

Itziar Bartolome Aranburuzabala - Antxon Monforte

NUEVA EDICIÓN  
AMPLIADA

# TUS LECHES VEGETALES CASERAS

CON MÁS DE  
**70 RECETAS DE:**  
leches, batidos y zumos,  
café con leche,  
yogures y quesos veganos



FRESCAS, NO PASTEURIZADAS Y SIN CONSERVANTES



Itziar Bartolome Aranburuzabala – Antxon Monforte

# TUS LECHES VEGETALES CASERAS



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Ciudad de México • Cesena • Paris • Montréal

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

#### ADVERTENCIA:

Las recetas de este libro han sido elaboradas usando como herramienta la **Vegan Milker (Chufamix)**. Algunas de las leches vegetales que con Vegan Milker salen cremosas y consistentes con otros sistemas como las **cafeteras de émbolo** (de prensa francesa), los nut milk bags (bolsas de tela), o las soy machines (máquinas de soja) no presentan el mismo resultado. La **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, sobre todo, emulsiona simultáneamente, **logrando un efecto centrifugo 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.

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.

El Grupo Macro mantiene y desarrolla su atención por el medio ambiente y lo hace de maneras cada vez más concretas, coherentes y sostenibles. Imprimimos nuestros libros, DVDs, revistas, catálogos y folletos en Italia utilizando papel reciclado y tinta ecológica. Con la compra de nuestros productos estarás contribuyendo a financiar el proyecto de la Fattoria dell'Autosufficienza ([www.autosufficienza.com](http://www.autosufficienza.com)), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que tiene como objetivo la sensibilización de instituciones, empresas y comunidades con la finalidad de hacer que la vida sobre nuestro planeta sea cada vez más sostenible. Gracias a su compromiso en la batalla por tener un impacto ambiental cada vez menor, el Grupo Macro está reconocido por Greenpeace como editorial Amiga de los Bosques.

Desde hace más de treinta años nosotros del Grupo Macro publicamos libros sobre el conocimiento y el bienestar de cuerpo, mente y alma: empezamos en Italia en 1987, desde el 2010 también publicamos en francés (para Francia y Canadá) y desde el 2017 en español (para España y Sudamérica).

Descubre nuestro catálogo internacional, así como todas las novedades en español, italiano y francés en nuestras webs: • [www.macroedizioni.com](http://www.macroedizioni.com) (ES) • [www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com) (IT) • [www.macroeditions.com](http://www.macroeditions.com) (FR)

Para más información sobre esta autora y la colección, visita nuestra web [bit.ly/macro\\_grupo](http://bit.ly/macro_grupo)

Coordinación editorial

Simona Empoli, Elio Bortoluzzi

Corrección de estilo

Esther Morales-Cañadas, Miriam Montoliu, Dylan Hanse

Portada

Roberto Monti

Maquetación

Danila Ganzerla, Valentina Pieri

Ilustraciones

ChufaMix, Món Orxata, María José Roldán @malvaviscoblog

Imprenta

Tipografía Lineagrafica, Città di Castello (Italia)

1 edición ampliada noviembre 2020

© 2017 Macro Ediciones

un sello de Gruppo Editoriale Macro

Via Giardino 30

47522 Cesena (Italia)

ISBN 9788417080969

Depósito legal B 18419-2020



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro proviene de bosques administrados, y ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.



Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

# ÍNDICE

<b>Introducción</b> .....	<b>5</b>
Historia de las leches vegetales: pasado, presente y futuro .....	7
Ilegalización de las leches vegetales .....	13
Estudio científico comparativo entre leches vegetales industriales y naturales .....	15
¿Leches vegetales para bebés y niños? .....	17
Conceptos básicos .....	18
Tablas de ingredientes .....	25

## RECETARIO

<b>Leches de frutos secos</b> .....	<b>33</b>
Receta modelo .....	35
Variantes .....	36
La excepción: leche de coco .....	38
Reciclar las pulpas .....	40
<b>Leches de cereales</b> .....	<b>45</b>
Leches de cereales a partir de copos .....	47
Leches de cereales a partir de grano duro .....	48
Variantes .....	50
Reciclar las pulpas .....	52
<b>Leches de semillas pequeñas</b> .....	<b>59</b>
Receta modelo .....	61
Variantes .....	62
La excepción: leche de lino dorado con vainilla .....	62
Reciclar las pulpas .....	64
<b>Leche de soja</b> .....	<b>67</b>
Receta modelo .....	69



Todas las recetas  
son veganas  
y sin lactosa



Variantes .....	70
Reciclar las pulpas .....	70
<b>Horchata de chufas</b> .....	<b>75</b>
Receta modelo .....	79
Variantes .....	80
Reciclar las pulpas .....	82
<b>Leche vegetal y café</b> .....	<b>85</b>
Para empezar .....	86
¿Cuál es la mejor leche vegetal para el café? .....	90
Conclusiones finales y consejos generales .....	93
<b>Licuada, zumos y batidos</b> .....	<b>95</b>
Licuada y zumos .....	96
Receta modelo .....	97
Variantes .....	98
Batidos .....	103
<b>Yogures y quesos veganos</b> .....	<b>105</b>
Método 1. Yogur vegano en yogurtera con cultivo de yogur de soja .....	107
Método 2. Yogur líquido y queso fresco fermentado con agua enzimática .....	109
<b>Cocinar con las leches vegetales</b> .....	<b>117</b>
Platos salados .....	119
Platos dulces y postres .....	123
<b>Sencillos trucos para mejorar las leches</b> .....	<b>127</b>
<b>Sobre los autores</b> .....	<b>130</b>
<b>Agradecimientos</b> .....	<b>131</b>





# INTRODUCCIÓN

Gracias a Món Orxata y a nuestro invento Vegan Milker by 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 en las ferias veganas, ecológicas y de yoga más importantes de Europa, y para movimientos alternativos como el Slow Food, 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 [lechevegetal.com](http://lechevegetal.com),  
ecoagricultora y amante de Vegan Milker).

*Antxon Monforte*  
(fundador de Món Orxata  
e inventor de Vegan Milker).





# **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 los anacardos y las almendras con piel de 8 a 12 horas. En este tiempo de remojo la semilla transformará los inhibidores en sustancias más digestivas para nuestro organismo. El resto de frutos secos: todo tipo de nueces y el coco, etc., no hace falta remojarlos.



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

[bit.ly/leche\\_frutos\\_secos](https://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. 26-27)
- 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. 38).

## MODO DE ELABORACIÓN

1. Rellenar el recipiente de la Vegan Milker 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.



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 5 veces más vitaminas, aminoácidos y 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 Vegan Milker (el paño del siglo XXI), también podrás hacer **licuados, zumos y batidos**, así como **yogures y quesos veganos fermentados** de forma natural. Encontrarás todo lo que necesitas para tener un día a día más saludable, respetando el planeta sin generar basura ni envases innecesarios.

**En esta edición ampliada** encontrarás un apartado donde aprenderás cuáles son **las mejores leches vegetales para el café** y los trucos para obtener sabrosos cafés cortados, leches manchadas, cafés con leche y mucho más.

**Reconéctate con esta tradición milenaria, gana en salud, ahorra dinero y disfruta elaborando en casa... ¡tus propias leches vegetales!**

Cocina  
Vegan  
Salud

Thema: WBJK

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

ISBN: 978-8417080969



9 788417 080969

