

**Non solo tofu:****una facile ricetta fai-da-te.  
LA "RICOTTA" FATTA IN CASA****Magia in cucina. Investi 1 e ottiene 2**

Di solito quando utilizzate un litro di latte per prepararvi un budino, non potete pretendere di usare lo stesso latte per un'altra preparazione, ad esempio della ricotta fatta in casa.

E invece, in questo caso, è possibile. Ecco come.

Prendete 1 litro di latte (bio intero o scremato di mucca o pecora); lo portate quasi ad ebollizione rimestando; ritirate dal fuoco se bolle; intanto avrete diluito 1 cucchiaino di cloruro di magnesio\* in mezzo decilitro d'acqua calda. Aggiungerlo al latte rimestando delicatamente. In questo modo otterrete una fiocchettatura (cagliatura; separazione delle proteine del latte dal siero).

Con un mestolo versate la cagliata in un colino a maglia fine (o riciclate una formina da ricotta); filtrato tutto, versate la vostra ricotta su un piatto a sgocciolare; chiusa poi in un contenitore di plastica e messa per frigo, si conserva circa tre giorni; se ne produce di più, potete congelarla, già porzionata. Si conserva da 2 a 3 mesi. Potete divertirvi a condire la vostra ricotta con sale alle erbe, spezie ed erbe aromatiche di vostro gradimento e olio pressato a freddo. Va benissimo per farcire cannelloni, ravioli o preparare dei dolci.

A differenza di quando si utilizza dell'acido citrico per fare della ricotta (peraltro a rischio OGM), in questo caso il siero che ne deriva non è acido ed è piacevole di gusto e bevibile. Per cui potete procedere come segue per ottenere la seconda preparazione:

aggiungete del semolino o della fecola diluita in un po' d'acqua fredda, quel tanto che basta per preparare un budino o addensare una crema aromatizzando con ciò che desiderate (vaniglia, cannella, cacao o cioccolato amaro, semi d'anice, pinoli...) e zucchero integrale secondo i vostri gusti. Portate tutto a ebollizione, cuocere per qualche minuto e versare negli stampi.

**OSSERVAZIONI:**

La cagliatura del latte con il Nigari (cloruro di magnesio estratto dal sale marino), rende la preparazione dolce e ricca in magnesio; così da completarsi con il calcio e il fosforo del latte; le vostre ossa ringrazieranno.

Con il magnesio viene rinforzato sia il sistema nervoso che quello immunitario.

La cagliatura può non essere completa per due motivi: o manca calore (allora aumentatelo), o manca un pizzico di cloruro di magnesio; ma non eccedete siccome la preparazione può risultare amara.

Questa ricetta vi permette di ottenere due preparazioni al posto di una e di risparmiare la metà di latte acquistato; così facendo potete investire gli stessi soldi comperando un latte bio locale senza pagare di più.

Il cloruro di magnesio è lo stesso caglio minerale usato dalla Tigusto SA per cagliare il latte di soia e produrre il tofu.

\* in vendita presso la tigusto SA, la ConProBio o i negozi dietetici. Chiedete informazioni.