

Itziar Bartolome Aranburuzabala
Antxon Monforte

TUS LECHES VEGETALES CASERAS

frescas, no pasteurizadas
y sin conservantes

Si tienes cualquier duda, receta o idea que compartir
contáctanos en www.lechevegetal.com

Con más de
70 recetas de:

leches,
batidos y licuados vegetales,
yogur y quesos veganos



El Grupo Macro no dispone de noticias o datos diferentes de los publicados. La información científica, sanitaria, psicológica, dietética y alimentaria que proporcionan nuestros libros no implican responsabilidad alguna de la Editorial acerca de su eficacia y seguridad en caso de uso por parte de los lectores. Cada persona deberá evaluar, con sentido común y sabiduría, su trayecto psicológico, el tratamiento y el régimen más adecuado. Cada persona deberá asumir toda la información necesaria, comparando riesgos y beneficios de las distintas terapias y regímenes disponibles.

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, puede escribirnos a info@macroediciones.com

Para más información sobre esta autora y la colección, visita nuestra web

www.macroediciones.com

Coordinación editorial

Simona Empoli

Corrección de estilo

Esther Morales-Cañadas, Miriam Montoliu

Portada

TecnicheMiste srl, Bertinoro (Italia)

Maquetación

Danila Ganzerla

Ilustraciones

ChufaMix, Món Orxata, Maria José Roldán @malvaviscoblog

© 2017 Macro Ediciones a/c Libros Preciosos

Av. del Carrilet 219, 2º 4ª

08907 L'Hospitalet de Llobregat

Barcelona

EAN9788417080228

I edición en e-book abril de 2018

ADVERTENCIA:

Las recetas de este libro han sido creadas usando como herramienta **Vegan Milker (Chufamix)**.

Algunas de las leches vegetales que con Vegan Milker salen cremosas y consistentes con otros sistemas como las **cafeteras de embolo** (de prensa francesa), los nut milk bags (bolsas de tela), o las soy machines (máquinas de soja) no se logra el mismo resultado.

Esta **diferencia es aún más palpable** cuando procesamos semillas pequeñas como el sésamo, el cáñamo o el alpiste.

Esto es debido a que Vegan Milker (en conjunción con una batidora de mano) tritura, filtra y sobretodo, emulsiona simultáneamente logrando un **efecto centrífugo único** capaz de extraer la esencia a cualquier semilla de la forma más eficaz.

Por eso, si vas a usar este recetario con otros sistemas, bienvenido sea, pero úsalo solo como referencia dado que tendrás que ajustar las cantidades al alza, y en alguno casos, ni siquiera así lograrás obtener el resultado deseado.

ÍNDICE

Introducción	5
Historia de las leches vegetales: pasado, presente y futuro	6
Ilegalización de las leches vegetales	12
Estudio científico comparativo entre leches vegetales industriales y naturales	14
¿Leches vegetales para bebés y niños?	15
Conceptos básicos	16
Tablas de ingredientes	21

RECETARIO

Leches de frutos secos	27
Receta modelo	29
Variantes	30
La excepción: leche de coco	32
Reciclar las pulpas	34
Leches de cereales	37
Leches de cereales a partir de copos	39
Leches de cereales a partir de grano duro	40
Variantes	43
Reciclar las pulpas	45
Leches de semillas pequeñas	49
Receta modelo	50
Variantes	52
La excepción: leche de lino dorado con vainilla	54
Reciclar las pulpas	54

Leche de soja	57
Receta modelo	59
Variantes	60
Reciclar las pulpas	60
Horchata de chufas	63
Receta modelo	66
Variantes	67
Reciclar las pulpas	68
Licuaos y batidos	71
Licuaos	72
Batidos	76
Yogures y quesos veganos	77
Método 1. Yogur de soja fermentado con un yogur vegetal	78
Método 2. Yogur líquido y queso fresco fermentado con agua enzimática	81
Cocinar con las leches vegetales	87
Platos salados	88
Platos dulces y postres	91
Sencillos trucos para mejorar las leches	94
Agradecimientos	96



Todas las recetas
son veganas
y sin lactosa





INTRODUCCIÓN

Gracias a Món Orxata y a nuestro invento ChufaMix, llevamos años investigando sobre las leches vegetales a la vez que mostrando a la gente en ferias veganas, ecológicas, raw food, yoga, etc., en más de 40 países de los 5 continentes cómo pueden elaborarlas en casa.

En este periplo viajero por el mundo, hemos tenido la inmensa suerte de compartir conocimientos con muchas redes alternativas y con gente maravillosa de la que hemos aprendido mucho.

Con estas experiencias multiculturales en nuestra “mochila”, en 2012 comenzamos a dar conferencias para el movimiento Slow Food y en importantes ferias alternativas en Francia, Italia, Inglaterra, etc., información que ahora recogemos en este libro para vuestro disfrute.

Existen varias publicaciones excelentes sobre recetas de “leches vegetales”, sin embargo, en este libro procuraremos ir más allá de lo que es un recetario, pues en él se aporta información nunca antes publicada sobre este apasionante y desconocido mundo.

El objetivo principal es doble:

- 1) poder elaborar nuestras leches vegetales caseras con la misma sencillez y confianza con la que elaboramos un té o un zumo de naranja;
- 2) aprender que, cuando elaboramos una leche vegetal en casa, estamos manteniendo una tradición milenaria y conectando con nuestros ancestros y con la madre naturaleza.

Esperamos que os divirtáis mucho poniendo en práctica las indicaciones del manual porque con un poco de imaginación y cariño crearéis recetas de leches vegetales únicas y deliciosas.

¡Que aproveche!



ITZIAR BARTOLOME ARANBURUZABALA

(Responsable del blog www.lechevegetal.com, ecoagricultora y co-inventora de ChufaMix)

ANTXON MONFORTE

(fundador de Món Orxata e inventor de ChufaMix)

HISTORIA DE LAS LECHES VEGETALES: PASADO, PRESENTE Y FUTURO

Las leches vegetales acompañan al ser humano desde tiempos inmemoriales. Tratados gastronómicos y medicinales en épocas, culturas y continentes diferentes hablan explícitamente de “leche vegetal”, mencionando literalmente la leche de almendras, de coco, de arroz o de nueces, entre otras.



FOTO DE UN MORTERO DE PIEDRA ANTIGUO JUNTO A UN MORTERO CHUFAMIX

Las semillas se muelen con un mortero o rayador, luego se mezclaban con agua y, finalmente, se filtraban con una gasa o con un paño de lino o algodón, con corales marinos o con hojas grandes y porosas.

Según nuestras propias investigaciones, las menciones más antiguas que aparecen con el término explícito de leche vegetal datan de la **antigua Roma** (509 a.C. - 476 d.C.), concretamente del siglo IV d.C.

Marco Gavio Apicio (Apicius) nos explica en *De re coquinaria* (la única compilación gastronómica que se conserva del Imperio Romano) que las leches vegetales eran un ingrediente común en la cocina de la época.

No obstante, Apicius no sólo recopiló recetas romanas sino también un amplio abanico de recetas y técnicas culinarias de otras civilizaciones, como la griega o la mesopotámica, entre otras.

Así pues, nos menciona en su latín antiguo la *lacte nucis* (leche de nueces) o la técnica del “*sucu seu lacte illius arboris*” (ordeñar la leche de algunas plantas o árboles).

Apicius también explica que estas leches eran comunes en la **Antigua Grecia**, relacionándolas con el término *xouxi*, en griego antiguo.

Sin embargo, las leches vegetales fueron probablemente comunes en civilizaciones anteriores, como la egipcia, porque la técnica de “emulsionar” o “filtrar” semillas molidas es ampliamente conocida desde épocas remotas.

En la Edad Media

Durante la Edad Media (476 d.C. – 1492 d.C.), las leches vegetales fueron un ingrediente tan empleado como la sal o la misma leche de origen animal según se puede leer en los manuscritos de cocina medievales claves de toda Europa.

Uno de los libros de cocina más pionero y valorado por cocineros de la época fue el catalán *Llibre de Sent Soví* (1324) porque inspiró con sus recetas a las cortes de Francia, Inglaterra, Italia, etc.

Entre las variadas recetas de platos elaborados con leches vegetales, destacamos el famoso “Menjar blanc”, una sopa hecha con leche de almendras (*llet d’ametlles*) que hasta el Quijote de Cervantes cató a su paso por Barcelona.

En **Inglaterra**, *The forme of Cury* (1390) (Las formas de Cocinar) es el recetario más importante donde los cocineros jefes del rey Ricardo III recogen 205 recetas de la época.

Las hemos revisado una a una y, aproximadamente, 45 recetas de 205 usan leches vegetales. Se mencionan entre otras la leche de avellanas, de almendras y de arroz.

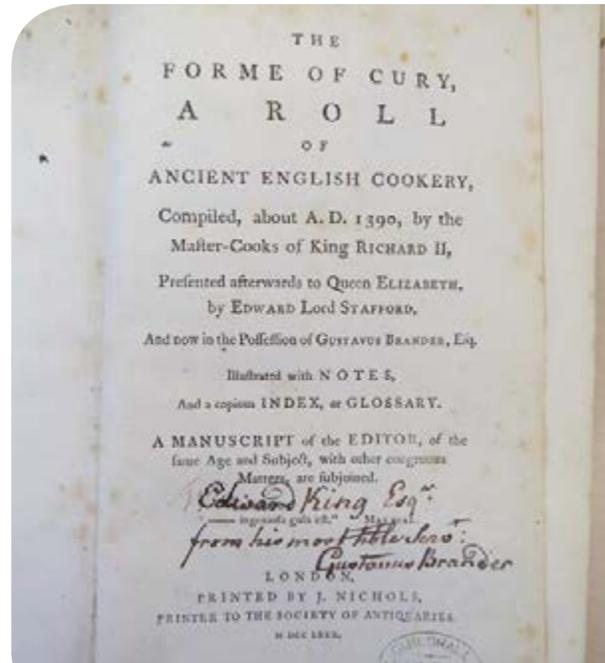
Pero no solamente en los libros de cocina son las leches vegetales la clave. También lo son en la medicina de la época: Gervase Markham, en su reconocida *The English House Wife* (1615 d.C.), recomienda leche de almendras mezclada con otras hierbas para paliar la fiebre.

HISTORIA DE LAS LECHES VEGETALES: PASADO, PRESENTE Y FUTURO



ANCIANA MOSTRANDO CÓMO FILTRABAN LA LECHE DE COCO CON CORALES SECOS (COLOMBIA)

THE FORME OF CURY (1390 d.c.)



tailleuēt

Grant cuisinyer du

Roy De France.



LE VIANDIER DE TAILLEVENT (SIGLO XIV)

Nicholas Culpeper en *The complete herbal* (1653 d.C.), entre otras prescripciones médicas, nos cuenta en la sección “Pepinos”, cómo aliviar y prevenir las dolencias de hígado con leche de semillas de pepino: “*The usual course is, to use the seeds in emulsions, as they make almond milk*”. (Sección “Cucumbers”, página 61).

Por otro lado, en Francia, la mítica *Le Viandier de Taillevent* (s. XIV) o *Le cuisinier François* de Pierre de la Varenne (1651), entre muchas otras obras, mencionan a menudo la *laict d’amandes* (leche de almendras) como ingrediente de varias recetas.

En Italia, de igual forma, nos declaramos acérrimos seguidores del gran maestro Martino (1470), un cocinero irrepetible en el cual se inspiraron a posteriori muchos otros chefs italianos como Battista Platina o la *Neapolitan Recipes Collectioin* (s.XV). Del máster chef Martino destacamos su particular “arroz cocinado en leche de almendras”.

Sin embargo, en Italia las leches vegetales están enraizadas a su ADN. Y no sólo gracias al mítico maestro Martino. En ferias

ANUNCIOS DE “LECHES VEGETALES” EN ALEMANIA, AÑO 1911

Dr. Lahmann's Pflanzen-
MILCH

bildet der Kuhmilch zu-
gesetzt besten Ersatz für
mangelnde Muttermilch.

hältlich in allen Apotheken, Drogen etc. Geschäften.
Allein. Fabrik. **HEWEL & VEITHEN, KÖLN u. WIEN**

Dr. med. Lahmann's
Vegetabile Milch

Vegetabile Milch

Vegetabile Milch

Dr. med. Lahmann's vegetabile Milch
löst vollkommen die Aufgabe, die Thiermilch (Kuh-
oder Ziegenmilch) zu einem vollwerthigen Ersatz
für Muttermilch zu machen.

Dr. med. Lahmann's vegetabile Milch
bildet, der Kuhmilch zugesetzt, ein wirkliches
beim jüngsten Säuglinge sofort anwendbares
Ersatznährmittel für mangelnde Muttermilch.

Dr. med. Lahmann's vegetabile Milch
kostet die Pflanze Mk. 1.50 und reicht für 8 Tage.
Tausende Anerkennungs-schreib. v. Aerzten u. Müttern.

Dr. med. Lahmann's vegetabile Milch
ist käuflich in allen Apotheken, sowie besseren
Drogen- und Colonialwaarenhandlungen. Man ver-
lange Gratis-Broschüre von den alleinigen Fabrikanten

Hewel & Veithen in Köln a. Rh. und Wien.
Kaiserlich und Königl. Hoflieferanten.

ecológicas italianas como SANA (Bologna) no paramos de elaborar leches vegetales con gran variedad de semillas que la gente nos traía al stand de ChufaMix mientras nos explicaban cómo sus abuelos en Sicilia hacían en casa leche de pistachos, o como, en el sur de Italia, era la leche de almendras casera toda una tradición.

También en **Escandinavia**, en un monasterio de Dinamarca, fue hallado el antiquísimo *Libellus de Arte Coquinaria* (s. XI-II-XIV), una colección de diversas recetas escritas en danés antiguo, bajo alemán e islandés.

Nada más abrir la primera página, en su cuarta receta, el autor explica cómo elaborar la leche de almendras, “aperitivo” de otras recetas con leches vegetales que nombra después.

Finalmente, en **Alemania**, el manuscrito *Das Buch von guter Speise* (1350) también certifica la importancia de las leches vegetales en la cocina.

La **cultura Árabe** (622 d.C.- 1492 d.C.) - en aquella época en la que en Europa estábamos sumidos en la ignorancia y la inquisición - no sólo lideraba las artes, la ciencia, la medicina, la agricultura, sino que además *istahlaba*. *Istahlaba* significa en árabe antiguo “hacer leche”, to *milk* en inglés, y se podía aplicar a cualquier fruto seco o semilla, según explica el maestro Charles Perry, autor de *History of Arab cookery*.

En manuscritos árabes antiquísimos, como *Kitab al-Tabikh* (Libro de los Platos, 10 d.C.) de Bagdad, o en el *Anonymous Al-Andalus CookBook* del 1200 d.C., las leches vegetales también son una constante en la cocina.



HISTORIA DE LAS LECHEs VEGETALES: PASADO, PRESENTE Y FUTURO



CARRITO DE HORCHATA DE CHUFAS EN VALENCIA, AÑO 1915

CARRITO DE HORCHATA DE CHUFAS EN VALENCIA, AÑO 2016



En la Edad Moderna

En la Edad Moderna (1492-1940), en los países del norte de Europa, la gente humilde elaboraba leches vegetales con semillas de árboles locales como el nogal (leche de nueces) o el castaño (leche de castañas), mientras que la nobleza comía platos elaborados con la más costosa leche de almendras, importadas del Mediterráneo.

En algunas zonas de **España**, la leche de cacahuets (Zaragoza), la leche de semillas de calabaza (Murcia), y la leche de almendras (Islas Baleares y Alicante), eran bebidas populares que todas las familias elaboraban en casa para consumo propio o para venderla a pequeña escala.

