



# Η ΟΜΕΜΑΔΕ ΦΥΤΙΚΑ ΓΑΛΑΤΑ

Με περισσότερες από 70 συνταγές

Editorial coordination      Simona Empoli  
Style correction            Esther Morales-Cañadas, Miriam Montoliu  
Cover page                  Andoni Monforte  
Layout                        Olivia Carpenter / Danila Ganzerla  
Illustrations                ChufaMix, Món Orxata, Maria José Roldán @malvaviscoblog  
                                      Salvador Martínez (@salvatwits)  
Translation:                 Maria Helena Montalvo Vicedo  
Content:                      Itziar Bartolome Aranburuzabala

© 2019 Macro Ediciones a/c Libros Preciosos  
Av. del Carrilet 219, 2º 4ª  
08907 L'Hospitalet de Llobregat  
Barcelona

EAN9788417080228



La cellulose utilisée pour la fabrication de ce papier provient de forêts gérées de façon durable.




La cellulose utilisée pour la fabrication de ce papier est blanchie sans l'utilisation de chlore (ECF). Ce papier est recyclable.

© Macro Edizioni / du Groupe d'Édition Macro, Cesena (Italie)  
All rights reserved.

This book is a co-édition, simultaneously edited by Macro Edizioni (Italie), Macro Ediciones (Espagne) and Macro Éditions (France), three brands of editorial Groupe d'Éditions Macro.

5th e-book edition: November 2022

ISBN: 978-8417080969

Απόδοση στα Ελληνικά (2023):  V for Vegan 100% VEGAN

**Όλες οι συνταγές στο βιβλίο αυτό δημιουργήθηκαν με το **Vegan Milker®** (**Chufamix**).**

Το κρεμώδες αποτέλεσμα των παρασκευών με το εργαλείο αυτό δεν μπορεί να επιτευχθεί το ίδιο καλά με άλλους τρόπους. Η διαφορά θα διαπιστώσετε πως είναι ακόμη πιο μεγάλη όταν χρησιμοποιήσετε μικρούς σπόρους όπως σουσάμι, σπόρους κάνναβης, ρύζι κ.ά.

Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το Vegan Milker® (σε συνδυασμό με ένα blender χειρός) συνθλίβει και φιλτράρει ταυτόχρονα, επιτυγχάνοντας ένα μοναδικό σε συμπυκνωμένη ουσία αποτέλεσμα.

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

-Εισαγωγή.....	3	<b>Γάλα σόγιας.....</b>	<b>56</b>
- Ιστορία φυτικών γαλάτων: Παρελθόν, παρόν και μέλλον.....	7	Παραλλαγές .....	59
- Νομιμότητα του όρου "φυτικό γάλα" .....	12	Επιναχρησιμοποίηση του πολτού.....	59
Συγκριτική επιστημονική & χημική μελέτη μεταξύ συσκευασμένων βιομηχανικών & σπιτικών vegan γαλάτων.....	13	<b>Γάλα Chufa .....</b>	<b>62</b>
-Φυτικά γάλατα για μωρά και παιδιά; .....	14	Παραλλαγές .....	67
-Βασικές πληροφορίες.....	15	Επιναχρησιμοποίηση του πολτού.....	67
-Πίνακας συστατικών .....	20	<b>Χυμοί, Smoothies.....</b>	<b>71</b>
		Χυμοί .....	72
		Smoothies .....	72
		<b>Vegan γιαούρτι &amp; τυριά.....</b>	<b>77</b>
		Μέθοδος 1. Γιαούρτι σόγιας ζυμωμένο με φυτικό γιαούρτι .....	78
		Μέθοδος 2. Πόσιμο γιαούρτι και φρέσκο λευκό τυρί .....	81
		<b>Φυτικά γάλατα και μαγειρική .....</b>	<b>87</b>
		Αλμυρά πιάτα .....	88
		Γλυκά πιάτα & επιδόρπια .....	90
		Εύκολοι τρόποι για να βελτιώσετε το φυτικό σας γάλα .....	94
		Ζεστό νερό; .....	96
		<b>Καφές και τσάι .....</b>	<b>97</b>
		<b>Tofu .....</b>	<b>103</b>
		<b>Ευχαριστίες .....</b>	<b>107</b>
<b>Γάλα με ξηρούς καρπούς.....</b>	27		
Παραλλαγές & Συνδυασμοί .....	30		
Γάλα καρύδας, η εξαίρεση στον κανόνα .....	32		
Επιναχρησιμοποίηση του πολτού.....	33		
<b>Γάλα δημητριακών .....</b>	36		
Γάλα από νιφάδες .....	38		
Γάλα δημητριακών από ωμά σιτηρά.....	39		
Παραλλαγές .....	42		
Επιναχρησιμοποίηση του πολτού .....	44		
<b>Γάλα με μικρούς σπόρους.....</b>	48		
Παραλλαγές .....	51		
Η εξαίρεση: Γάλα λιναρόσπορου με βανίλια..	53		
Επιναχρησιμοποίηση του πολτού.....	53		

