

Aquafaba fatta in casa

Aquafaba fatta in casa

Non so se avete sentito parlare di Aquafaba o meno, ma è diventata un ingrediente miracoloso del settore alimentare negli ultimi anni. Il suo nome è anche riportato nei dizionari inglesi e americani.

Allora, cos'è l' aquafaba?

L' aquafaba è il nome dell'acqua in cui sono stati cotti o conservati i legumi (ceci, lenticchie, fagioli e piselli). Questi legumi contengono proteine idrosolubili e una quantità relativamente elevata di carboidrati, principalmente amido. Quando questi legumi vengono cotti, gli amidi assorbono l' acqua, si gonfiano e infine si diluiscono nell'acqua. Ciò si traduce in un liquido viscoso e gelatinoso molto simile agli albumi, noto come **aquafaba**. **Quindi l'aquafaba è il sostituto vegetale delle uova.**

Il nome "aquafaba" è stato coniato dall'ingegnere software statunitense Goose Wohlt, basato sulle parole latine "acqua" e "fagiolo" dopo aver scoperto che aquafaba si comporta in modo molto simile alle uova. Può emulsionare, schiumare, legare, gelatinizzare e addensare. Mentre la parola aquafaba è un termine generale per il liquido che deriva dalla cottura di tutti i tipi di legumi, si è scoperto che l' aquafaba ricavata dalla cottura dei ceci, funziona meglio nelle ricette. A causa della sua mancanza di colore e di sapore neutro, l' aquafaba dei ceci può essere usata in tutte i preparati in cucina che necessitano uova.

Come ottenere l'aquafaba?

Il modo più semplice per ottenere l' aquafaba è acquistare i ceci in lattina e prenderne il liquido. Ma la maggior parte dei legumi è conservata in lattine rivestite con bisfenolo A (chiamato BPA), che interferisce con il sistema endocrino del nostro corpo. Mentre alcune aziende hanno smesso di usare il BPA nei loro contenitori di lattine, tali alimenti in scatola sono rari e non sono disponibili ovunque. **Meglio usare quelli conservati in vetro, dove gli ingredienti dovrebbero essere: ceci secchi reidratata, acqua e sale.**

Quindi, ottenere aquafaba dai legumi secchi può essere l'opzione migliore. Il processo richiede un po' di tempo, ma con un po' di pianificazione, puoi avere sia la comodità dei legumi in scatola che i vantaggi dell'aquafaba. Dopo aver cucinato i ceci, non rimane più sapore o odore di legumi. Devi solo provarla per crederci e la tua salute ne trarrà beneficio.

Aquafaba fatta in casa

Risciacqua i ceci molto bene e mettili in una pentola. Copri completamente con acqua fredda. Lascia in ammollo per 8-10 ore.

Di sera, controlla il livello dell'acqua in ammollo. Se i ceci non sono completamente immersi, aggiungi un po' più di acqua in modo che i ceci abbiano circa 5 cm di acqua in più sopra di essi.

Come preparare la propria aquafaba partendo dai ceci secchi

Per ottenere circa 250 ml di questo liquido occorrono

- **250 g di ceci secchi ammollati**
- **650 ml di acqua (quella dove hai tenuto i ceci in ammollo)**
- **1 quadratino di 2,5 cm di alga Kombu**, indispensabile per rendere l'aquafaba più densa.



Il metodo più semplice per produrre l'aquafaba è **cuocere i ceci per 8-9 ore dopo averli lasciati in ammollo almeno 8-12 ore**, aggiungi l'alga Kombu, in una pentola di coccio o in una elettrica a cottura lenta, (Crockpot©) mantenendo il calore al minimo.

Come conservare l'aquafaba

Una volta cotti i ceci, lasciali riposare nella pentola.

Quando saranno completamente raffreddati, copri la ciotola e conserva in frigorifero tutta la notte. Questo passaggio consente all'acqua di diventare più gelatinosa, imitando la struttura dell'albume.

Il giorno successivo, utilizza un colino o un setaccio fine per filtrare il liquido dai ceci con un grande misurino per liquidi. Il liquido risultante è l'aquafaba.

Se aquafaba è un po' liquida, puoi riscaldarla nel microonde o nella pentola a fuoco lento per ridurla fino alla viscosità dell'albume.

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

Puoi utilizzare subito l'aquafaba fredda o conservarla in frigorifero in un contenitore a chiusura ermetica per una settimana al massimo, ma puoi anche **congelarla** nelle vaschette per i cubetti di ghiaccio. In questo caso si manterrà inalterata per circa tre mesi, ma è buona norma controllarne sempre la qualità prima dell'utilizzo. Se annusandola dovessi notare un odore forte e pungente, tipico dei legumi andati a male, ovviamente, è da buttare.

Sebbene l' aquafaba sembri di colore marrone chiaro, si trasformerà in un bianco puro, proprio come fanno gli albumi.

Note:

Quando i fagioli bollono, si forma una schiuma sulla parte superiore del liquido di cottura. Questa schiuma è una proteina idrosolubile rilasciata dai fagioli e verrà riassorbita nel liquido di cottura dei fagioli. Non è necessario rimuovere la schiuma ma, se lo desideri, puoi farlo.

Nota bene:

Potete scegliere anche di cuocere i ceci **sulla piastra a induzione**, riducendo il tempo di cottura a 4 ore e aggiungendo acqua se necessario. L'impiego della **pentola a pressione**, invece, è sconsigliato: nonostante si ottenga ugualmente l'aquafaba, questa non avrà le caratteristiche chimico-fisiche adatte per essere usata nelle varie preparazioni. Da tenere presente è che, a seconda della pentola e del metodo di cottura scelti, otterrete **diverse quantità di aquafaba**. Anche le diverse **condizioni ambientali**, possono alterarne la resa. Verificate di aver eliminato dal liquido di cottura scolato qualsiasi residuo dei ceci (bucce, impurità) tramite un colino a maglie fitte, poiché esse potrebbero inficiare la possibilità di montare il liquido. In ogni caso una prova per verificare che l'aquafaba sia davvero fatta è che i ceci siano ben cotti, teneri, quindi facilmente verificabile.

Link delle ricette dell'utilizzo con l'aquafaba

[Maionese di aquafaba](#)

[Salsa aioli con aquafaba](#)

[Biscotti tipo savoirdi con aquafaba](#)