Durante los siglos XVII y hasta la mitad del siglo XX, las semillas de chufa se vendían en cualquier pueblo de España y la horchata de chufas fue la leche vegetal de moda desde Madrid, pasando por Barcelona, hasta su cuna en Valencia.

En **Asia**, Domingo F. Navarrete (1704), misionero en China, es el primer europeo que confirma la existencia de la leche de soja en su libro *A collection of voyages and travels*, y también Juan de Loureiro, jesuita portugués, en su libro *The Flora of cochín China* (fuente: <http://www.soyinfocenter.com/HSS/soymilk1.php>).

Si nos vamos a **Norteamérica**, en 1899, nuestra heroína Almeda Lambert de Battle Creek, Michigan, aventurera, vegetariana y piadosa, describe en su libro, *Guide for Nut Cookery*, cómo hacer todo tipo de leches vegetales de cacahuets, almendras, chufas, anacardos, piñones, coco, etc. y cómo reciclar sus pulpas.

Como explica Terence Scully, entre otros autores, en Europa las leches vegetales han sido muy comunes por varias razones:

- ✓ en siglos pasados Europa estaba repleta de bosques milenarios. Recolectar frutos secos silvestres era una actividad al alcance de todos;
- ✓ los frutos secos y otras semillas se podían conservar durante años en casa, por lo que se podía hacer "leche" con ellas cuando se necesitara;
- ✓ la leche vegetal se podía beber o usar para cocinar, sustituyendo así los más costosos aceites o grasas;
- ✓ la leche de origen animal se agriaba enseguida (¡no había neveras!), era transmisora de enfermedades y no siempre era accesible;
- ✓ durante la cuaresma (en la que estaba prohibido comer productos de origen animal) las leches vegetales eran una alternativa muy popular.

Explica Ms. Lambert que «*misioneros que llegan de “tierras indias” cuentan cómo los aborígenes son capaces de moler semillas y frutos secos y de emulsionarlas con eficaces, aunque rudas herramientas*».

En Sudamérica son muy comunes las leches vegetales bajo el nombre de “**horchata**”, por la influencia española, si bien en época precolombina debían tener sus propios nombres indígenas porque muchas de estas leches son de origen nativo. Allí encontramos leches vegetales u horchatas de almendras, de arroz, de ajonjolí y de más semillas, dependiendo del país.

En conclusión, se puede decir que, durante milenios, las leches vegetales se hicieron en casa con frutos secos y semillas silvestres, naturales y nutritivas, que las mismas familias recolectaban.

Hoy en día, al igual que con la “comida basura” o precocinada, el mundo de las leches vegetales también ha sido colonizado por la versión industrial de las mismas.

Sin embargo, gracias a los “paños” de toda la vida, al paño del siglo XXI (el ChufaMix), y a otras máquinas excelentes, poco a poco la gente se va animando a hacer sus leches vegetales en casa.

COLLAGE DE HORCHATAS DE TODO EL MUNDO

Te vamos a dar unas breves razones de **convicción** para hacer tus propias leches:

- ✓ tardas menos en hacer una leche vegetal natural en casa que yendo a un supermercado a comprar la versión industrial;
- ✓ es significativamente **más nutritiva**;
- ✓ es mucho **más barata**;
- ✓ **controlas qué comes** porque lo haces tú con las semillas que quieres;
- ✓ **no generas basura**, envases, y consumes menos energía;
- ✓ **no colaboras con las grandes multinacionales** que están arrasando el planeta.



ILEGALIZACIÓN DE LAS LECHES VEGETALES

La Unión Europea ha prohibido el uso de la palabra leche para referirse a las leches de origen vegetal y sólo las leches de origen animal pueden denominarse como tal (Reglamento CE 1308/2013).

Mientras en América y otros continentes no hay problema (de momento) en etiquetar una leche vegetal como leche de soja o leche de almendras, en Europa hay que recurrir a eufemismos del tipo “bebida de soja” o “bebida de almendras”.

¿Es justa esta ilegalización del término leche vegetal en Europa?

Veamos lo que dice el diccionario

Tanto Samuel Johnson (1709-1784), referente de los diccionarios ingleses, en su *A dictionary of the English language*, como Noah Webster (1758-1843), “padre” de los diccionarios en americano-inglés, en *An American Dictionary of English Language* exponen que la “leche” es la “*secreción mamaria de los mamíferos hembra*”, pero también la “*emulsión producida a partir de semillas; como la leche de almendra, de pistachos o de coco*”. Hoy día, el *Oxford English Dictionary* y el *Cambridge English Dictionary*, en su segunda definición de la palabra leche dicen: “*jugo blanco de determinadas plantas como la leche de coco*”.

Si revisamos los diccionarios de otros idiomas europeos como el de la Real Academia de la Lengua Española, nos encontramos con definiciones similares.

Veamos lo que dice la Historia

Las leches vegetales son un producto estrella en la medicina y cocina de los principales países europeos, al menos desde hace 1000 años, como hemos expuesto anteriormente.

Y es importante destacar que en todos estos manuscritos se habla literalmente de *lacte*, *milch*, *mylke*, *laict*, *leche*, etc.

Entonces, ¿Con qué base y criterios ha prohibido la Unión Europea el término “leche vegetal”?

Con la única base de la presión de los lobbies lácteos que campan por Bruselas. Puros intereses económicos y un interés desmedido, incluso sospechoso, en que todas bebamos “leche de vaca industrial”.

No hace falta más que ver las pirámides nutricionales de cualquier gobierno europeo y el inmenso caudal de dinero público que se destina a promocionar el consumo lácteo.

Y mientras tanto, ¿qué ocurre en USA?

El potentísimo lobby lácteo NMPF (National Milk Producers Federation) ha solicitado a la FDA (Food and Drugs Administration), que es el Ministerio responsable de sanidad y alimentación, que prohíba el término leche vegetal por estar “confundiendo a los consumidores”.

Esperamos que la Unión Europea rectifique y permita de nuevo, como se ha hecho durante miles de años y sus propias lenguas indican, usar el término leche vegetal y que la FDA no ceda ante las presiones de los lobbies lácteos norteamericanos.

Para ello, Chufamix ha presentado una solicitud oficial al Parlamento Europeo (lo tenéis disponible en www.lechevegetal.com) para que cambien el Reglamento (UE) 1308/2013 y se permita usar la palabra leche vegetal, como siempre se ha hecho.



ESTUDIO CIENTÍFICO COMPARATIVO ENTRE LECHES VEGETALES INDUSTRIALES Y NATURALES



Las leches que se hacen en casa tienen sabores, texturas y valores nutricionales muy diferentes a las leches envasadas (ya sean ecológicas o convencionales).

Sin embargo no existe ni un solo estudio riguroso al respecto. De hecho, la mayoría de los blogs de nutrición y alimentación saludable, no hacen ninguna diferencia primordial entre la versión industrial y la versión natural de las leches vegetales.

Esto ha conducido a que una mayoría de consumidores de leches vegetales creen que la versión industrial envasada (pasteurizada o ultra-pasteurizada) tiene las mismas propiedades que la versión casera o natural¹. Y es en parte por esta razón por la que pagan un altísimo precio por ellas.

Vista esta falta de información, ChufaMix contactó el año 2015 con el centro científico más importante de España, el CSIC (Centro Superior de Investigaciones Científicas), con la Facultad de Farmacia de Valencia, y con la Universidad Química de Praga, solicitando su colaboración para entender la realidad existente entre las leches vegetales industriales y las 100% naturales para entender las diferencias químicas y nutricionales entre ambos tipos de leches vegetales.

Los resultados de la investigación científica realizada se publicaron en la prestigiosa revista científica de nivel 1 "Journal of Chromatography A" y destacan cómo los tratamientos térmicos afectan radicalmente la calidad nutricional de la leche vegetal. Por ejemplo, las vitaminas, aminoácidos y fosfolípidos, entre otros nutrientes, prácticamente desaparecen en la versión industrial, mientras que en la leche vegetal casera, permanecen intactos. Para ser más precisos, **las leches vegetales naturales hechas en casa** (que en este estudio se hicieron con la Vegan Milker de Chufamix) tienen **5 veces más nutrientes que las leches de plantas industriales envasadas**.

1. "Natural" es, según la legislación europea, aquel producto que no ha sido sometido a ningún tratamiento térmico, es decir, lo que hoy día denominamos Raw o Crudo.

¿LECHES VEGETALES PARA BEBÉS Y NIÑOS?

Esta pregunta nos la hacen a menudo madres de países de todo el mundo.

Durante miles de años, las “parteras” (mujeres que ayudaban a otras mujeres a dar a luz en casa) clamaban que “lo primero es siempre la teta”, la insustituible lactancia materna.

De la misma forma, la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) o las asociaciones de pediatras más importantes del mundo insisten en que los niños entre 0 y 3 años deben alimentarse con leche materna, razón por la cual, dar el pecho en público sin que a una le llamen la atención o la multen es un derecho inapelable de toda madre.

En el caso de que la madre no pueda amamantar por la razón que fuere, está la recomendable alternativa de recurrir a un Banco de Leche Materna o a una nodriza o ama de leche.

Respecto a las madres, tanto durante el embarazo como tras dar a luz, beber leches vegetales caseras les ayuda a incrementar la calidad y cantidad de producción de leche materna y a fortalecer sus defensas y la formación del feto, entre otros beneficios.

Una vez que el bebé haya cumplido 3 años, las alternativas son complementar o sustituir la leche materna por otras leches, como **la leche de vaca**, principal causante de la alergia a las proteínas lácteas que constituye una de las más comunes y severas alergias en niños de todo el mundo.

La otra alternativa es la alimentación natural, una de cuyas opciones son las leches vegetales naturales caseras elaboradas a partir de semillas ecológicas, idealmente.



¿LECHES VEGETALES PARA BEBÉS Y NIÑOS?

CONCEPTOS BÁSICOS



El ChufaMix es un utensilio que permite elaborar en casa bebidas vegetales naturales. Se compone de 4 piezas: un recipiente ①, el vaso filtrante ②, un mortero ③ y una tapa hermética ④.

¿Qué es una leche vegetal casera?

Las leches vegetales son el líquido filtrado, cremoso y blanquecino, procedente de la emulsión de semillas mezclada con agua. Pueden aderezarse con infinidad de hierbas, frutas, especias y/o endulzantes.

¿Qué entendemos por semillas?

Por semillas entendemos nueces (almendras, avellanas, pistachos, macadamias, etc.), cereales (arroz, centeno, avena, espelta, etc.), pseudo-cereales (amaranto, quinoa), pipas (sésamo, cáñamo, alpiste, pipas de girasol, etc.), leguminosas (soja, cacahuete, etc.) y chufa.

¿Qué semillas debo utilizar?

Podemos hacer leche prácticamente de cualquier semilla vegetal. La semilla se puede utilizar pelada, cruda o en copos/hojuelas (en el caso de los cereales), o tostada (en el caso del sésamo, la avellana, la almendra, etc.).

Mezcla de semillas

No tengas reparo en mezclar distintas semillas para hacer una leche con el fin de conseguir mejorar la textura, el sabor y también sus propiedades nutricionales.

Remojo de las semillas

Como norma general, las semillas crudas que llevan piel se remojan para que se hidraten y activen. Es el caso del grano de arroz integral, la soja, la almendra, la semilla de cáñamo, etc.

Sin embargo, hay muchas semillas que por sus cualidades oleaginosas se pueden utilizar directamente sin previo remojo, como son el cacahuete o maní, el pistacho, todos los tipos de nueces, el anacardo (merey, marañón o nuez de cajou), las pipas de girasol o de calabaza peladas.

En algunos casos, como suele ocurrir con la semilla de soja o con los cereales en grano, ésta se remoja y, una vez obtenida la leche, se cuece para hacerla más digerible y sabrosa.

En la tabla de ingredientes (pág. 22-23) encontrarás las recomendaciones para cada semilla con más detalle.

¿Puedo añadir potenciadores del sabor a la leche?

Son muchas las opciones a la hora de aromatizar o complementar nutricionalmente nuestra leche vegetal de forma saludable. Tradicionalmente y unido al objetivo de conservarlas mejor se las ha mezclado con un poco de sal y/o azúcar. A veces también se les pone rayadura o piel de limón y canela o vainilla. Pero las opciones son infinitas, tenéis algunas recomendaciones en el capítulo siguiente (ver tabla de potenciadores del sabor en las pág. 24-26).

Formas de elaboración

Antiguamente, primero se molía la semilla, luego se mezclaba con agua y luego se colaba por un paño. Hoy en día hay muchos robots de cocina diseñados para trabajar algunas semillas y hacer leches vegetales caseras; o utensilios como la ChufaMix, popularmente conocida como “el paño del siglo XXI”.

Si deseas comprender qué diferencias hay entre las diversas máquinas y utensilios existentes en el mercado para elaborar leches vegetales, mira el gráfico en la página 19 y no dejes de leer en nuestro blog www.leche-vegetal.com el artículo: “Comparativa entre utensilios para elaborar leches vegetales”.

¿Qué batidora de mano es la mejor?

ChufaMix está diseñada para combinarse con cualquier batidora de mano doméstica, por lo que no importa la marca. Eso sí, conviene que la potencia de la misma sea, por lo menos, de 250W, aunque lo ideal sería una potencia superior a 350W porque así se puede moler la semilla sin forzar el motor.

Conservación de las leches naturales

La vida de la leche casera depende principalmente de tres factores: la calidad de la semilla que hemos utilizado, la calidad del agua y, principalmente, de la temperatura de conservación. La leche casera ha de mantenerse siempre en la nevera. Cuanto más fría esté la nevera, más tiempo se alargará la vida de la leche.

Esta tabla muestra la correlación aproximada existente entre frío y conservación:

Temperatura	+10°	4°	3°	2°	0°
Días de conservación	Horas	3 días	5 días	7 días	10 días

Al reposar la leche se ha sedimentado o estratificado... ¿es normal?

Algunas leches vegetales y algunos zumos pueden estratificarse (visualmente se ven capas o estratos) o dejar un poso cuando reposan de un día para otro. Estos son procesos naturales de lo más normales y lo único que debemos hacer es remover el recipiente hasta homogeneizar el producto antes de consumirlo.

COMPARATIVA ENTRE UTENSILIOS PARA ELABORAR LECHES VEGETALES

EXCELENTE

ÓPTIMA

MEDIA

BAJA

	Molienda	Filtrado	Prensado pulpa	Versatilidad ¹	Visibilidad	Tiempo de elaboración	Sencillez	Limpieza	Eficiencia energética
Pañío/Gasa + blender	ÓPTIMA	BAJA 2	BAJA 2	MEDIA	EXCELENTE	MEDIA	MEDIA	MEDIA	ÓPTIMA
ChufaMix + batidora	ÓPTIMA	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE	ÓPTIMA	EXCELENTE	BAJA 3
Thermomix ⁴	ÓPTIMA	BAJA	BAJA	MEDIA	BAJA	ÓPTIMA	ÓPTIMA	ÓPTIMA	ÓPTIMA
Vitamix ⁴	EXCELENTE	BAJA	BAJA	MEDIA	EXCELENTE	ÓPTIMA	ÓPTIMA	ÓPTIMA	ÓPTIMA
Soyabella & Otras ⁵	MEDIA	BAJA	BAJA	MEDIA	BAJA	MEDIA	ÓPTIMA	ÓPTIMA	BAJA
Nutribullet & Otras	ÓPTIMA	MEDIA	MEDIA	MEDIA	EXCELENTE	ÓPTIMA	MEDIA	ÓPTIMA	ÓPTIMA
Blender & Filtro	ÓPTIMA	MEDIA	MEDIA	MEDIA	EXCELENTE	ÓPTIMA	MEDIA	ÓPTIMA	ÓPTIMA
Slow Juicer	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	MEDIA	BAJA	ÓPTIMA	MEDIA	ÓPTIMA

Atención: la evaluación comparativa está realizada en base a la idoneidad de estas máquinas para procesar semillas en leches vegetales, no para procesar otro tipo de alimentos como frutas, verduras, etc.

