

## RICETTE - Crema di formaggio vegetale



Per chi passa a nutrirsi di cibi di origine vegetale (per ragioni di salute, di etica, di digiuno religioso o quant'altro), una delle dipendenze alimentari più difficili da vincere, paradossalmente, non è quella della carne, ma quella del formaggio. Ci sono varie ragioni per questa dipendenza, e sono dovute al fatto che il formaggio concentra a gradi molto alti diverse sostanze (dalle catene di glutammato alle caso-morfine) fatte per rendere l'allattamento un processo che porta piacere e assuefazione. Se riusciamo a trovare qualche alternativa che aiuti a non sentire la voglia di formaggio, avremo contribuito non poco a spezzare una dipendenza non molto sana per il nostro organismo.

Quella che vi presento è una ricetta di base per una crema di formaggio davvero sana (solo un cucchiaino di un grasso "moderato" come la tahina, per l'equivalente di un'ampia ciotola di crema), che può servire di base a molte ricette che prevedono l'uso di formaggio fuso.

### **Ingredienti per una ciotola di crema:**

- 1 tazza piena per un quarto di ceci bolliti e per tre quarti d'acqua (oppure di aquafaba di ceci)
- 2 cucchiaini di amido di tapioca
- 1 cucchiaino di tahina

- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio di lievito alimentare
- mezzo cucchiaino di paprica affumicata (o un quarto di cucchiaino di fumo liquido)

### **Preparazione**

Frullate bene tutti gli ingredienti, e versateli in una padella antiaderente. Cuocete a fuoco medio, avendo cura di girare spesso con un cucchiaio o meglio ancora con una spatola.

Dopo pochi minuti, l'amido di tapioca inizierà a diventare gelatinoso, facendo assumere gradualmente al liquido una consistenza simile a quella dei formaggi fusi. Il lievito alimentare (di per sé non indispensabile per questa ricetta) aggiunge un sapore che ricorda quello dei formaggi, mentre la paprica o fumo liquido dà alla crema un sentore di affumicato (se si usa la paprica affumicata, la crema assumerà anche un leggero colore rossiccio).

La crema si può usare al posto del formaggio su pane tostato, lasagne, pizze, come rivestimento sulla zuppa di cipolle alla francese (che vi presento nella sezione dei piatti unici) o in un'infinità di altre combinazioni. Si possono aggiungere anche aglio, curcuma, pepe, erbe e altri ingredienti che possono dare a questo "formaggio" sapori e colorazioni particolari; a fine cottura, la crema può essere ravvivata anche dall'aggiunta di una minima quantità di succo o scorza di limone.

Per chi vuole provare un'alternativa ai ceci, suggerisco di usare al posto dei ceci la stessa quantità di fagioli cannellini, o di fagioli bianchi di Spagna.

Buona sperimentazione!