Meringhe vegane all'aquafaba

Premesso che, come ormai saprete, questo non è un blog vegan, mi era presa tempo fa la curiosità di sperimentare queste meringhe senza albumi.
Sapete cos'è l'***aquafaba*** (o *aqua faba*)?

E' molto semplicemente l'acqua di cottura (o di governo) dei legumi, quella che di solito buttiamo via quando apriamo una lattina di ceci o fagioli.

Nel 2014 il francese Joel Roessel, appassionato di cucina vegana, ne ha scoperto le proprietà schiumogene, ed ha iniziato ad utilizzarla come sostituto dell'albume d'uovo nei dolci.
I legumi infatti contengono diverse proteine (tra cui l'albumina) che durante la cottura vengono rilasciate nell'acqua, e che sono poi responsabili dell'attività schiumogena di questo liquido, paragonabile a quella dell'albume d'uovo.
Il nome è stato inventato unendo le due parole latine ***aqua*** (acqua) e ***faba*** (fava, fagiolo).
Normalmente si utilizzano i ceci (la cui aquafaba pare sia più stabile) ma si possono utilizzare anche i fagioli, o le lenticchie.

Una delle ricette più semplici dove utilizzare l'aquafaba è, logicamente, la meringa.
L'esecuzione è identica alla ricetta classica, stesse dosi e stessi tempi (solo la cottura è un poco più prolungata).
Il sapore è (prima della cottura) solo leggermente riconducibile ai ceci (ma il succo di limone aiuta ad

attenuare questa sensazione), mentre una volta cotte ed asciutte sono praticamente irriconoscibili da quelle con l'uovo.
La consistenza è praticamente identica; se le meringhe hanno cotto per il tempo necessario si presentano croccanti e asciutte.
Vediamo come realizzarle.

Ingredienti per circa 40 meringhe piccole:

- 100 gr di acqua di governo dei ceci (aquafaba)
- 200 gr zucchero semolato
- 1 cucchiaino di succo di limone

Trasferire l'aquafaba in una ciotola pulita (filtrarla se al suo interno sono presenti residui dei legumi) ed iniziare a montarla con le fruste elettriche alla massima velocità. Aggiungere subito il succo di limone (che comunque, a vostro gusto, si potrà aumentare in seguito aggiungendone qualche altra goccia anche più avanti nella lavorazione).
Si nota immediatamente che l'acqua monta come gli albumi (alcuni siti suggeriscono di partire da freddo, io ho usato il liquido a temperatura ambiente e non ho riscontrato difficoltà).

Quando il liquido ha già formato un po' di schiuma, iniziare ad aggiungere a pioggia lo zucchero, poco alla volta, e continuare a montare.

Dopo aver terminato di aggiungere tutto lo zucchero proseguire ancora per almeno 5 minuti, finché la meringa non ha assunto una colorazione molto bianca e lucidissima, e mantiene la forma (sollevando le fruste, lo sbuffo di meringa che resta attaccato alla frusta non deve piegarsi verso il basso). Complessivamente non servono più di 10 minuti.

Preriscaldare il forno (io ho usato lo statico) a 100°C.

Preparare due teglie da forno, e ricoprirle con un foglio di carta forno ciascuna (per fissare bene la carta forno alla teglia, di solito si utilizza la stessa meringa come colla, mettendone un pochino ai 4 lati della teglia, appoggiando il foglio di carta e fissandolo in posizione con le dita).
Trasferire la meringa in un sac-à-poche (ma potete usare un cucchiaio se non badate troppo alla forma!) con punta a stella larga, e iniziare a dare forma alle meringhe, schiacciando mucchietti grandi circa come una noce (considerate che più le meringhe sono grandi più tempo necessiteranno per la cottura). Tenetele un poco distanziate. L’impasto dovrebbe essere sufficiente per coprire entrambe le teglie.

Quando il forno è a temperatura infornare le meringhe e lasciare cuocere per circa 90 minuti, avendo cura di aprire la porta del forno ogni 10 minuti circa, per fare uscire il vapore in eccesso che, man mano, le meringhe rilasceranno cuocendo.
Se a fine cottura, facendo una prova, doveste vedere che le meringhe non sono ancora ben asciutte all'interno, prolungare la cottura per altri 10-12 minuti. Se tendono a scurirsi un poco ridurre a temperatura a 80° e aumentare un poco il tempo (è lo zucchero che con la temperatura tende a caramellare colorando la meringa).
Una volta uscite dal forno lasciatele raffreddare completamente sulle teglie, poi rimuovetele una per una. Se in questa fase doveste notare che qualche meringa è ancora leggermente appiccicosa in superficie, pur essendo cotta, rimettetele in forno per circa 10 minuti: si sistemeranno.
E' importante, una volta ben asciutte, conservarle in una scatola chiusa, altrimenti diventano appiccicose perché iniziano ad assorbire l'umidità dell'ambiente).

Provatele e fatemi sapere cosa ne pensate, io le ho trovate molto divertenti !