- 1 Aquí entendemos la versatilidad de la máquina a la hora de procesar cualquier tipo de semilla en una leche vegetal.
- 2 El filtrado será de óptimo a bajo dependiendo de la fuerza y habilidad de cada persona.
- 3 Las batidoras de mano son las máquinas que menos vatios consumen.
- 4 VitaMix y Thermomix son máquinas excelentes y complemento perfecto de ChufaMix porque en ellas podemos moler cualquier semilla para elaborar la leche en ChufaMix.
- 5 Existen marcas de bajo rendimiento como Soyabella, Soyaelectric, Miomat, etc. y máquinas de más alto rendimiento como la Vegan Star.

¿Qué tipo de agua se utiliza?

El agua es uno de los ingredientes básicos para la elaboración de las leches vegetales. Sugerimos que utilizéis agua de buena calidad. La mejor opción es el agua de manantial o el agua potable, pero aconsejamos filtrarla para depurarla de posibles tratamientos químicos que conlleva el agua de algunas ciudades.

También se pueden utilizar tisanas o infusiones como base de las leches vegetales, mejorando así la calidad nutricional o medicinal de las mismas.

No me gusta el resultado, ¿qué puedo hacer?

Cuando hacemos la leche vegetal podemos ajustar los ingredientes de la misma forma que cuando cocinamos cualquier salsa. Si te parece que necesita más sabor o más semillas, no lo dudes, pon el filtro de nuevo, añade eso que falta y vuelve a batir la mezcla. Hazte la leche vegetal a tu gusto, bien rica y sabrosa.

Segunda extracción. ¿Quieres conseguir medio litro de leche más?

Una vez que hayas batido y filtrado todos los ingredientes y ya tengas tu litro de leche vegetal casera, puedes hacer la “segunda extracción” con la pulpa que te ha sobrado. Vuelve a poner medio litro de agua y bate la pulpa anterior para conseguir una segunda leche, más ligera, pero estupenda para cocinar o para mezclarla con la anterior.

¿Qué hago con la pulpa sobrante?

Una vez terminado el proceso de batido, la pulpa sobrante es un alimento que no tiene desperdicio. Se puede utilizar como complemento de yogures, ensaladas, sopas, etc. o también puedes cocinar con ella exquisitas salsas, cremas, patés o usarlas en repostería (ver los apartados de reciclaje de pulpas en los capítulos de las recetas). Si no te apetece cocinar en ese momento, otra alternativa es congelar la pulpa.

¿Se puede cocinar con leches vegetales?

Las leches vegetales se pueden mezclar con el café o con una infusión, o se puede cocinar con ellas (ver pág. 87-93). Hay algunas que por su contenido en fibra natural pueden espesar con el calor como es el caso de la leche de avena, de arroz o de lino.

Las leches vegetales también se pueden frapear o congelar para hacer polos o granizados con ellas. Tenéis algunas ideas en el capítulo final de este libro.

TABLAS DE INGREDIENTES

En esta tabla hemos reunido las medidas recomendadas para hacer un litro de leche vegetal casera. Por una parte, están los **ingredientes esenciales**, es decir, las semillas, ya sean frutos secos, cereales, leguminosas, etc., y por otra parte, los **potenciadores naturales del sabor** que podemos emplear para mejorar nuestra leche en lo que a sabor, textura y nutrientes se refiere. Hoy en día tenemos un abanico muy extenso de alimentos que pueden cumplir esta función: todo tipo de especias, hierbas aromáticas, raíces, flores, dátiles, frutas deshidratadas, fruta fresca, verduras, etcétera.

Hemos escogido una breve compilación de ingredientes (con los que más hemos trabajado nuestras propias leches vegetales), no obstante, las posibilidades son prácticamente ilimitadas.

Las medidas que planteamos son aproximaciones que luego se adecuarán a los gustos de cada persona.

Con las **sustancias muy aromáticas** (canela, jengibre, vainilla, cacao, estevia, té, etc.) hay que comenzar poniendo poca cantidad ya que, en la mayoría de los casos, con el paso de las horas estas sustancias van esparciéndose de tal modo sobre el sabor de la leche que se corre el riesgo de que para el segundo día hayan invadido los sabores de la semilla original.



Con dátiles, uvas pasas, fruta fresca, verdura y hortalizas aconsejamos también ir probando de poco a más, pero en este caso, el margen de actuación es mucho mayor. Por ejemplo, para un litro de leche puedes añadir como mínimo una zanahoria entera, una manzana entera, un plátano o un melocotón. Si utilizas piezas más pequeñas, pon más unidades, por ejemplo, 3 dátiles, 12 fresas, 25 gramos de fruta deshidratada, etcétera.

En cuanto a los **endulzantes**, el abanico también es muy extenso. Se puede utilizar una cucharada de azúcar orgánico o de sirope por cada litro elaborado. Hoy en día, mucha gente se abstiene de utilizar azúcar y prefiere endulzar las leches con dátiles, plátanos u otras frutas maduras que contienen fructosa.

LOS INGREDIENTES ESENCIALES

SEMILLAS	TIPO DE GRANO	GRAMOS POR LITRO	REMOJO	TEMPERATURA DEL AGUA	RECETA MODELO*
Amaranto	Copos	150	No	Caliente	Cereales copo
Almendras	Cruda o tostada	100-150	8 horas	Natural	Frutos secos
	Molida		No		
Alpiste	Crudo	100	8 horas	Natural	Semilla pequeña
Arroz	Integral	40	No	Caliente	Cereales grano
	Blanco				
	Semi-integral				
Avellanas	Cruda o tostada	100-150	8 horas	Natural	Frutos secos
	Molida		No		
Avena	Copos	50	No	Caliente	Cereales copo
	Grano crudo	40			Cereales grano
Cacahuete	Tostado	100-150	No	Natural	Frutos secos
	Crudo		4-12 horas		
Castañas	Asada o cocida	150	8 horas	Natural	Frutos secos
Cáñamo	Crudo	100	8 horas	Natural	Semilla pequeña
Cebada	Copos	50	No	Caliente	Cereales copo
	Grano crudo	40			Cereales grano
Centeno	Grano crudo	100	No	Caliente	Cereales grano
Chufa	Semilla cruda	200	12-24 horas	Natural	Horchata
	Molida		No		Frutos secos

SEMILLAS	TIPO DE GRANO	GRAMOS POR LITRO	REMOJO	TEMPERATURA DEL AGUA	RECETA MODELO*
Coco	Fresco Deshidratado	Entero 150	No	Caliente	Frutos secos
Espelta	Copos Grano crudo	100 40	No	Caliente	Cereales copo Cereales grano
Kamut	Copos Grano crudo	100 40	No	Caliente	Cereales copo Cereales grano
Lino	Crudo	25-30	8 horas	Natural	Semilla pequeña**
Mijo	Crudo	200	6-10 horas	Caliente	Cereales grano
Nueces de todo tipo	Semilla cruda	100-150	No	Natural	Frutos secos
Pistachos	Crudos o tostados	100-150	No	Natural	Frutos secos
Pipas de calabaza	Crudas sin cáscara	100	No	Templada	Semilla pequeña
Pipas de girasol	Crudas sin cáscara	100	No	Templada	Semilla pequeña
Quinoa	Crudo	40	No	Caliente	Cereales grano
Sacha inchi	Crudo o tostado	100-150	No	Natural	Frutos secos
Sésamo	Tostado	100-150	2-8 horas	Templada	Semilla pequeña
Soja	Crudo	70-100	8-12 horas	Natural	Soja
Trigo duro	Grano crudo	40	No	Caliente	Cereales grano
Trigo sarraceno	Grano crudo	40	No	Caliente	Cereales grano

* La "receta modelo" no indica la familia botánica a la que la semilla pertenece sino los métodos de elaboración a emplear explicados en los capítulos de las recetas de este libro.

** En el capítulo "Leches de semillas pequeñas" ver el apartado especial para la leche de lino y seguir las indicaciones que se dan en el mismo a modo de excepción (ver pág. 54).

LOS INGREDIENTES COMPLEMENTARIOS

Seguidamente exponemos aquí la segunda tabla dedicada a los saborizantes naturales. Todos los ingredientes complementarios o potenciadores del sabor se pueden añadir dentro del filtro antes de elaborar la leche.

Por tu salud y la del planeta intenta que los alimentos que utilices sean ecológicos y locales.

INGREDIENTES COMPLEMENTARIOS*	FORMATO	CANTIDADES PARA UN LITRO
-------------------------------	---------	--------------------------

ESPECIAS Y AROMATIZANTES

Algarroba	Polvo	1 cucharada
Cacao	Polvo	1 cucharada
Canela	Polvo o rama	1 cucharadita
Cardamomo	Polvo o semilla	½ cucharadita
Cúrcuma	Polvo	1 cucharada
Jengibre	Polvo o raíz	1 cucharadita
Nuez moscada	Polvo o semilla	¼ cucharadita
Piel de limón		3 cm x 1 cm
Piel de naranja		6 cm x 1 cm
Sal		¼ cucharadita
Vainilla	Vaina seca	2 cm

ENDULZANTES NATURALES

Ágave, arce, arroz, pera, melocotón, etc	Sirope, melaza o mermeladas	1 cucharada
Azúcar de caña	No refinado	1 o 2 cucharadas
Bayas de goyi	Desecadas	De 5 a 10 unidades

INGREDIENTES COMPLEMENTARIOS*	FORMATO	CANTIDADES PARA UN LITRO
Dátiles	Fruto deshuesado	De 2 a 6 unidades
Estevia	Hierba seca	1 cucharadita

HIERBAS AROMÁTICAS Y/O MEDICINALES

Menta	Hierba seca	1-2 cucharada
	Hierba fresca	10 – 20 hojas
Ortiga	Hierba seca	1 cucharada
	Hierba fresca	10 hojas
Melisa	Hierba seca	2 cucharadas
	Hierba fresca	20 hojas
Frutas del bosque	Bayas secas	2 cucharadas

HORTALIZAS Y VERDURAS

Acelga	Hoja fresca	1 hoja mediana
Espinaca	Hoja fresca	3 hojas medianas
Remolacha	Fresca troceada	¼ unidad
Zanahoria	Fresca troceada	1 zanahoria mediana

FRUTAS

Plátano/Banana	Frescos troceados	½ banana o plátano
Fresas	Fresca troceada	12 unidad
Piña	Fresca	¼ unidad
	Deshidratada	25 g

INGREDIENTES COMPLEMENTARIOS*	FORMATO	CANTIDADES PARA UN LITRO
Mango	Fresco	½ unidad
	Deshidratado	25 g
Manzana	Fresco	1 unidad
	Deshidratado	25 g
Melocotón	Fresco	1 unidad
	Deshidratado	25 g

OTRAS OPCIONES

Algas**	Spirulina, etc.	1 cucharada
Aloe Vera	Gel fresco sin piel	25 g
Lino	Semillas	1 cucharadita remojada ½ hora
Nueces de macadamia	Semillas	4 nueces
Pipas de girasol o calabaza	Semillas sin cáscara	1 cucharada
Sésamo tostado	Semillas	1 cucharada

* En el caso de utilizar frutas deshidratadas o algas, dejarlas hidratar 10 minutos antes de batir.

** Hay algas tratadas como la spirulina que pueden usarse directamente mientras que otras requieren ser hidratadas, por eso debemos entender cuál es la mejor forma de usar esa alga y aplicarla a la ChufaMix.



LECHES DE FRUTOS SECOS

Los frutos secos son semillas de gran tamaño y muy fáciles de exprimir. Aunque a primera vista sus semillas parezcan duras, contienen gran cantidad de grasas insaturadas, lo que hace que se rompan con facilidad y produzcan una leche cremosa y sabrosa.

Existen datos de su elaboración desde épocas remotas en Asia, África, América, la Antigua Grecia, pasando por los Imperios Romano, Persa y Árabe, hasta la Edad Media y la Edad Moderna en Europa.

Desde el punto de vista nutricional, los frutos secos nos ofrecen un elevado aporte energético y de fibra. Son fuente importante de proteína vegetal y de vitaminas del tipo E, C (antioxidantes) y B (ácido fólico) que ayudan a reducir la fatiga, el estrés o el síndrome premenstrual en las mujeres. Su contenido mineral es superior al de otros alimentos ya que aportan al organismo magnesio, fósforo, potasio, calcio, hierro y oligoelementos, como el zinc y el selenio. También nos ofrecen gran cantidad de grasas saludables (insaturadas, oleícos y linoleícos y omega 3) que intervienen en la regulación del colesterol y mejoran la salud cardiovascular.

Tipo de semilla: los frutos secos que emplearemos para hacer la leche vegetal pueden estar pelados, sin pelar o tostados. En base al tipo de semilla utilizado, cada leche tendrá un sabor diferente. También existe la opción de utilizar el fruto seco molido, por ejemplo, con la almendra o la chufa. En este caso no hace falta remojarla.

Remojo de la semilla: aconsejamos remojar las almendras y las avellanas crudas y con piel, de 8 a 12 horas. En este tiempo de remojo, la semilla se activará y resultará más digestiva para nuestro organismo. El resto de frutos secos: todo tipo de nueces, los anacardos, el coco, etc., no hace falta remojarlos.



Tienes la video-receta en el Canal de ChufaMix en Youtube en este enlace:

bit.ly/leche_frutos_secos



RECETA MODELO

Ingredientes:

- 1 l de agua
- 100-150 g de frutos secos enteros o molidos (ver tabla de ingredientes en las pág. 22-23)
- 1 pizca de sal (opcional)

Temperatura del agua: se pone agua natural a temperatura ambiente.

Excepción: para hacer leche de coco utilizaremos agua caliente (ver pág. 32).

Modo de elaboración:

1. Rellenar el recipiente de ChufaMix con 1 l de agua natural.
2. Poner el vaso filtrante en el recipiente e introducir los frutos secos, la sal y el potenciador de sabor preferido (opcional).
3. Introducir la batidora de mano y batir durante 2 minutos (si utilizamos frutos secos molidos, 1 minuto de batido será suficiente). Dejar macerar entre 5 y 10 minutos.
4. Extraer el vaso filtrante del agua y remover la pulpa con una cuchara de palo hasta rebajarla a la mitad.
5. Introducir el mortero y presionar la pulpa despacito para exprimir las últimas gotas de la pulpa.
6. Dejar reposar la leche al menos 2 horas (siempre en nevera) para que asiente su sabor.



VARIANTES

Leche de almendra con canela, vainilla y dátil

Repetir la receta de la leche de frutos secos, pero incluir entre los ingredientes 1 cucharada de canela, un trozo de vainilla en rama y 3 dátiles deshuesados. También se le puede añadir piel de limón.

Leche de almendras con pera y canela

Añadir 1 pera y 1 cucharada de canela en el filtro y batirlas.

Recomendamos utilizar cualquier fruta que sea de temporada y, a ser posible, de producción local y ecológica. Cuando utilizamos frutas entre los ingredientes, debemos hacerlo con moderación para no entorpecer el filtrado. **Otra opción** es hacer la leche, filtrarla y una vez que hayamos retirado el filtro, introducir toda la fruta que queramos en la leche y batiremos todo directamente (leer detenidamente el apartado de batidos en el capítulo Zumos, licuados y batidos en las pág. 71-76).

Leche de anacardos² con alga espirulina

Repetir la receta tradicional de frutos secos, pero incluir entre los ingredientes 1 cucharada de espirulina deshidratada.

Leche de frutos secos con cacao y naranja

Poner 1 cucharada de cacao, 1 de sirope³ y ralladura o piel de naranja en el vaso filtrante junto con los demás ingredientes y batirlo todo.