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με έδρα το φιλόξενο ΜόνΟρχατα (2003)\* και την απλή μας εφεύρεση VeganMilker® (2012) ανα χείρας, καταφέραμε να περάσουμε χρόνια ερευνώντας τα φυτικά γάλατα, την ίδια στιγμή που δείχναμε και παρακινούσαμε τους ανθρώπους να φτιάξουν τα δικά τους vegan γάλατα σε εκθέσεις βιολογικών, ωμών τροφίμων και σε εκθέσεις γιόγκα, σε περισσότερες από 40 χώρες.

Σε αυτό το ταξίδι σε όλο τον κόσμο, είχαμε την τεράστια τύχη να μοιραστούμε γνώση με πολλά εναλλακτικά δίκτυα διαβίωσης και υπέροχους ανθρώπους από τους οποίους έχουμε μάθει πολλά.

Με αυτές τις πολυπολιτισμικές εμπειρίες στην πλάτη μας, το 2014 ξεκινήσαμε να δίνουμε διαλέξεις για το κίνημα "Slow Food"\* και εναλλακτικές εκθέσεις σε Γαλλία, Ιταλία, Αγγλία... πληροφορίες που τώρα παρουσιάζουμε σε αυτό το βιβλίο για την δική σας απόλαυση.

Υπάρχουν κάποια εξαιρετικά δημοσιεύματα με συνταγές για «φυτικά γάλατα», ωστόσο, σε αυτό το βιβλίο θα προσπαθήσουμε να προχωρήσουμε πέρα από αυτό που είναι ένα βιβλίο συνταγών, με το να μεταφέρουμε πληροφορίες που δεν έχουν δημοσιευτεί ποτέ για αυτόν τον συναρπαστικό και άγνωστο κόσμο.

Ο κύριος στόχος είναι διπλός:

- 1) Να μάθουμε ότι όταν φτιάχνουμε ένα vegan γάλα στο σπίτι, διατηρούμε μια χιλιετή παράδοση και συνδεόμαστε με τους προγόνους μας και με τη Μητέρα Φύση.
- 2) Να μπορούμε να φτιάχνουμε τα σπιτικά vegan γάλατά μας με την ίδια απλότητα και σιγουριά με την οποία κάνουμε τσάι ή χυμό πορτοκάλι.

Ελπίζουμε να διασκεδάσετε πολύ κάνοντας πράξη τις οδηγίες του εγχειριδίου γιατί με λίγη φαντασία και αγάπη θα δημιουργήσετε μοναδικές και νόστιμες συνταγές με φυτικό γάλα!

## Στην υγεία σας!

Υπεύθυνος του [www.plantmilk.org](http://www.plantmilk.org), μικροκαλλιεργητής βιολογικών προϊόντων και συν-εφευρέτης του Vegan Milker®

ANTONIO MONFORTE

Πωλητής γαλακτος Tigernut, ιδρυτής της Μόν Ορχατα και εφευρέτης του Vegan Milker®



\*Το κίνημα "Slow food" δημιουργήθηκε στην Ιταλία για να υποστηρίξει την παραγωγή τροφίμων μικρής κλίμακας, σε τοπικό επίπεδο και άλλα, περισσότερες πληροφορίες στο <https://www.slowfood.com/slow-food-europe/>



