicilia dove si usava consumarlo in tempo di Quaresima. La sua ricetta si è poi diffusa in fretta nelle altre regioni del Sud come la Campania, la Basilicata, la Puglia e la Calabria, dove è ormai parte delle tipicità locali. Ancora oggi il latte di mandorla è un ingrediente che in Sicilia non può mancare nella preparazione di **dolci**, così come tra i sapori della colazione, nella preparazione del **caffè freddo** o ancora ? in una versione ancora più rinfrescante ? nella una classica **granita al latte di mandorle**. Questo elisir vegetale, oltre ad essere utilizzato come bevanda dissetante capace di conquistare anche i più piccoli, è un perfetto ingrediente per preparare **primi e secondi piatti** e come base per frullati, budini o creme al cucchiaio.

**Quattro alternative vegetali al latte vaccino [1]**

**Orzata o latte di mandorle? Questo è il problema [2]**

Il latte di mandorle è una bevanda molto **digeribile** e contiene una discreta quantità di **fibre e antiossidanti** come la vitamina E, inoltre apporta in prevalenza acidi grassi insaturi (oleico e linoleico). Il suo impatto calorico può variare in base alle ricette, principalmente riguarda la quantità e il genere di dolcificante ? si può trattare ad esempio zucchero, oppure di fruttosio ? utilizzato per renderlo più gradevole. Dal punto di vista nutrizionale non può essere considerato un sostituto del latte vaccino, tuttavia si può scegliere di

portarlo in tavola per una gustosa **colazione** dai toni differenti, adatta anche a chi è intollerante al lattosio. Il latte di mandorla è ottimo da bere **al naturale**, per cominciare la giornata o per una pausa rinfrescante. È inoltre ideale per preparare **frullati e frappè** con frutta di stagione, oppure **creme e budini** come il gustoso porridge vegetale [3] al latte di mandorla e fiocchi d'avena.

Tra i fornelli, il latte di mandorla si presta anche nella preparazione di primi e secondi piatti. Si può aggiungere in **sughi di pastasciutte** dal tocco esotico, ad esempio a base di gamberi e peperoncino, ma anche nella semplice preparazione di un piatto di spaghetti al pomodoro che acquisterà così un aroma inedito e particolare. Come altri tipi di "latte" vegetale, quello di mandorle può essere utilizzato per preparare squisiti **purè di patate** in alternativa al latte di mucca. Lo stesso vale per la **besciamella**, da cucinare magari con farina di riso e insaporire con un tocco di pepe e cannella dopo aver ottenuto la consistenza desiderata. Scegliere il latte di mandorle sarà un modo per variare la dieta di tutti i giorni, oppure per aggiungere fantasia in cucina e accattivanti sfumature ai vostri piatti.

---

## Links

[1] <https://territori.coop.it/benessere/quattro-alternative-vegetali-al-latte-vaccino>

[2] <https://territori.coop.it/territori/orzata-o-latte-di-mandorle-questo-%C3%A8-il-problema>

[3] <https://www.lacucinaitaliana.it/news/salute-e-nutrizione/porridge-per-una-colazione-detox/>