Leche "After-eight"

Poner 150 g de maní o cacahuete, 1 cucharada de cacao en polvo puro, endulzante al gusto y 3 cucharadas de menta seca o 6 de menta fresca.

2. Conocido como marañón, merey o nuez de cajou en Sur América.

3. Aquí, como en las otras recetas, usar simplemente el sirope que se prefiera: ágave, arce, arroz, etc.



LECHES DE FRUTOS
SECOS Y CACAO

Leche de frutos secos con cereales

Poner 50 g de frutos secos y 50 g de copos de cereales (como espelta, avena u otros).

En este caso, elaborar la leche utilizando agua caliente (80°C) para extraer mejor la esencia de los cereales.

Leche de macadamia y piñones con melocotón

Poner 80 g de nueces de macadamia y 20 de piñones junto a 1 melocotón maduro troceado en el vaso filtrante y batir. También se puede hacer primero la leche y batir el melocotón sin el filtro para que quede más espeso y granulado.

LECHE DE COCO



LA EXCEPCIÓN

LECHE DE COCO

Tipo de semilla: se puede utilizar el coco fresco o deshidratado.

Temperatura del agua: debido a la gran cantidad de aceites saturados que tiene el coco, recomendamos elaborarlo siempre con agua caliente. Si lo hacemos con agua fría, los aceites saturados se solidifican y dificultan el proceso de colado y filtraje.

Podemos utilizar agua caliente sin ningún problema pues ChufaMix está libre de materiales plásticos tóxicos. No contiene BPA, ni baquelita, ni PVC.

El agua caliente mejora mucho el sabor de la leche. La de coco nos ha sorprendido de lo buena que está. En el sureste asiático, donde es tradicional, le ponen una pizca de sal y una cucharada de azúcar.

Ingredientes:

- 1 l de agua caliente (80°C)
- 1 coco entero (o 150-200 g de coco deshidratado)

Modo de elaboración:

1. Partir el coco, extraer y trocear la carne del fruto.
2. Reservar el jugo o “agua” que viene dentro de la semilla para guardarla con la pulpa o beberla al momento.
3. Poner agua muy caliente (80°) en el recipiente de ChufaMix e insertar el vaso filtrante con 1/3 de la cantidad de coco.
4. Dejar reposar un minuto y batir.
5. Ir añadiendo poco a poco el resto del coco, de forma que no se amontone en el filtro y se pueda batir de forma sencilla.
6. Si no se va a consumir al momento, meter la leche en la nevera y dejarla reposar. A las pocas horas de haber reposado estará mucho más rica.



Tienes la video-receta en el Canal de ChufaMix en Youtube:

bit.ly/leche_coco

Cuando esta leche reposa en la nevera, se va solidificando la grasa del coco en la parte superior. Se puede separar para usarla como mantequilla o aceite de coco, o calentar la leche que se va a tomar para que se diluya otra vez en la bebida.

La pulpa sobrante se puede guardar en la nevera y añadirla al yogur o a cualquier otra comida. Es perfecto utilizarla para repostería.

La leche de coco se emplea mucho en la elaboración de platos tropicales exquisitos. En este libro encontrarás algunas recetas en el capítulo “Cocinar con leches” en la página 87.



PULPA EN ENSALADA

RECICLAR LAS PULPAS

Al igual que la leche, también la pulpa sobrante de la leche extraída de los frutos secos debe guardarse en la nevera. Si no pensamos consumirla en un corto periodo de tiempo, también se puede congelar. A continuación te expongo algunas ideas de cómo reciclarlas:

Condimento de comidas frías: la pulpa de cualquier fruto seco es ideal para utilizarla como un ingrediente más de cualquier ensalada, muesli o yogur.

Condimento para comidas calientes: también es un condimento ideal para añadirlo en un plato de pasta, en una crema de verduras, en una sopa o en un bizcocho.

Paté vegetal con frutos secos: mezclar la pulpa de los frutos secos con un aguacate o unas aceitunas (para aumentar su volumen), añadirle ajo y perejil (o apio, albahaca, cilantro, etc.) picados, el zumo de medio limón, aceite y sal. Si queremos darle una textura más espesa, se puede añadir 1 cucharada de

A close-up photograph of a slice of bread topped with a thick layer of vegetable pate. The pate is garnished with pine nuts and dried, colorful flower petals in shades of orange and pink. To the left of the bread is a large, vibrant pink rose. In the background, a glass jar with a metal clasp lid is filled with the same vegetable pate. To the right, a cluster of fresh red cherries sits on a white linen cloth. The entire scene is set on a wooden surface with a woven pattern.

PATÉ VEGETAL CON FRUTOS SECOS

levadura de cerveza o tahín (pasta de sésamo). Batirlo todo con la misma batidora de mano, meterlo en la nevera y dejarlo reposar al menos 2 horas. Servirlo como un paté o un hummus para untar con pan, tostadas, arepitas o crudités.

Trufas de pulpa de almendras y coco: añadir 3 cucharadas de azúcar de caña orgánico y dos cucharaditas de Brandy a la pulpa de almendras y mezclar todo bien. Después añadir coco rallado hasta que la masa se pueda manipular. Hacer bolitas, pasarlas por el cacao en polvo y guardarlas en la nevera.

Crema de chocolate: añadir de 2 a 3 cucharadas de cacao sobre la pulpa y mezclar bien. Cuando la pulpa esté chocolateada, poner 1 cucharada de sirope (o de aceite de oliva) y volver a mezclar hasta lograr la textura de una crema de chocolate que cumple las funciones de una “nutella” casera. Ajustar los ingredientes al gusto.

Pastel de frutos secos y pasas: mezclar en un bol 200 g de harina integral bio, 1 cucharadita de vainilla y 1 pizca de sal. Después, añadir 1 cucharada de levadura y mezclarla bien. A continuación, añadir y mezclar bien los siguientes ingredientes: 100 g de azúcar de caña integral bio, 150 ml de leche vegetal de almendras (u otros frutos secos), 150 g de pulpa de frutos secos, 3 huevos veganos (ver pág. 68), 8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y 100 g de pasas sultanas. Si la masa queda muy líquida, añadir más harina y mezclar bien. Precalentar el horno a 180°C e introducir el molde con la masa. Dejar que se hornee durante 25 minutos.

Galletas de frutos secos y coco: mezclar 150 g de pulpa de frutos secos con 200 g de coco deshidratado. Después añadir un poco de harina integral bio a ojo hasta conseguir hacer una masa de galletas que no se nos pegue en las manos. Luego añadir 1 cucharada grande de canela, otra de cacao y 1 cucharada de levadura. Para finalizar, poner 2 cucharadas de sirope y mezclar bien. Hornearlas a 180°C durante 20 minutos.

LECHES DE CEREALES



Los cereales han sido desde la antigüedad la principal fuente alimenticia para el ser humano.

Si los frutos secos nos suministran energía gracias a sus grasas, los cereales lo hacen por su elevada cantidad de hidratos de carbono (básicamente almidón).

Si consumimos los granos de cereal de forma integral, es decir, con su respectiva cáscara, éstos nos aportan, además, mucha fibra, vitaminas del tipo E (antioxidante) y B (regulador del sistema nervioso), y minerales principales como el hierro, calcio y magnesio y otros importantes como el potasio (arroz), el sodio, el fósforo, el cobre, el zinc o el manganeso.

Aunque no tengan todos los aminoácidos esenciales que contiene el cáñamo, la soja o las bayas del goji, los cereales también son ricos en proteínas, especialmente la avena y el trigo.

La mejor opción es diversificar y mezclar los cereales para así conseguir todo tipo de nutrientes, como también sería ideal el utilizar semillas antiguas como la espelta, el kamut o algunas variedades de avena y arroz.

Tipo de grano: se pueden utilizar el grano crudo o su versión en copos/hojuelas. Vamos a explicar cómo elaborar la leche en las dos variantes para que no haya dudas.



Tienes la video-receta en el Canal de ChufaMix en Youtube:

bit.ly/leche_avena_copos



LECHES DE CEREALES A PARTIR DE COPOS



Remojo de la semilla: no hace falta remojo, se emplea el copo directamente.

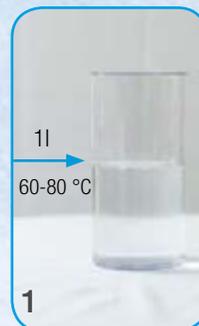
Ingredientes:

- 1 l de agua caliente (60-80 °C)
- 100 g de copos (50g en el caso de la avena y la cebada)⁴
- 1 pizca de sal

Temperatura del agua: caliente (60-80°C). Para saber cuándo está el agua en su temperatura ideal a ojo, utilizar el agua que está a punto de hervir; o bien, llevar el agua a ebullición, apagar el fuego y dejar que repose 3-5 minutos aproximadamente.

Modo de elaboración:

1. Poner el agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
2. Colocar el vaso filtrante dentro del recipiente y añadir en el mismo los ingredientes básicos, así como los potenciadores del sabor elegidos. Batir durante un minuto escaso y dejar reposar de 5 a 10 minutos.
3. Soltar el vaso filtrante y presionar la pulpa suavemente con el mortero para terminar de filtrar las últimas gotas de la leche de cereales.
4. Si no se va a consumir al momento, meter la leche en la nevera y dejarla reposar. A las pocas horas de haber reposado estará mucho más rica.



4. La avena y la cebada contienen mucha fibra natural (mucílago) que se comporta como un espesante natural. Para que la leche de avena o de cebada tengan una textura adecuada, debemos poner solamente 50 g de copos por litro de agua, pues, si ponemos más cantidad, corremos el riesgo de que nos salga una leche de textura pegajosa.

LECHES DE CEREALES A PARTIR DE GRANO CRUDO



LECHE DE ARROZ



Hay muchos métodos para hacer leches de cereales a partir de grano crudo. Hemos elegido como receta modelo la que, tras muchos intentos, nos parece que da como resultado una leche más cremosa y dulce apta para estómagos infantiles o muy sensibles.

Remojo de la semilla: no se remoja pero se limpia bien.

Ingredientes:

- 1 l de agua caliente (80°C)
- 40 g de grano crudo
- 1 pizca de sal

Temperatura del agua:

agua caliente (80°C aprox.). Para saber cuándo está el agua en su temperatura ideal a ojo, utilizar el agua que está a punto de hervir. O llevar el agua a ebullición, apagar el fuego y dejar que repose 3-5 minutos aproximadamente.

Modo de elaboración:

1. Para hacer la leche de cereal con grano crudo comenzar poniendo **½ l de agua caliente** en el recipiente de ChufaMix.
2. A continuación, colocar el vaso filtrante en el recipiente, añadir los ingredientes básicos y potenciadores del sabor elegidos y batir todo durante 2 minutos hasta exprimir bien las semillas.
3. **Añadir el ½ l de agua restante** a la leche (caliente o natural, no tiene importancia) y batir otros 10 segundos con la batidora de mano para homogeneizar bien la bebida.
4. Soltar el vaso filtrante y presionar la pulpa suavemente con el mortero para terminar de filtrar las últimas gotas de la leche de cereales.
5. Pasar la leche a una cazuela y cocerla a fuego lento de 7 a 10 minutos removiendo de vez en cuando. Si no se va a consumir al momento, dejar que se temple y meter la leche en la nevera.



La alternativa crudista: en esta variante podemos utilizar de 40 a 100 g de cereal a nuestro gusto. Se remoja el grano entre 8-12 horas y se procede de la misma forma pero evitando la cocción (paso 5). Cuando la leche repose en la nevera sedimentará, por lo que hay que removerla bien antes de servir.

¡Atención! La leche de cereales, elaborada con el modo de elaboración general, es una leche cremosa que no sedimenta en el reposo y tampoco cambia de textura cuando la calentamos. Pero la leche de cereales elaborada con la alternativa crudista, sedimenta en la nevera y cuando la calentamos en una cazuela hay que remover constantemente para diluir los grumos y tener cuidado de que no espese demasiado, pues podría convertirse en un pudding.



LECHE A PARTIR DE COPOS

VARIANTES

Leche de arroz⁵ con canela y limón

Se añade 1 cucharada de canela, ralladura o piel de limón y un poco de endulzante (opcional) en el vaso filtrante junto con los demás ingredientes y se bate todo. Es la receta tradicional mediterránea que tanto gusta en España, Francia e Italia. Esta receta tradicional sale estupenda con cualquier cereal (en grano o en copos).

Leche de arroz con frutos secos y especias

Añadir 50 g de almendras, 1 cucharada de canela, ½ cucharadita de jengibre, ¼ de nuez moscada, ¼ de cardamomo y 3 dátiles deshuesados. Conseguiremos una leche vegetal riquísima con el típico sabor de los dulces escandinavos.

Leche de arroz con avellanas

Añadir un puñado de avellanas a la leche de arroz. Todo un clásico.

Leche de avena con almendras y jengibre

Añadir un poquito de raíz de jengibre y un puñado de almendras al filtro junto a los 50 g de avena. ¡Un espectáculo!

Leche de cebada con chocolate y sésamo

Añadir 1 cucharada de sésamo, 2 cucharadas de cacao y 1 cucharada de sirope en la leche de cebada y batir. ¡Es un excelente batido de chocolate! El sésamo es un ingrediente ideal para aumentar la cantidad de calcio y hierro en cualquier leche de cereales.

Leche de espelta con vainilla y dátiles

1 pizca de vainilla (2 cm) y 3 dátiles le dan un toque buenísimo a cualquier leche vegetal ya sea de cereales, de frutos secos o de semillas pequeñas.

5. Las recetas de leches con arroz son todas sin gluten.

LECHE DE AVENA CON INFUSIÓN
DE FRUTAS DEL BOSQUE



Leche de avena con infusión de frutas del bosque

Sustituir el agua por 1 l de infusión de frutas del bosque. Ponemos 2 cucharadas de frutos para hacer el litro de infusión. Se puede utilizar melisa, manzanilla o tu infusión preferida. La cantidad aconsejada es de 1 o 2 cucharadas soperas de hierba seca por litro.

Leche de kamut con chai

Sustituir el agua por un litro de infusión de chai massala. Ponemos 2 cucharadas de te chai massala para hacer el litro de infusión. Proceder como se explica en la receta modelo.

RECICLAR LAS PULPAS

Tortitas o tacos de cereales: para hacer tortitas de avena usar la pulpa resultante de 50 g de copos de avena y añadir 50 g de harina integral de trigo. Por 100 g de copos de espelta, añadir 100 g de harina integral bio de trigo (siempre la misma cantidad). Mezclar y amasar muy bien con las manos. Si la masa está muy húmeda, añadir más harina. Una vez que la masa esté bien hecha y moldeable, hacer una bola, aplanar con el puño para dar forma de hamburguesa y amasar con el rodillo (poner un poco de harina en el rodillo para que resbale bien). Extender la masa como para hacer una base de pizza. Calentar una sartén con muy poco aceite y poner la tortita en la misma hasta que se dore por las dos partes (5 minutos serán suficientes). Si se prefiere usar como taco para rellenar con verduras o con algo dulce, enrollar la masa cuando esté aún templada, ya que fría se rompe fácilmente.

Bechamel con la pulpa del arroz crudo: sofreír verduras y hortalizas de temporada en una sartén con poco aceite. Cuando estén blanditas, añadir 1 vaso de caldo (o agua en su defecto), un poco de sal y mezclar bien. Después añadir la pulpa sobrante de la leche de arroz y las especias al gusto (cúrcuma, curry, pimienta u otras) y mezclar a fuego lento, por lo menos durante 5 minutos hasta conseguir la textura deseada. Si se espesara mucho, añadir más caldo. Esta bechamel se puede utilizar para condimentar pastas o para hacer croquetas.