## ΠΑΡΕΛΘΟΝ, ΠΑΡΟΝ ΚΑΙ ΜΕΛΛΟΝ

Τα φυτικά γάλατα συμβαδίζουν με τον άνθρωπο από αμνημονεύτων χρόνων. Γαστρονομικές και ιατρικές συνθήκες σε διαφορετικές εποχές, πολιτισμούς και ηπείρους μιλούν ξεκάθαρα για το "φυτικό γάλα" αναφέροντας κυριολεκτικά "γάλα αμυγδάλου", "γάλα καρύδας", "γάλα ρυζιού" ή "γάλα καρυδιού", μεταξύ άλλων.

Δαπανήσαμε δύο χρόνια ερευνώντας παλιά χειρόγραφα για να μοιραστούμε αυτό το έργο μαζί σας ... απολαύστε!



ΠΑΛΙΟ ΠΕΤΡΙΝΟ ΓΟΥΔΙ ΔΙΠΛΑ ΣΤΟ  
VEGAN MILKER ΓΟΥΔΙ (ΕΜΒΟΛΟ)

Οι σπόροι αλέθονταν με γουδί, αναμειγνύονταν με νερό και τέλος φιλτράρονταν με γάζα ή λινό ή βαμβακερό ύφασμα, με θαλάσσια κοράλλια ή με μεγάλα και πορώδη φύλλα.

Σύμφωνα με δική μας έρευνα, η παλαιότερη σαφής αναφορά στον όρο «φυτικό γάλα» που βρήκαμε χρονολογείται στην ΑΡΧΑΙΑ ΡΩΜΗ (509 π.Χ.- 476 μ.Χ.), συγκεκριμένα τον τέταρτο αιώνα.

Ο Marco Gavio Apicio (Apicius), στη μοναδική γαστρονομική συλλογή που έχει απομείνει από τη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία, "De re coquina", μας εξηγεί ότι τα vegan γάλατα ήταν ένα κοινό συστατικό στην κουζίνα τότε.

Ωστόσο, ο Apicius, όχι μόνο συνέταξε ρωμαϊκές συνταγές, αλλά κι ένα ευρύ φάσμα συνταγών και γαστρονομικών τεχνικών από άλλους πολιτισμούς, όπως τον αρχαιοελληνικό ή αυτόν της Μεσοποταμίας, μεταξύ άλλων.

Αναφέρει επίσης στα αρχαία λατινικά το «LacteNucis» («γάλα από ξηρούς καρπούς») ή την τεχνική του «...sucu seu lacte illius arboris» (να «αρμέγω» ορισμένα φυτά ή δέντρα).

Επιπλέον, ο Apicius εξηγεί ότι αυτά τα γάλατα ήταν κοινά στην αρχαία Ελλάδα, συνδέοντάς τα με τον όρο "Χουχι", στα αρχαία ελληνικά.

Ωστόσο, τα "φυτικά γάλατα" ήταν πιθανώς κοινά σε παλαιότερους πολιτισμούς όπως της Αιγύπτου και Μεσοποταμίας, επειδή η τεχνική "γαλακτωματοποίησης" ή "φίλτρα-ρίσματος" των αλεσμένων σπόρων είναι μια τεχνική ευρέως γνωστή από την αρχαιότητα.

## ΣΤΟ ΜΕΣΑΙΩΝΑ

Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα (476 μΧ - 1492 μΧ), τα "φυτικά γάλατα" χρησιμοποιούνταν όπως το αλάτι ή το ζωικό γάλα, σύμφωνα με τα βασικά μεσαιωνικά χειρόγραφα τροφίμων/φαγητού της Ευρώπης.

Ένα από τα πιο πρωτοποριακά και πολύτιμα βιβλία μαγειρικής εκείνης της εποχής ήταν το καταλανικό «Llibre de SentSoví» (1324) γιατί ενέπνευσε με τις συνταγές του τις αυλές της Γαλλίας, της Αγγλίας, της Ιταλίας κ.λπ. Ανάμεσα σε ποικίλες συνταγές με φυτικά γάλατα, ξεχωρίζουμε το περίφημο «Menjarblanc», μια σούπα φτιαγμένη με γάλα αμυγδάλου («llet d'ametles») που ακόμη και ο «Δον Κιχώτης» του Θερβάντες γέυτηκε καθώς περνούσε από τη Βαρκελώνη.

