



CREMA FERMENTATA DI ANACARDI

(vegan, senza glutine, senza cottura)

100 g di anacardi senza sale bio equosolidali

2 pomodori secchi

1 cucchiaino di salvia selvatica tritata (oppure origano o maggiorana)

1 cucchiaino di miso di riso biologico *

Mettere a mollo per 8 ore anacardi e pomodorini, scolarli e tritarli con il miso e le erbe aromatiche, aggiungendo un pochino di acqua dell'ammollo per arrivare alla consistenza giusta.

Lasciare a temperatura ambiente per un paio di giorni almeno, coperto con una garza. Poi mettere in frigo.

Si può fare senza pomodori, con altre erbe aromatiche, con mandorle invece che anacardi, con altro tipo di miso.

* Il **miso** è una pasta fermentata a base di soia e sale marino.

Ha grandi proprietà: rinforza l'intestino e le capacità di digestione e di assimilazione, alcalinizza il sangue e rinforza l'organismo, fornisce enzimi attivi e lattobacilli. Il miso è importante che sia biologico non pastorizzato, è prodotto dalla fermentazione per due anni di fagioli di soia e sale, con l'aggiunta a volte di un altro cereale come riso o orzo.

*

<http://www.stellapederzoli.it/crema-fermentata-di-anacardi/>