HUMMUS DE GARBANZO



Hummus de garbanzo con pulpa de cereales:

remojar 100 g de garbanzos durante 24 horas. Después, quitar el agua de remojo y poner en una procesadora con 2 ajos picados, el zumo de 1 limón pequeño, 2 cucharadas de comino, un poco de sal, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de tahín (opcional) y la pulpa sobrante de los copos (avena, kamut, espelta). Batir todo bien y guardar en la nevera para que se asiente. Servir con un poco de pimentón por encima.

Guacamole con pulpa de cereales:

en la receta tradicional del guacamole (aguacate, ajo, cebolla, tomate sin jugo, limón, aceite y sal) añadir la pulpa de cereales que nos haya sobrado de la leche vegetal que hayamos hecho a partir de copos. Obtendremos un guacamole más ligero pero muy rico y súper nutritivo.

GUACAMOLE



Galletas de avena:

ponemos la pulpa sobrante de la leche de copos (por ejemplo avena, espelta o kamut) en una taza y añadimos copos de avena (u otro cereal) hasta llenar la taza (250ml). Seguimos añadiendo en este orden: 1 taza de harina integral, 1 cucharada de canela y otra de jengibre (al gusto), ½ cucharada de nuez moscada, 1 cucharada de levadura, 6 cucharadas de sirope, ½ taza de aceite y ¼ de taza de leche vegetal. Mezclar bien los ingredientes secos y después los húmedos hasta hacer una masa

GALLETAS DE AVENA



homogénea. Al final se pueden añadir pasas o trocitos de chocolate al gusto. Repartir la masa en forma de galletitas en la bandeja del horno (poner papel vegetal o aceite). Calentar el horno a 180°C y hornear durante 15-20 minutos. Guardarlas en un tarro de cristal.

PORRIDGE DE CEREALES



Porridge de cereales: poner a calentar a fuego medio 1 vaso de leche vegetal (la que más te guste) con 2 cucharadas de copos de avena y la pulpa sobrante de cualquier leche de cereal elaborada a partir de copos. Calentar durante 5 minutos con un poco de canela, vainilla o cacao. A continuación, verter todo en un bol de desayuno y añadir el endulzante preferido. Para que el desayuno sea completo y mucho más sabroso, puedes incluir uvas pasas, dátiles troceados o bayas de goji, pipas y semillas al gusto, un puñado de frutos secos y fruta troceada (por ejemplo plátano, manzana o frutas del bosque), lo que tengas a mano y priorizando las frutas de temporada.

Mascarilla facial de avena: la modelo Verónica Blume nos propone aplicar la pulpa sobrante de la leche de avena como mascarilla facial.



Para más recetas de pulpas de cereales acudir al apartado de pulpas en www.lechevegetal.com

LECHES DE SEMILLAS PEQUEÑAS



Llamamos semillas pequeñas a aquellas que se asemejan al tamaño de los cereales o son aún más pequeñas. Pueden pertenecer a distintas familias, como por ejemplo pseudocereales, gramináceas o curcubitáceas. Hablamos de la quinoa, el cáñamo, el sésamo, el alpiste, las pipas de girasol, etc. Su pequeño tamaño nos obliga a emplear algún truco para poder exprimir las bien y obtener su leche de forma fácil y eficaz.

Aunque cada una de ellas tiene sus propiedades nutricionales particulares, son muy ricas en nutrientes de todo tipo y contienen propiedades medicinales muy útiles e interesantes: la quinoa destaca por su valor proteínico; el alpiste por favorecer la eliminación de grasas y por quitar, reducir o mitigar la inflamación de algunos órganos vitales como el páncreas y el hígado; el cáñamo por su riqueza en proteína vegetal y ácidos grasos, con una relación equilibrada de omega 3/6; las pipas de girasol por su contenido en ácidos grasos esenciales, lecitina y su potente acción antioxidante. En fin, si las analizamos detenidamente, cada una de ellas es una joya nutricional a nuestro alcance.

Tipo de semilla: optaremos por su formato integral, excepto con las pipas que se utilizan sin la cáscara (ver tabla de ingredientes a pág. 23).

Remojo de la semilla: remojar las semillas durante 8 horas.

Excepción: las pipas (girasol, calabaza) que no necesitan remojo y la quinoa.

RECETA MODELO

Ingredientes:

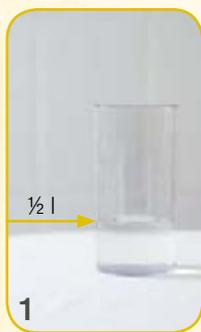
- 1 l de agua
- 40 - 150 g de semillas (consultar la tabla a las pág. 22-23)
- 1 pizca de sal

Temperatura del agua: consultar la tabla de ingredientes para cada caso en las pág. 22-23.



Modo de elaboración:

1. Para hacer la leche de semillas pequeñas, comenzar poniendo $\frac{1}{2}$ l de agua (caliente o fría, según la semilla) en el recipiente de ChufaMix para poder batir mejor la semilla y extraer toda su esencia sin que las pequeñas se escapen entre las aspas de la batidora.
2. Colocar el vaso filtrante en el recipiente, añadir los ingredientes básicos y potenciadores del sabor elegidos y batir todo de 1 a 2 minutos. En el caso que cueste mucho exprimirla, probar con la batidora en la posición turbo (o mayor potencia).
3. Añadir el $\frac{1}{2}$ l de agua restante a la leche (caliente o natural, no tiene importancia porque la extracción ya está hecha) y batir otros 10 segundos con la batidora de mano para homogeneizar bien la bebida. Dejar reposar entre 5 a 10 minutos.
4. Soltar el vaso filtrante y presionar la pulpa suavemente con el mortero para terminar de filtrar las últimas gotas de la leche de semillas.
5. Si no se va a consumir al momento, meter la leche en la nevera y dejarla reposar. A las pocas horas de haber reposado estará mucho más rica.



Tienes la video-receta en el Canal de ChufaMix en Youtube

bit.ly/leche_semillas

VARIANTES

LECHE DE QUINOA



Leche de quinoa con cúrcuma y canela

Después de elaborar la leche de quinoa, al igual que la leche de soja, conviene cocerla a fuego lento durante 10 minutos para hacerla más digestiva. Aprovechar el momento de cocción para añadir 1 cucharada de cúrcuma, 1 cucharada de canela y 1 cucharada de sirope y removerlo todo bien. Calentar en la cazuela con cuidado de que no hierva, pues se puede espesar demasiado. En el caso que quede muy espeso, añadir un poquito de agua para compensar. Cuando se enfríe, guardar en la nevera.

LECHE DE SESAMO



Leche de cáñamo y aloe vera

Añadir 25 g de gel de aloe vera (sin piel) y 1 cucharada de sirope (opcional) en el filtro antes de elaborar tu leche de cáñamo.

El gel de aloe se obtiene directamente de la planta quitando la piel dura que recubre la hoja.

Leche de sésamo con vainilla y dátiles

Añadir entre los ingredientes 1 trozo de vainilla de 2 cm y 3 dátiles deshuesados.

Leche de alpiste

Si se va a tomar leche de alpiste para hacer un tratamiento medicinal de adelgazamiento o antiinflamatorio del hígado o del páncreas, recomendamos hacerla sin potenciadores del sabor ni otras hierbas que puedan interceder en sus propiedades curativas. Tomar la leche en ayunas durante 10 días. Para más información consulta con tu médico naturista.

Leche de pipas de girasol y calabaza con dátiles y albahaca

Poner dentro del filtro 50 g de pipas de girasol y 50 de pipas de calabaza. Añadir a los ingredientes básicos 2 dátiles deshuesados y unas hojas de albahaca y batir durante 1 minuto.

LECHE DE PIPAS





LECHE DE LINO DORADO

LA EXCEPCIÓN

Leche de lino dorado con vainilla

Antes de proceder a hacer la leche, dejar reposar el lino en un vaso con agua toda la noche y a la mañana siguiente limpiar bien las semillas bajo el grifo para quitarles parte del gel que han desprendido (el “mucílago”). Ponerlas en el filtro junto con 1 cucharadita de vainilla en polvo (o 3 cm de vaina de vainilla) y 1 pizca de sal. Batir con la máxima potencia durante 3 minutos aproximadamente. Colar y guardar en la nevera. Si queda muy espesa, añadir agua al final del proceso y rebajar la textura a tu gusto.

RECICLAR LAS PULPAS

Las pulpas de semillas de girasol, las de pipas de calabaza, las de sésamo, etc. son exquisitas para utilizarlas en cualquier receta de las que se han descrito en el apartado dedicado al reciclaje de las pulpas de frutos secos (pág. 34-36).

Sin embargo, la pulpa de las semillas integrales de cáñamo o de alpiste son muy indigestas para el ser humano. Se tira al compost, se utiliza como comida para gallinas u otras aves, o se seca en el horno para reciclarla en la elaboración de jabones exfoliantes.

Se recomienda cocinar un poco la pulpa de quinoa, ya sea introduciéndola en un puré, en una sopa o en la masa de unas galletas que luego irán al horno.



MUTABAL CON PULPA DE PIPAS

Recuerda que si no te apetece cocinar con la pulpa, la puedes utilizar directamente como complemento de ensaladas, ensaladillas, yogures, sopas, purés y pastas.

Mutabal con pulpa de pipas: mezclar la pulpa resultante de la leche de pipas con la carne de una berenjena asada al horno y aderezar con el zumo de medio limón, 2 dientes de ajo, 1 cucharadita de comino, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1 cucharada de tahín y una pizca de sal. Mezclar todo con ayuda de la batidora de mano y guardar en la nevera.

Paté de semillas pequeñas: la pulpa sobrante de la leche de pipas o de sésamo es una base estupenda para hacer patés vegetales (ver receta de paté vegetal a pág. 34).

Bolitas energéticas de quínoa y coco: mezclar en un bol 50 g de pulpa de quínoa, 200 g de coco rallado y 6 dátiles troceados.

Aparte, batir 1 huevo vegano (ver receta en la pág. 68) y añadir 2 cucharadas de aceite, 1 cucharada de sirope, 1 cucharada de jengibre y mezclar bien. Después, juntar todos los ingredientes y amasar bien. Preparar la bandeja de horno con papel vegetal o un poco de aceite en la base. Coger bolitas de masa, darles forma de cono o pirámide y colocarlas con cuidado en la bandeja. Meterlas en el horno a media temperatura durante 30 minutos. Dejarlas enfriar y ya están listas para comer.

Galletas de avena y sésamo: poner la pulpa sobrante de la leche de sésamo en una taza y añadir copos de avena hasta llenar la taza (250 ml). Seguir añadiendo en este orden: 1 taza de harina integral, 1 cucharada de canela y otra de jengibre (al gusto), ½ cucharada de nuez moscada, 1 cucharada de levadura, 6 cucharadas de sirope, ½ taza de aceite y ¼ de taza de leche vegetal. Mezclar bien los ingredientes secos y después los húmedos hasta hacer una masa homogénea. Al final se pueden añadir, si se desea, pasas o trocitos de chocolate. Repartir la masa en forma de galletitas en la bandeja del horno (poner papel vegetal o aceite). Calentar el horno a 180°C y hornear durante 15-20 minutos. Guardarlas en un tarro de cristal.



Para más recetas de pulpas de semillas pequeñas acudir al apartado de pulpas de www.lechevegetal.com

LECHE DE SOJA



Aunque hoy en día se toma en muchas partes del mundo, la leche de soja es una bebida tradicional originaria de Asia donde también se aprecia muchísimo la pulpa sobrante de la misma, denominada *okara*, utilizada para la elaboración de “carne vegetal” y de *tofu* por su alto valor proteínico.

La leche de soja es especialmente rica en proteínas ya que contiene los 8 aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para funcionar. Además, tiene poca grasa, y en consecuencia, menos calorías que otras leches vegetales. Es rica en lecitina (sustancia que nutre los nervios y ayuda a equilibrar el colesterol malo en sangre), se caracteriza por tener más hierro, la mitad de grasas y calorías, y la misma cantidad de vitamina E que la leche de vaca.

Sin embargo, su contenido en calcio es bajo, por lo que conviene o bien enriquecerla con productos naturales ricos en calcio (como el sésamo, frutos secos, algas o verduras de hoja verde), o bien, alternarla con otras bebidas vegetales o alimentos ricos en calcio, lo que sería ideal.

No se recomienda su consumo diario por su alto contenido en isoflavonas (que actúan como fitoestrógenos) y en ningún caso recomendamos elaborar tu leche de soja con habas de soja transgénicas o modificadas genéticamente (GMO) que son el 98% de las existentes en el mercado.

Busca siempre soja certificada bio u orgánica. De cualquier forma, para saber más de la soja recomendamos leer el artículo “El Yin Yang de la Soja” en www.lechevegetal.com.

Tipo de semilla: utilizaremos granos de soja blanca crudos.

Remojo de la semilla: remojar las semillas 8 horas.



Tienes la video-receta de cómo elaborar leche de soja a partir del haba cruda en el Canal de ChufaMix en Youtube:

bit.ly/leche_soja





RECETA MODELO

Ingredientes:

- 1 l de agua
- 80 g de soja blanca orgánica⁶
- 1 cucharada de endulzante
- 1 pizca de sal

Temperatura del agua: se utiliza agua a temperatura ambiente.

Modo de elaboración:

1. Remojar la soja en agua durante toda una noche (al día siguiente tirar el agua del remojo).
2. Después poner 1 l de agua en el recipiente y encajar el vaso filtrante con todos los ingredientes en el mismo.
3. Batir durante 1 o 2 minutos con la batidora de mano.
4. Filtrar la mezcla con ayuda del mortero para obtener la leche de soja cruda.
5. Para una mejor absorción y aprovechamiento de sus nutrientes, cocer la leche de soja a fuego medio en una cazuela durante 15 minutos, haciéndola así más digestiva.
6. Dejar que se enfríe y guardarla en la nevera. Entre las leches vegetales naturales, la leche de soja es una de las que mejor se conserva y, si está en la nevera, hasta una semana aproximadamente.



Para simplificar la receta y **evitar la cocción (paso 5) se puede utilizar la misma cantidad de soja (80g), pero en su versión precocinada o texturizada**. Con este otro formato, la soja se deja en remojo 15 minutos en el mismo filtro junto con el litro de agua y se bate. Después no hay que hervir la leche porque la soja ya está precocinada, pero el sabor no es muy rico y la leche no tendrá la textura cremosa de la leche de soja hervida.

6. Nunca utilizar soja transgénica, siempre soja de cultivo orgánico.



VARIANTES

Leche de soja con cacao y naranja

Añadir 1 cucharada de cacao, otra de canela, 1 cucharada de sirope y un poco de ralladura de naranja junto con los ingredientes básicos y batir.

Leche de soja con vainilla y dátiles

Añadir entre los ingredientes básicos 1 cucharada de vainilla en polvo orgánica (o 5 cm de vaina) y 7 dátiles deshuesados y batir.

RECICLAR LAS PULPAS

Os dejamos una receta de nuestra colaboradora malasia y prestigiosa maestra de yoga Maizan Ahern quien conoce mucho mejor la cultura tradicional del okara.

LECHE DE SOJA CON VAINILLA Y DÁTILES

MAGDALENAS CON PULPA DE SOJA Y ZANAHORIA



Magdalenas con pulpa de soja y zanahoria:

INGREDIENTES SECOS:	INGREDIENTES HÚMEDOS:
1 taza y media de harina libre de gluten	1 taza de leche de soja casera
¾ de cucharadita de goma xantana (opcional)	1 taza de pulpa de soja (okara)
¼ de taza de harina de maíz	1/3 taza de aceite de coco orgánico
1 cucharada de levadura	1 cucharada de extracto de vainilla
1 cucharadita de canela	1 taza y media de zanahoria rallada
¼ cucharadita de jengibre molido o ½ cucharadita de jengibre rallado	
¼ cucharadita de nuez moscada en polvo	
¼ taza de azúcar puro de coco	
½ taza de nueces picadas	

Precalentar el horno a 175° C. Tomar una bandeja de horno con 12 moldes para magdalenas y engrasarla o harinar generosamente el papel vegetal donde se va a colocar la masa de las magdalenas.