Στην **Αγγλία**, το "The forms of Cury" (1390) ("The ways of cooking") είναι το πιο σημαντικό χειρόγραφο φαγητού όπου οι αρχιμάγειρες του βασιλιά Ριχάρδου Γ' συγκεντρώνουν 205 συνταγές της εποχής. Τις έχουμε ανασκοπήσει όλες μία προς μία και περίπου 45 συνταγές από τις 205, χρησιμοποιούν φυτικά γάλατα. Αναφέρουν μεταξύ άλλων το γάλα από φουντούκια, αμύγδαλα, ρύζι...

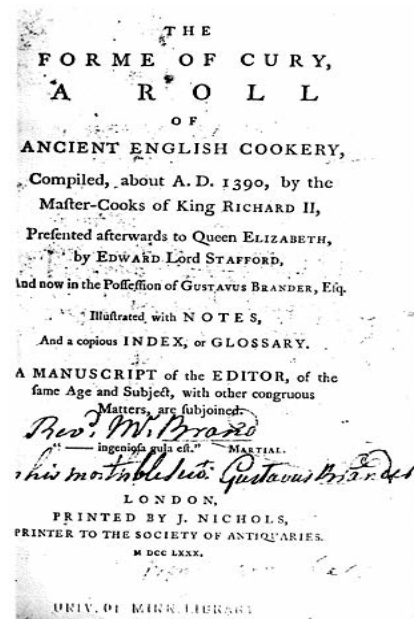
Ωστόσο, όχι μόνο στα βιβλία μαγειρικής, αλλά τα φυτικά γάλατα ήταν το κλειδί και στην ιατρική της εποχής:

Ο Gervase Markham, στο περίφημο «The English House Wife» (1614) συνιστά γάλα αμυγδάλου αναμεμιγμένο με άλλα βότανα για την ανακούφιση του πυρετού.



OUR GRANDMO "MITCHIE" (95 YEARS), TEACHING US HOW THEY USED TO FILTER COCONUT MILK WITH DRY CORALS IN SAN ANDRES (COLOMBIA)

## THE FORME OF CURY (1390 AD)



# tailleur

## Grand cuisinier du Roy de France.



"Le Viander" του Taveillent (14<sup>ος</sup> αιώνας)

Ο Nicholas Culperper στο "The Complete Herbal" (1653), μεταξύ άλλων ιατρικών συνταγών στην ενότητα "Αγγούρια" εξηγεί πώς να ανακουφίσετε και να αποτρέψετε τις ηπατικές παθήσεις με το "γάλα των σπόρων αγγουριού":

"Το συνηθισμένο είναι να χρησιμοποιούμε τους σπόρους σε γαλακτώματα, επειδή κάνουν γάλα αμυγδάλου". (Ενότητα "Αγγούρια", σελίδα 61).

Στη Γαλλία, το θρυλικό "Le Viander" του Taveillent (14<sup>ος</sup> αιώνας) ή "Lecuisinier Francois" του Pierre de la Varenne (1651), μεταξύ πολλών άλλων έργων, συχνά αναφέρουν το "laict d' amandes" (γάλα αμυγδάλου) ως συστατικό σε πολλές συνταγές.

Παράλληλα, στην Ιταλία, δηλωθήκαμε πιστοί οπαδοί του μεγάλου master Martino (1470), ενός ανεπανάληπτου σεφ που ενέπνευσε άλλους Ιταλούς σεφ όπως ο Battista Platina ή το «χειρόγραφο της Neapolitan Collection» (15ος αιώνας). Από τον master chef Martino ξεχωρίζουμε το ιδιαίτερο «ρύζι μαγειρεμένο σε γάλα αμυγδάλου».

Ωστόσο, όταν πρόκειται για τους Ιταλούς, τα vegan γάλατα έχουν τις ρίζες τους στο DNA τους. Κι όχι μόνο χάρη στον master chef Martino.

