

Itziar Bartolome Aranburuzabala
Antxon Monforte

TUS LECHES VEGETALES CASERAS

frescas, no pasteurizadas
y sin conservantes

Con más de
70 recetas de:

leches,
batidos y licuados vegetales,
yogur y quesos veganos



ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Introducción | 5 |
| Historia de las leches vegetales: pasado, presente y futuro | 6 |
| Illegalización 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 |
| Licuada y batidos | 71 |
| Licuados | 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)



LECHES DE FRUTOS SECOS

<http://www.macroediciones.com/productos/tus-leches-vegetales-caseras>

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:

http://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 prefiere: ágave, arce, arroz, etc.



LECHES DE FRUTOS
SECOS Y CACAO

Itziar Bartolome Aranburuzabala, Antxon Monforte

TUS LECHES VEGETALES CASERAS

frescas, no pasteurizadas y sin conservantes

¿Sabías que las leches vegetales caseras son una tradición popular milenaria?

¿Y que tienen 10 veces más de vitaminas, aminoácidos o fosfolípidos que las envasadas, además de costar mucho menos dinero?

En este libro aprenderás a elaborar tus leches vegetales caseras de forma sencilla en el mismo tiempo que te toma preparar un zumo de naranja o un té. También te mostraremos ideas para reciclar las pulpas sobrantes en deliciosos platos veganos dulces o salados, inspirados en culturas de los cinco continentes.

Gracias a la versatilidad de ChufaMix ("El paño del siglo XXI"), verás que también puedes hacer licuados y batidos, así como yogures y quesos veganos fermentados de forma natural. En este libro encontrarás todo lo que necesitas para un día a día más saludable respetando el planeta sin generar basura ni envases innecesarios.

Reconéctate con esta tradición milenaria, gana en salud, ahorra dinero, y disfruta elaborando en casa tus propias....

...leches vegetales caseras!

Itziar Bartolome Aranburuzabala es una apasionada de la alimentación sana y la vida rural. Es psicóloga especializada en "educación no formal" y activista implicada en redes de autogestión, comercio local y ecológico. Disfruta con la diversidad de las semillas y la elaboración de leches vegetales caseras, y muy especialmente, con el reciclaje de sus pulpas en platos veganos dulces y salados que plasma en su blog www.lichevegetal.com.

Antxon Monforte es uno de los mayores especialistas en el cultivo biológico de chufa y en la elaboración artesana de la horchata de chufas y otras leches vegetales. Fundador de los famosos carritos Món Orxata e inventor de "ChufaMix Vegan Milker", utensilio de cocina para la elaboración casera de leches vegetales. Imparte habitualmente conferencias sobre chufa, horchata, leches vegetales y modelos de negocio sostenible basados en la agricultura local y ecológica.

bit.ly/macro_grupo

ISBN 84-17080-00-7



9 788417 080006

Sacado de:

TUS LECHES VEGETALES CASERAS

Itziar Bartolome Aranburuzabala, Antxon Monforte

