

CREMA DI AZUKI senza zucchero

Questa crema di azuki è una di quelle cose divertenti e sane che fanno anche bene.

Gli azuki sono fagioli rossi chiamati anche soia rossa che fanno benissimo ai reni e hanno un sacco di proprietà nutritive importanti.

Tutti sanno (vista la moda giap degli ultimi anni) che i dolci a base di azuki sono un classico giapponese, solo che di solito la marmellata o crema di azuki è fatta con tantissimo zucchero, che se si vuole approfittare delle proprietà nutritive degli azuki è un controsenso visti i danni che lo zucchero fa all'organismo.

Ho provato quindi una variante dove gli zuccheri ci sono ma sono quelli naturali della frutta e delle mandorle, oltre che degli azuki che sono dolci. La preparazione è un po' lunga per i tempi di cottura ma semplicissima. Le dosi sono a occhio, mi spiace.

Ho tenuto da parte una scodella di **azuki cotti**, cioè bolliti in acqua, alloro, semi di finocchio e un pizzico di sale e li ho messi in un pentolino con una manciata di **uvetta**, ho coperto con **succo di mela limpido** puro e ho cotto con un **pizzico di sale** per un'oretta.

Poi ho lasciato riposare, il giorno dopo ho cotto di nuovo con un bicchiere di **latte di mandorle**.

Ho frullato il tutto e il risultato è una crema poco dolce ma buona, da mangiare sia tiepida che fredda, da correggere al limite con un po' di malto o succo d'acero se non si fosse abituati a gusti poco dolci.

In un regime di transizione, essendo lo zucchero raffinato una vera e propria droga che da assuefazione, è meglio procedere gradualmente e usare dolcificanti "intermedi" come il succo d'acero, il malto o il miele diminuendo a poco a poco la dose, fino ad arrivare all'eliminazione totale.

Un'altra ricetta simile era questa: <http://www.stelladisale.it/2008/11/gelatina-di-azuki/> col malto.