Primero mezclar los ingredientes húmedos y los ingredientes secos por separado y después añadir los ingredientes húmedos a los ingredientes secos y remover ligeramente sin mezclar demasiado.

Poner la mezcla en los moldes hasta casi llenarlos y hornear durante 25-30 minutos hasta que la magdalena se ponga ligeramente marrón. Para saber si están hechas, introducir un palillo en la masa, ¿tiene que salir limpio! Dejar que las magdalenas se enfríen antes de intentar quitar el forro de papel. Las magdalenas que se dejan reposar durante toda la noche tienen mejor sabor y son increíblemente jugosas.



Para más recetas sobre el reciclaje de Okara, acudir a este enlace del foro vegetariano

bit.ly/forovegetariano

HORCHATA DE CHUFAS



La chufa es una de las semillas más antiguas del planeta. Fue alimento básico de nuestros ancestros homínidos según un reciente estudio de la Universidad de Oxford, publicado en las revistas científicas más prestigiosas.

Según nuestras propias investigaciones con la inestimable ayuda de los compañeros “gastronautas” de www.historiacocina.com, la chufa fue también un elemento clave en las culturas del Neolítico en América, en la antigua Grecia, el Imperio Romano, la antigua Persia, el califato Árabe, etc.

Aunque es en el antiguo Egipto donde vive su mayor esplendor. Allí era considerada una planta sagrada como lo demuestra el hecho de estar retratada en multitud de templos o de haber sido encontrada en los ajuares funerarios de diferentes artesanos, nobles y faraones con el objetivo de acompañar a los difuntos en la vida siguiente.

Desde hace 1000 años, la zona de cultivo, lavado, secado y triado más importante de chufa está ubicado en la mediterránea Valencia, mayor centro de producción y procesado de chufa del mundo.

La chufa valenciana está avalada por una Denominación de Origen Protegida de la Unión Europea.

También se cultiva chufa en condiciones dignas para sus agricultores en países como Brasil, Argentina, USA, Rusia o Cuba, entre otros, y en condiciones menos dignas, desgraciadamente -pues son explotados curiosamente por una empresa valenciana líder en el “trading” mundial de chufas-, en países de África como Mali o Níger, entre otros.



LA CHUFA ES UN RIZOMA HERBÁCEO



SÍMBOLO DE LA CHUFA REPRESENTADO EN LA PARTE SUPERIOR DERECHA

La chufa de Valencia, a pesar de ser mucho más pequeña en tamaño y de tener una morfología diferente, es la más dulce del mercado y la de mayor calidad gourmet con diferencia. Esto sucede gracias al proceso natural de secado, único en el mundo, a los métodos antiguos de cultivo de los agricultores valencianos y a la semilla autóctona utilizada.

La superioridad cualitativa y el gusto de la chufa de Valencia se pueden comprobar en casa fácilmente a través de dos formas:

- remojando la chufa (la valenciana y la no valenciana) y comiéndola cruda;
- elaborando horchata de chufas casera con ChufaMix solo con chufa valenciana, después solo con chufa foránea y, finalmente, realizando una cata “ciega” sin saber cuál es cuál.

La horchata de chufas y la horchata de almendras son, por excelencia y tradición, las leches vegetales naturales más apreciadas en el Mediterráneo (en Valencia y Barcelona la primera, y en las Islas Baleares, Alicante e Italia la segunda).

Su sabor es exquisito, pero además, cuando se trata de horchata natural de elaboración casera o artesanal, las propiedades nutricionales son prolijas y muy valoradas por su uso medicinal según contrastados estudios científicos y médicos.

La horchata de chufas destaca por su alto contenido en ácido oléico, lo que la hace cardiosaludable y ayuda a regular el colesterol por su significativo contenido en colesterol bueno HDL. Es reguladora de la función intestinal y regeneradora de la flora intestinal por la cantidad de fibra, enzimas y almidón que contiene. Tiene vitaminas antioxidantes del tipo E y C y minerales básicos como el magnesio, fósforo, potasio, hierro y calcio. Está recomendada para diabéticos porque contiene arginina, aminoácido inyector natural de insulina.



Para más información, acudir a los posts “La horchata de chufas, un tesoro nutricional” o a la “Historia de la Chufa. Pasado, presente y futuro” en

www.lechevegetal.com



Tipo de semilla: se puede hacer con chufas enteras o con chufa molida.

Remojo de la semilla: hay que remojar la semilla entre 12 y 24 horas. En los sitios donde hace mucho calor, aconsejamos dejar el bol en el frigorífico para que no proliferen las bacterias y se eche a perder la chufa (y la horchata que con ellas elaboremos) antes de tiempo.

RECETA MODELO

Ingredientes:

- 200 g de chufa entera⁷
- 1 l de agua (diferente de la utilizada para remojar)
- 4-6 dátiles deshuesados

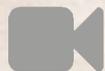
Temperatura del agua: hacemos la horchata con agua natural pues el utilizar agua caliente aceleraría bastante la posterior fermentación de la horchata, acortando así su vida útil.

Metodo de elaboración:

1. Remojar 200 g de chufa entre 8 y 24 horas. El agua de remojo se tira una vez finalizado el proceso.
 2. Poner 1 l de agua en el recipiente de ChufaMix.
 3. Poner el vaso filtrante en el recipiente, 100 g de chufa remojada y los dátiles y batir durante 1 o 2 minutos.
 4. Añadir el resto de la chufa remojada en el mismo filtro y batir dos minutos más.
 5. Dejar macerar 10 minutos.
 6. Levantar el filtro y exprimir la pulpa con ayuda del mortero.
 7. Tapar y meter en la nevera.
 8. Dejar reposar al menos 8 horas antes de consumirla y agitarla bien hasta eliminar el poso antes de servirla.
7. En caso de utilizar chufa molida, intenta que sea chufa recién molida o muélela personalmente en casa. En este caso, no hace falta un remojo previo y se pueden meter los 200 g directamente en el filtro.



En la receta tradicional de la horchata de chufa se usan 60-80 g de azúcar. Aquí preferimos proponer una versión más saludable de la horchata en la que usamos, para endulzar, los dátiles.



Tienes la video-receta tradicional de la horchata en el Canal de ChufasMix en Youtube:

bit.ly/horchata_chufas



VARIANTES

Horchata valenciana saludable con canela y limón

Añadir canela, cáscara de limón y 4-6 dátiles. Batir 2 minutos aproximadamente siguiendo el método descrito en la receta modelo.

Horchata de chufas con jengibre

Añadir 1 cucharada de jengibre entre los ingredientes básicos y proceder con el método expuesto en la receta modelo.

Horchata al estilo "nórdico"

La cantidad de 200 g de chufa por litro es ideal para hacer una exquisita horchata al estilo tradicional mediterráneo, pero también hemos hecho horchata de chufas con 100 g por litro y, para paladares más norteros, está igualmente buena. En el caso de elaborar la horchata con 100 o 150 g de chufa, se puede poner toda la chufa en el filtro desde el principio. No hará falta hacerlo en dos tiempos.

Horchata con germinado de rúcula

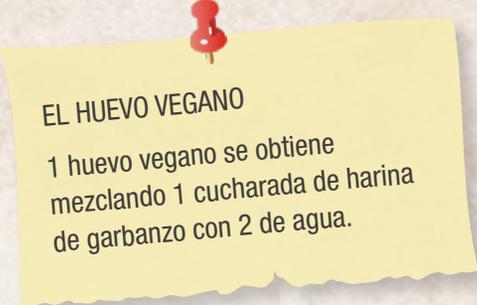
Añadir 1 cucharada de germinado de rúcula entre los ingredientes básicos y proceder con el método de elaboración expuesto en la receta modelo.

RECICLAR LA PULPA

La pulpa de la horchata es muy gruesa o granulada, pero aún así se puede reciclar añadiéndola en ensaladas, yogures, muesli, etc. Mezclarla siempre con otro ingrediente para evitar el carraspeo al pasar por la garganta.

Guardar en el frigorífico y utilizarla cuando se prefiera.

Pastel de algarroba con pulpa de chufa: poner en un bol la harina de trigo, harina de algarroba, azúcar de caña integral bio (100 g de cada) y 1 cucharada de bicarbonato y mezclar bien. Mientras tanto, derretir 100 g de mantequilla vegana a fuego lento. Luego, mezclar bien la mantequilla con las harinas en el bol. Añadir 2 huevos veganos y mezclar otra vez hasta conseguir que la masa ligue bien. Por último, añadir 150g de pulpa de cual-



EL HUEVO VEGANO

1 huevo vegano se obtiene mezclando 1 cucharada de harina de garbanzo con 2 de agua.

HORCHATA DE CHUFAS CON JENGIBRE



quier fruto seco y mezclar otra vez hasta conseguir una pasta homogénea. Colocar la pasta en un molde para bizcocho protegido con papel vegetal. Hornear a 180°C durante 20 minutos (con el horno precalentado).

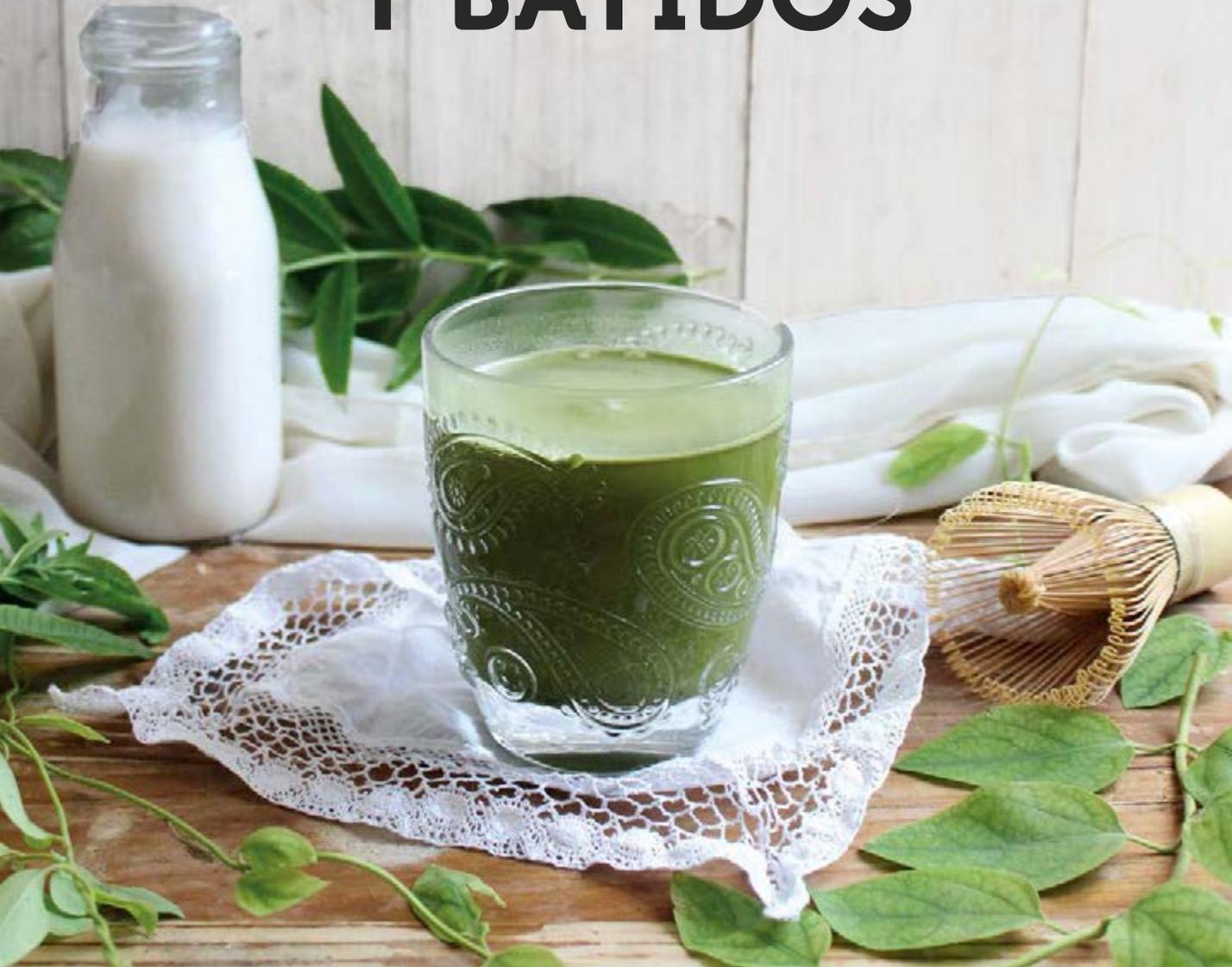
Pan de chufa: mezclar 150 g de harina de fuerza y 175 g de pulpa de chufa. Añadir 120 ml de leche de almendra (ver pág. 29), 2 cucharadas grandes de sirope de agave, 1 huevo vegano, 1 cuadradito de levadura fresca y 2 cucharadas de aceite de oliva. Mezclar bien todo e introducir al horno precalentado a 170°C durante 20-25 minutos.

MANTEQUILLA VEGANA (de Barbara Bianchi, Italia)

Para hacer 250 g de mantequilla vegana mezclar 100 g de aceite de arroz bio, 60 g de aceite de maíz y 40 g de aceite de oliva. Añadir 50 g de manteca de cacao derretido al baño maria. Mezclar muy bien, dejar enfriar un poco y poner en la nevera en un contenedor de vidrio hasta que se solidifique. Guardar en la nevera.



LICUADOS Y BATIDOS



LICUADOS

Si bien ChufaMix ha sido diseñada para elaborar leches vegetales, gracias a su sencillez, también funciona de manera óptima como licuadora.

Podemos hacer licuados de frutas, hierbas y raíces especiales que resulten muy fibrosas o de mucha semilla. Por ejemplo, para hacer un licuado de uva sin pepitas, pero extrayendo también la esencia de las mismas, para sacarle el jugo a la parte central de la piña, para extraer la leche de la ristra de semillas de un melón, para hacer un jugo de jengibre, o un licuado verde. En este apartado os explicamos cómo hacerlo.

Tipos de frutas

ChufaMix es ideal para exprimir el licuado de:

- frutas que contienen muchas semillas: es el caso de la uva, la granadilla, la granada, la grosella, la pitaya, la ristra de semillas de cualquier melón;
- frutas, hierbas y raíces muy fibrosas: como son la hierba de trigo, de cebada, la raíz de jengibre, las flores de saúco, el apio, el centro de una piña;
- hortalizas y verduras.

RECETA MODELO

Ingredientes:

Se utilizan las frutas, raíces, semillas, hortalizas, verduras o hierbas bien lavadas. ¡Elegir productos orgánicos y de temporada!

Como base, pondremos en el recipiente externo de ChufaMix un poco de agua (entre ¼ y ½ l) o una fruta muy jugosa en el mismo filtro como, por ejemplo, trozos de melón, pera, naranja, etc. y evitaremos otras más espesas como el plátano, el aguacate, etc. pues dificultarán el filtrado.

Si queremos añadir frutas espesas en nuestro licuado, lo haremos al final cuando hayamos colado el licuado, es decir, sin el filtro.

Temperatura del agua: agua natural a temperatura ambiente.



Método de elaboración:

Encajar el filtro en el contenedor de ChufaMix e introducir todos los ingredientes.

Si los ingredientes tienen suficiente jugo, podemos prescindir de poner agua, en caso contrario, si los ingredientes son muy fibrosos y no muy jugosos (hierbas, raíces, etc.), pondremos $\frac{1}{2}$ o $\frac{1}{4}$ de litro de agua natural en el recipiente de ChufaMix.

Después de preparar los ingredientes, exprimir con la ayuda de la batidora manual. Intentar no forzar la batidora e ir exprimiendo poco a poco, sin prisa. La batidora irá bajando sin necesidad de forzarla. Lo más tardar, después de 3 minutos tendrás tu licuado.

Levantar el vaso filtrante y exprimir la pulpa con la ayuda del mortero.

Algunas veces, la pulpa resultante puede ser demasiado fibrosa y desagradable para nuestro paladar, pero otras muchas veces obtendremos una pulpa vegetal perfectamente comestible, que contiene mucha fibra y parte de los nutrientes del alimento. Existen muchas formas de reciclarla, por ejemplo: mezclarla con un yogur, utilizarla como topping de un pastel, hacer un batido verde mezclando la pulpa con cualquier leche vegetal casera.

VARIANTES

Licuado de naranja y granada

Poner 1 granada desgranada, 2 naranjas peladas y 1 cucharada de azúcar de caña integral bio (opcional) dentro del filtro de ChufaMix. Batir despacio y colar la mezcla.

Este licuado destaca por su alto contenido en vitaminas A, C y B9 (o ácido fólico) y minerales como el potasio y el fósforo. Al hacer el licuado, perdemos toda la fibra que nos aportan las frutas cuando las comemos enteras, especialmente la granada.

Licuado de frutas deshidratadas

Poner 1 l de agua en el recipiente. Llenar el filtro con 150 g de fruta deshidratada (piñas, moras, papaya, mango) dejar reposar 5-10 minutos hasta que se hidraten bien y proceder al batido de las mismas. Aplicar el mortero.



LICUADO DE MELÓN

Licuado de semillas de melón

Introducir $\frac{1}{4}$ de litro de agua en el recipiente. Poner la ristra de semillas de un melón dentro del filtro y añadir trozos de melón hasta cubrir la maya entera. Si el melón no está muy maduro, se puede añadir una cucharadita de sirope.

Si tenemos ristras de semillas de varios melones, no hace falta que pongamos trozos de melón, sólo con las semillas podemos obtener un jugo lechoso bien sabroso.

Es un licuado diurético, refrescante y rico en vitamina C. Ayuda a combatir algunas infecciones de las vías urinarias (cistitis) y es muy bajo en calorías.

LICUADO DE UVA



Licuado detox de pasto de trigo

Poner $\frac{1}{2}$ l de agua y 50 g de hierba dentro del filtro. Batir y colar. Desintoxica la sangre, aporta clorofila y estimula el metabolismo.

Licuado de granadilla o parchita

Esta fruta trópico-andina está llena de semillas negras perfectas para hacer su jugo en ChufaMix. Poner $\frac{1}{4}$ de litro de agua en el recipiente. Llenar el filtro de granadilla hasta la altura de la malla. Batir todo en posición turbo o con velocidad alta durante uno o dos minutos. Aplicar el mortero.



GAZPACHO

Gazpacho de remolacha y cerezas con un toque de albahaca

Introducir $\frac{1}{2}$ l de agua en el recipiente. Poner dentro del filtro $\frac{1}{2}$ cebolla morada, 3 tomates grandes, 90 g de remolacha, 2 pepinos, 1 pimiento italiano (verde), 1 ajo, 300 g de cerezas deshuesadas, albahaca, sal, aceite y vinagre de Módena según guste. Echar primero las más duras y añadir el resto de ingredientes mientras se bate. Si lo que quieres es un gazpacho más espeso, le puedes añadir un poco de pulpa o un trozo de pan y después batirlo (esta vez, sin el filtro).

Licuada puro de uva

Poner $\frac{1}{4}$ de litro de agua en el recipiente. Llenar el filtro de uva hasta la altura de la malla. Batir todo en posición turbo o con velocidad alta durante un minuto. Aplicar el mortero. Si quieres, puedes prescindir del agua y hacer un licuado concentrado. Otra alternativa es añadir una pera dentro del filtro y hacer el licuado de uva y pera que tiene muchas propiedades medicinales.



Tienes la video-receta en el Canal de ChufaMix en Youtube:

bit.ly/zumo_uva

BATIDOS



Las frutas y verduras también se pueden mezclar con cualquier leche o yogurt vegetal y hacer exquisitos batidos. Recomendamos batir la mezcla **sin el filtro de ChufaMix** para obtener un resultado más cremoso y sustancioso.

Ten en cuenta que las posibilidades son infinitas y muy personales. Aconsejamos utilizar las frutas de temporada y utilizar como base la leche vegetal que más guste.

BATIDO CON FRUTAS DEL BOSQUE



Batido de leche de anacardos con frutas del bosque

Hacer la leche de anacardos y filtrar. Después añadir en el recipiente sin filtro 1 puñado de frutos del bosque (frambuesas, arándanos, grosellas, fresas, moras, etc.) y 1 cucharada de sirope y volver a batir.

Batido de leche de almendras con chocolate y plátano

Hacer la leche de almendras y filtrar. Después añadir en el recipiente sin filtro 1 plátano, 2 onzas de chocolate negro, y volver a batir.



Más recetas en el apartado de zumos de nuestro blog

www.lechevegetal.com

YOGURES Y QUESOS VEGANOS



En el mundo de los yogures y quesos vegetales nos encontramos a diario con múltiples recetas que consiguen una textura parecida si se añaden espesantes naturales, pero que no lo son porque no están fermentados. Es decir, se les llama “yogur” o “queso” vegano de una forma equivocada porque, al no estar fermentados, no nos proporcionan las bacterias que, gracias a su acción probiótica, favorecen la regeneración de nuestra flora intestinal.

El método de elaboración del “auténtico” yogur y queso vegano varía según el cultivo o bacteria que utilicemos para fermentar las semillas.

Hasta hoy hemos recopilado y adaptado a la ChufaMix dos métodos distintos con este fin. El primero es válido sólo para la soja, mientras que el segundo es aplicable a la soja, pero también a la almendra pelada, a cualquier tipo de nuez y al anacardo, acorde a lo que hasta hoy hemos experimentado.

MÉTODO 1



YOGUR DE SOJA FERMENTADO CON UN YOGUR VEGETAL

Ingredientes para la leche concentrada⁸ de soja:

- 1 l de agua
- 250-300 g de soja blanca
- Potenciador del sabor al gusto de cada uno: endulzante, cáscara de limón, canela, etc.

Ingredientes para el yogur:

- 1 l de leche de soja concentrada
- 1 yogur de soja ecológico⁹

8. La leche concentrada de soja se elabora con 200-300 g por litro de agua para que sea más cremosa y consistente (ver receta de la leche de soja en la pág. 59).

9. De cualquier marca, luego ya podemos usar nuestros propios yogures como cultivo.

Preparación de la leche concentrada de soja:

1. Remojar la soja en agua durante toda una noche.
2. Al día siguiente, quitar el agua de remojo, añadir 1 l de agua natural y batir con la batidora.
3. Filtrar con ayuda del mortero y, una vez filtrada, poner una cazuela a fuego medio para que hierva aproximadamente durante 10 minutos.

Preparación del yogur:

1. Poner 1 cucharada de yogur de soja en cada tarrito de cristal (utilizar tarritos de conserva).
2. Verter la leche de soja templada en cada uno de los tarros y mezclar bien.
3. Dejar reposar los tarros en una yogurtera de 12 a 24 horas.
4. Cuando pase este tiempo, tapar los yogures y guardar en la nevera.
5. El yogur de soja aguanta en el frigorífico hasta 2 semanas.

ALTERNATIVAS y consejos

Se puede sustituir el yogur de soja por sobres de probióticos, un sobre por tarro.

Si no tienes una yogurtera en casa, puedes hacerlo de forma casera dejándolo al lado de una estufa o de un calentador. Para que cuaje el yogur debe de estar al menos 12 horas a una temperatura cerca de los 35°C.

YOGURES Y QUESOS VEGANOS





YOGUR DE SOJA



MÉTODO 2

YOGUR LÍQUIDO Y QUESO FRESCO FERMENTADO CON AGUA ENZIMÁTICA

El proceso que a continuación enseñaremos da como resultado un yogur líquido y un queso fresco espectaculares, y todo ello, a través de una fermentación natural que adaptaremos a nuestra manera en la ChufaMix.

PASO 1

Cómo hacer agua enzimática

El agua enzimática es un agua turbia, con burbujas y con un ligero olor a fermento que se obtiene gracias al efecto que hacen las semillas germinadas cuando reposan 24 horas en el agua natural. Es un agua medicinal por su gran carácter probiótico y se puede utilizar como fermentador natural de semillas para hacer yogures y quesos vegetales.

Tipo de semilla: se puede hacer agua enzimática de centeno, de trigo duro, de lentejas, etc. Hay que utilizar cualquier semilla integral, pues si no es integral no germinará. Para nuestro gusto, el agua enzimática más rica es la que se hace a partir de semillas germinadas de centeno o de trigo duro.

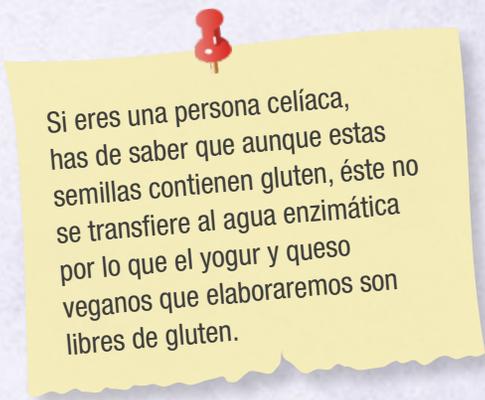
Ingredientes para hacer 1 l de agua enzimática:

- 100 g de semillas de cereal integral bio (centeno o trigo duro)
- 1 l de agua natural

Preparación del agua enzimática:

Primero, dejar germinar las semillas utilizando los métodos habituales de germinación casera.

Una vez germinados los 100 g de semillas y cuando las semillas muestren el primer brote, se ponen en un tarro de cristal limpio con 1 l de agua al que se le pone un paño de lino o algodón como tapa.



Si eres una persona celíaca, has de saber que aunque estas semillas contienen gluten, éste no se transfiere al agua enzimática por lo que el yogur y queso veganos que elaboraremos son libres de gluten.

Dejar reposar a temperatura ambiente durante 24 horas y, ¡he aquí! ya tenemos el agua enzimática.

El agua enzimática es un agua de color grisáceo que tiene un olor especial, como un poco fermentado. Al agitarla, veremos que salen burbujitas. Se cuela y se reserva para hacer el yogur y el queso.

En caso de que no tengamos agua enzimática, ésta puede ser sustituida por agua de kéfir y se procede de la misma forma.



Tienes un video explicativo muy práctico y sencillo sobre cómo hacer agua enzimática en el Canal de ChufaMix de Youtube, en este enlace:

bit.ly/agua_enzimatica

QUESO VEGANO



Consejos sobre los diferentes usos del agua enzimática y las semillas germinadas

El agua enzimática es un agua que destaca por su carácter probiótico.

- ✓ Hemos utilizado este "agua" como cultivo para hacer yogures y quesos, pero también hay quien la mezcla con zumos de frutas para hacer refrescos probióticos naturales; o quien la toma tal cual como medicina (aunque su sabor así no es agradable). Cualquiera que sea el uso que vayas a darle, hay que mantener el agua en la nevera para ralentizar el proceso de fermentación.
- ✓ El agua enzimática se puede congelar. Nosotros hemos hecho yogur y queso con agua enzimática que tenía congelada hacía un mes con excelente resultado. Pero ¡ajo!: antes de utilizarla como cultivo debes dejarla reposar hasta que alcance la temperatura ambiente de tu casa, pues el frío aminora su efecto considerablemente.
- ✓ Las semillas germinadas se pueden reutilizar para hacer otro litro de agua enzimática. Para ello hay que dejarlas reposar 24 horas en un tarro (sin agua) y repetir el proceso de macerar las semillas germinadas en agua al día siguiente. Pero sólo puedes reutilizarlas una vez, si lo haces más veces el agua enzimática que obtengas no tendrá el "poder de fermentación" deseado para hacer yogur y queso.
- ✓ Por último, las semillas germinadas que has utilizado para hacer el agua enzimática las puedes comer con mucho gusto en una ensalada o con un cocido. No se pueden desperdiciar, pues las semillas germinadas son un tesoro nutricional ya que multiplican casi por 10 su porcentaje de enzimas, minerales y vitaminas.



PASO 2

CÓMO HACER EL YOGUR Y EL QUESO VEGANOS

Ingredientes:

- 200 g de anacardos¹⁰ (se puede poner más, ¡pero no menos!)
- 1 l de agua enzimática (es muy importante es que sigas al pie de la letra la elaboración del agua enzimática como se muestra en el video señalado en la pág. 82)
- 1 pizca de sal
- Cáscara de limón
- 3 dátiles (para la gente dulzona, yo lo hago sin)

Temperatura del agua: en este caso se utiliza agua enzimática en vez de agua natural. Para facilitar el efecto de fermentación es importante que el agua enzimática esté a temperatura ambiente (20°C más o menos), para que las bacterias puedan hacer su trabajo en óptimas condiciones. Así que si tienes agua enzimática en la nevera, hay que sacarla media hora antes de emplearla para hacer el yogur y el queso para que se ponga a “tono”.

Preparación del yogur y queso fresco:

1. Poner el agua enzimática en el recipiente de ChufaMix.
2. Colocar el vaso filtrante en el recipiente, poner los demás ingredientes en él y batir aproximadamente durante 2 minutos.
3. Soltar el vaso filtrante y con ayuda del mortero, prensar la pulpa para extraer las últimas gotas.

El yogur: pasar el yogur líquido a una botella, tapar, dejar reposar 10 minutos a temperatura ambiente, meter en el frigorífico. Antes de tomarlo hay que agitarlo. Es como un “actimel”, pero natural, excelente probiótico y ¡está delicioso!

10. Se pueden sustituir los anacardos por nueces o por almendras peladas.



vegan
YOGURT



Pudding de yogur: también puedes hacer un yogur sólido para comerlo a cucharadas.

Preparar unos tarritos de conserva y poner en cada uno de ellos una cucharada de psyllium o de chía. Después, verter el yogur líquido en los tarritos y remover bien para mezclar el espesante natural con el yogur. En pocos minutos habrá espesado lo suficiente como para meterle la cuchara. Una vez solidificados los yogures, poner la tapa y guardarlos en la nevera. Aguantarán entre 3-5 días.

El queso fresco: con la pulpa sobrante puedes hacer queso fresco. Meter la pulpa en un tarro y cubrir con un paño de algodón o lino para que transpire. Dejar a temperatura ambiente (20°C) durante 12 horas al menos para que fermente un poco más (en caso de vivir en un sitio muy caluroso quizá sea suficiente con 8 horas). Una vez pasado el tiempo de reposo, quitar el paño y meter en la nevera.

Así está buenísimo, pero se puede mejorar su textura y su sabor mezclando el queso con un ajo bien picado, hierbas aromáticas al gusto (también picadas muy pequeñas), especias (comino), una cucharada de aceite, una cucharada de zumo de limón, una cucharada de tahín (pasta de sésamo) o de levadura de cerveza. Estos ingredientes, además de mejorar el sabor y la textura del queso, también alargarán su tiempo de conservación de 4 a 7 días, pero siempre en la nevera.



Tienes la video-receta en el Canal de ChufaMix en Youtube

bit.ly/yogur_queso_vegano



Más recetas en el apartado de yogures y quesos veganos en el blog

www.lechevegetal.com

COCINAR CON LAS LECHES VEGETALES



Las leches vegetales naturales se utilizan en la cocina desde tiempos inmemoriales. Hemos encontrado referencias escritas sobre su uso en libros de cocina medievales de Europa y en libros de exploradores o misioneros en América y Asia.

Esto nos ha inspirado y hemos ido recopilando todo tipo de recetas en los viajes que hemos realizado a ferias con ChufaMix en Asia, Oceanía y Sudamérica y después ¡incluso nos hemos atrevido a experimentar y crear nuestras propias recetas!

Os dejamos algunas ideas a modo de ejemplo y esperamos que sirvan de inspiración para ir poco a poco integrando las leches vegetales naturales en vuestra cocina como un ingrediente más.

PLATOS SALADOS



Croquetas de champiñones con leche de arroz

Primero preparar la leche de arroz utilizando el método crudista que se explica en el apartado de leches de cereales a partir de grano crudo (ver pag40). Con este método, la leche de arroz espesará mucho cuando la exponamos al calor. Después, sofreír en una sartén con aceite 1/2 cebolla y unos champiñones troceados. Una vez que se haya pochado bien el sofrito, añadir una cucharada de pulpa de arroz y mezclar bien. En este momento poner ¼ de cucharadita de nuez moscada y ½ cucharadita de pimienta blanca (también se puede añadir una guindilla para darle un toque picante). Integrar los potenciadores de sabor, añadir una taza de leche de arroz y remover bien todo. Si la mezcla espesa demasiado, compensar con un poco de agua y sal. Pasar la mezcla cuando tenga la textura ideal (10 minutos a fuego medio aproximadamente) a una bandeja, y meterla en el frigorífico para que se asiente y se ponga más tensa para poder harinear y empanar las croquetas.

Crema de verduras con leche vegetal

Hacer un hervido de verduras con productos de temporada y bio (patatas, espinacas, acelgas, puerros o coles, etc.) o cocer al vapor, tal y como lo haces habitualmente en casa. Si las has hervido, 2 minutos antes de que termine la cocción añade 250 ml de cualquier leche vegetal. En caso de cocerlas al vapor, pon las verduras cocidas en un recipiente junto a la leche. Para servir, batir la mezcla con la batidora de mano para convertirla en una crema o puré. Si buscas una textura cremosa, recomendamos utilizar la leche de avena o de arroz para tal fin.



CREMA DE VERDURAS

Puré de patatas con leche de almendras

Para cocinar el puré es importante **mantener el fuego a media temperatura**.

Poner un chorrito de aceite de girasol orgánico en la sartén y, cuando esté templado, añadir ½ litro de leche de almendra. Cuando se temple la mezcla, añadir 4 patatas troceadas (cocidas previamente) y aplastar la mezcla con una cuchara o tenedor de madera.

Después de 5 minutos verás que la mezcla tiene textura de puré. En este momento, salpimentar la mezcla con pimienta negra y sal y añadir una cucharada de tahín (pasta de sésamo). Apartar del fuego y batir todo bien. Rematar la faena con 2 minutos más al fuego.

Esta receta se puede hacer utilizando como base cualquier leche vegetal, pero el toque que le da la leche de almendras es insuperable.

Curry rojo de verduras con leche de COCO

Primero hacer la leche de coco como lo explicamos en el apartado sobre leches de frutos secos (ver pág. 32-33) y reservarla. Por otra parte, limpiar y trocear en dados o cubitos todo tipo de hortalizas de temporada: cebolla, ajo, pimientos, vainas, coles o zanahoria, excepto tomate. Para calcular la cantidad de hortalizas, llenar con ellas un vaso grande de 500ml.

Poner el wok (o una sartén) al fuego con un poco de aceite y ajo picado. Cuando el ajo comience a dorarse, añadir las hortalizas y una cucharada de agua. Después, poner ½ cucharadita de curry rojo y mezclar bien. Una vez que se haya deshecho el curry en la sartén, añadir los potenciadores de sabor, una cucharada de salsa *oyster*, 1 cucharada de salsa de soja, y ½ cucharadita de azúcar integral bio. Rehogar bien y añadir ½ taza de leche de coco y 2 hojas de limonero. Dejar que se mezclen los sabores durante 3 minutos y ponerlo en un plato cuando las verduras aún estén crujientes. Servir acompañado de un puñado de arroz blanco o integral.



Tienes la video-receta en el Canal de ChufaMix en Youtube:

bit.ly/curry_rojo



PLATOS DULCES y POSTRES

Torrijas con leche de avellanas, algarroba y naranja

Hacer una leche de avellanas con 150 g de avellanas, 25 g de cacao, $\frac{1}{4}$ de ralladura de cáscara de naranja ecológica y una cucharada de sirope. Después, cortar el pan en rebanadas de un centímetro de grosor por lo menos y mojar éstas en la leche. Cuando las rebanadas hayan absorbido bien la leche (30 minutos en remojo será suficiente), rebozarlas con huevo vegano (ver pág. 68) y freír en una sartén con aceite. Para presentarlas espolvorear sobre las torrijas un poco de canela.

Con la pulpa sobrante de la leche de avellana se puede hacer una crema de chocolate casera con sabor a naranja o unas trufas exquisitas (ver recetas en el apartado de pulpas de la pág. 36).

“Gruad Katí”, leche de coco con plátano

Primero, hacer la leche de coco como lo explicamos en el apartado sobre leches de frutos secos (ver pág. 32-33). Después, poner a calentar $\frac{1}{2}$ l de leche de coco a fuego medio en una cazuela y añadir $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y 1 cucharada de sirope. Trocear dos plátanos en rodajas de 1 cm de grosor y añadirlas a la leche de coco (si las haces muy finas se pueden deshacer con el calor).

Remover la mezcla mientras se cuece durante 3 minutos más o menos. Si la cueces por más tiempo, puede que el plátano quede demasiado blando. Probar un poco para ver si le hace falta más sal o más dulce. Apagar el fuego y servir en tazones de postre. Se toma templado o caliente.

Arroz con leche de almendras

Este postre vegano tiene su origen, por lo menos, en la Edad Media. Primero se hace la leche de almendras como lo explicamos en la página 29 de este libro. Poner la leche a hervir a fuego lento y cuando esté templada añadir 3 ramitas de canela y 2 cortezas de limón. Dejar cocer a fuego lento 5 minutos para aromatizar la leche. Después añadir 150 g de arroz semi-integral previamente lavado y remover durante 20 minutos a fuego lento. 5 minutos antes de que se acabe la cocción, añadir 100 g de azúcar integral bio y seguir removiendo hasta que el arroz esté cocido y la salsa espesa. Retirar la canela y la corteza de limón y repartir el arroz con leche en tazas individuales. Si se va a guardar en la nevera durante algunos días, utilizar tarros de conserva con tapa.

CHOCOLATE ESPESO CON LECHE DE CEREALES



Chocolate espeso con leche de cereales

Para hacer el chocolate a la taza proponemos utilizar leche vegetal de cereales elaborada a partir de grano crudo. Puede ser una leche de arroz, de avena, de kamut, de espelta o de cebada, pues tienen la textura cremosa perfecta para tal fin.

Poner la leche de cereales a cocer en una cazuela, añadir la cantidad de cacao y endulzante al gusto. Como referencia tomad la medida de 25 g de cacao y una cucharada de sirope por 200 ml de leche. Calentar todos los ingredientes a fuego lento removiendo bien con cuidado de que no se pegue y no espese demasiado. En caso de que la leche se espese mucho, añadir un poco de agua y volver a remover. Después de 15 minutos tendrás un chocolate a la taza para chuparte los dedos.

Porridge de avena en leche de arroz

El porridge es un plato muy energético e ideal para cualquier momento del día, aunque la costumbre general es tomarlo como desayuno. Dejar macerar una noche los copos de avena en leche de arroz con canela o en cualquier otra leche vegetal casera. Si hace mucho calor, conviene meterlo en la nevera. A la mañana siguiente, sacar a temperatura ambiente y añadir semillas de girasol, de chía, frutos secos, dátiles, pasas y trocitos de fruta que tengamos a mano. Esperar a que temple para no comerlo muy frío, endulzar al gusto y tomar con cuchara.

Pudding de leche vegetal

Podemos conseguir que nuestra leche vegetal tome textura espesa como la del pudding utilizando semillas naturales. Recomendamos utilizar semillas de chía o cáscara de psyllium por tener la propiedad de espesar la leche en frío sin necesidad de someterla a cambios de temperatura que nos hagan perder nutrientes. Primero, elaborar una leche vegetal bien aromática con un toque de vainilla, canela o/y cacao. Una vez elaborada la leche, elegir unos tarros de conserva del tamaño de una ración de postre (de 150 ml. más o menos) y llenar 1/3 de tarro de cachitos de frutos secos (nueces, almendras, avellanas, etc.) y dátiles deshuesados y troceados. Después, añadir una cucharada de espesante natural (psyllium o chía) por tarro y remover bien todo.

Déjalo reposar 30 minutos como mucho para que espese, ponle la tapa y ponlo en la nevera. Aguantará entre 3 y 5 días. A la hora de tomarlo, se le puede añadir un poco de mermelada para convertirlo en un orgasmo culinario. Es muy sencillo de hacer y súper nutritivo.

También podemos hacer la misma receta, pero utilizando como base un batido o un yogur vegetal líquido (ver pág. 76, 78-86).

SENCILLOS TRUCOS PARA MEJORAR LAS LECHES

Calcificación: se puede calcificar la leche vegetal con ayuda de alimentos integrales saludables sin falta de acudir a sintéticos. Añadir un puñado de almendras o una cucharada de sésamo tostado a tu leche vegetal es un truco bien fácil que, además, aporta un excelente sabor a la bebida.

Para ver más opciones de calcificación acudir al artículo titulado “Calcificación de las leches vegetales” en www.lechevegetal.com.

Endulzantes: en casas donde convivan personas “dulzonas” con personas que no toman azúcar, se elabora la leche sin endulzante y a medida que se va consumiendo, las personas “dulzonas” pueden añadir su endulzante preferido por separado como se hace con el café.

Si tienes claro que todos la queréis dulce, puedes echar el endulzante elegido al principio del proceso dentro del filtro y batirlo todo junto con la batidora de mano.



Se pueden utilizar todo tipo de endulzantes naturales: azúcar de caña integral bio, panela o aún mejor siropes, stevia en hierba, azúcar de coco, dátiles, fruta madura. Todo depende de las preferencias personales y de lo que tengas a tu alcance. Recomendamos evitar el azúcar blanco refinado. Para más información al respecto acudir al artículo titulado “Dudas razonables sobre edulcorantes naturales” en el blog de Conasi Cocina Natural http://bit.ly/conasi_edulcorantes.

Creмосidad: para conseguir una leche de cereal más cremosa puedes añadir a tu leche vegetal un puñado de frutos secos (avellanas u otras nueces) destacando entre otras las nueces de macadamia. También mejorará su cremosidad con un puñado de pipas de girasol.

Homogeneización: conseguirás una textura más homogénea si añades a tu leche un chorrito de aceite virgen, una cucharada de copos de avena, una cucharadita de semillas de lino o 25-50 g de gel de aloe vera fresco. Se trata de ir probando las diferentes alternativas hasta dar con la que más nos guste.

Cómo “frappear” y granizar tus bebidas: si deseas granizar o “frappear” la bebida vegetal, existen varias alternativas, entre las cuales destacamos dos, lo cual no quiere decir que no existan más y mejores:

- meter tu bebida vegetal en el congelador dos o tres horas y, sin dejar que se llegue a congelar, pasarla por la batidora de mano hasta granizar correctamente;
- una vez congelada la bebida vegetal, sacarla 3 o 4 horas antes de consumirla y pasarla por la batidora de mano hasta que quede perfectamente granizada.

Prensado express: en los casos en que se acumule mucha pulpa dentro del filtro, podemos acelerar y mejorar el prensado de ésta con la ayuda de la batidora manual. Se suelta el filtro del recipiente, se eleva por encima de la bebida vegetal que hemos elaborado, y antes de prensarlo con el mortero se bate la pulpa con la batidora manual (en el aire) hasta sacar bien la pulpa. Para acabar la faena se prensa con el mortero.

Respetar los ingredientes: como el recipiente de ChufaMix es amplio, podemos tener la tentación de meter más de un litro de agua con su respectiva proporción de semillas para hacer litro y medio de leche de una misma tirada. Esto es un error porque si se pone más agua la emulsión no es igual de efectiva y la leche vegetal quedará aguada. Recuerda: ChufaMix está diseñada para elaborar cantidades entre 1/2 y 1 litro.

Agradecimientos

ChufaMix nunca hubiera conquistado el corazón de tanta gente sin la colaboración de personas maravillosas que, desde el inicio de este sueño, nos han ayudado desinteresadamente a dar a conocer nuestro sencillo invento.

Deseamos agradecer de corazón a todas ellas su afectuoso apoyo.

A *Món Orxata* por ayudarnos a financiar el arranque contra viento y marea.

A *María José* (IG @malvaviscoblog) y *Consuelo* (IG @earthlytaste), madre atómica e hija vegana por sus maravillosas fotos y sus continuado cariño.

A *Conasi* y *Samuel Lebovic* por mimarnos en las mejores ferias ecológicas.

A la maestra de yoga *Maizan Ahern* (Malasia), a las expertas en nutrición *Anne Lie Johansson* y *Ewa Bergek* (Suecia), y a los chefs *Carlos* y *Marek* (Polonia) por creer en nosotros desde el minuto cero.

A *Carlos de Biorigen* (Perú), *Aniko Darvas de NoMilk* (Hungría), *Damien Poncelet de Vege-table* (Bélgica) y *Bernard Claviere de Docteur Nature* (Francia) por su pasión sin límites.

A *Ecoidees* y *Wismer* por cuidarnos.

A la maravillosa gente que nos ha dado a conocer en Instagram sin pedir nada a cambio como @veganeando, @chispagram, @fithappysisters, @enclaveveggie, @pepicayo, @mividaconunvegano, @shuracocina, @gastrocenicienta, ¡y tantos otros que no nos caben en estas páginas!

A @belinaba (IG) por su pan de chufas y a la escritora de cuentos para niñ@s *Giovanna Vivian* por sus trufas veganas.

A *Amritanatura.com* y *Ecovidasolar.es* por sus estupendas recetas veganas.

A *Jan Swakon* por enseñarnos las recetas tradicionales tailandesas acompañadas siempre de una sonrisa.

A *Fermin de Tarteka*, nuestro amigo “hacker” por su paciencia y consejos.

A toda la gente “chufamixera” que, de una forma u otra, nos ha transmitido la ilusión y la necesidad de crear este libro de recetas.

Al *Gruppo Macro* por creer en nosotros, y al gran *Giorgio Gustavo Rosso* porque, sin él, nada de esto hubiera sido posible.

Tienes este mismo E-Book gratuitamente descargable en este enlace:

<https://goo.gl/ETbMMN>

Ante cualquier duda, receta, o idea que nos queráis compartir, contáctanos en nuestro blog www.lechevegetal.com, ¡te contestamos enseguida!

Tienes también divertidos cursos de formación en nuestro canal Youtube.

Y muchas gracias por confiar en nuestra querida Vegan Milker de Chufamix, es un utensilio muy sencillo que inventamos para consumo propio y ojalá te de tantas alegrías como a nosotras cada vez que la usamos, todos los días.

¡Esperamos que la disfrutes con mucha salud!

Itziar Bartolome Aranburuzabala
Antxon Monforte

TUS LECHES VEGETALES CASERAS

Con más de **70** Recetas:

Leches vegetales. Yogur & Quesos Veggie. Batidos y licuados vegetales.
Cómo convertir las pulpas sobrantes en deliciosos platos veganos.

 **Vegan Milker**
ChuloMix