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΦΥΤΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΣΤΗ ΓΕΡΜΑΝΙΑ (1911)

7

**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**

(Pflanzenmilch)

**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 Büchse Mk. 1,20 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 Colonialwarenhandlungen. Man verlange Grátis-Broschüre von den allein. Fabrikanten

Beim Kaiserl. Patentamt sub Nr. 8168 eingetragene Schutzmarke.

Alleinige Fabrikanten HEWEL & VEITHEN, Köln a. Rh. und Wien.

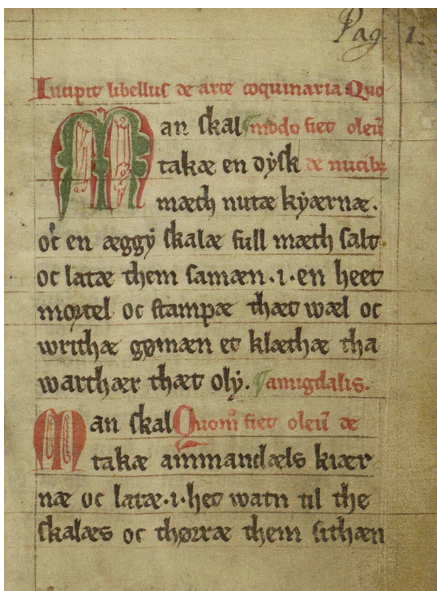
**Hewel & Veithen in Köln a. Rh. und Wien.**  
Kaiserlich und Königl. Hoflieferanten.

827



Σε ιταλικές εκθέσεις βιολογικών προϊόντων όπως η SANA (Μπολόνια) δεν σταματήσαμε να φτιάχνουμε vegan γάλατα με μεγάλη ποικιλία σπόρων που μας έφερναν οι άνθρωποι καθώς μας εξηγούσαν πώς οι γιαγιάδες τους στη Σικελία έφτιαχναν γάλα φιστικιού στο σπίτι ή πώς στη νότια Ιταλία, το σπιτικό γάλα αμυγδάλου ήταν εξαιρετικά δημοφιλές.

Επίσης στη **Σκανδιναβία**, το πολύ παλιό (13<sup>ος</sup>-14<sup>ος</sup> αιώνας) «Libellus de ArteCoquinaria», μια συλλογή από πολλές συνταγές γραμμένες στα παλιά δανικά, τα κάτω γερμανικά και τα ισλανδικά, βρέθηκε σε ένα μοναστήρι στη Δανία.



Ανοίγοντας μόλις την πρώτη σελίδα, στην τέταρτη συνταγή ο συγγραφέας εξηγεί πώς φτιάχνεται γάλα αμυγδάλου, εισαγωγή σε άλλες συνταγές με φυτικά γάλατα που ονομάζει αργότερα.

Στη **Γερμανία**, το χειρόγραφο «Das Buchvonguter Speise» (1350) πιστοποιεί επίσης τη σημασία των φυτικών γαλάτων στην μαγειρική.



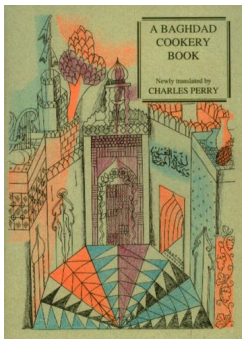
ΚΑΡΟΤΣΑΚΙ ΠΩΛΗΣΗΣ ΓΑΛΑΤΟΣ TIGERNUT ΣΤΗΝ ΒΑΛΕΝΘΙΑ (ΙΣΠΑΝΙΑ), ΕΤΟΣ 1870

ΣΗΜΕΙΟ ΠΩΛΗΣΗΣ ΓΑΛΑΤΟΣ TIGERNUT ΣΤΗΝ ΒΑΛΕΝΘΙΑ (ΙΣΠΑΝΙΑ), 2019



Ο **Αραβικός Πολιτισμός** (622 μ.Χ.-1492 μ.Χ.), την εποχή που στην Ευρώπη βρισκόμασταν βυθισμένοι στην άγνοια κάτω από την Ιερά Εξέταση, όχι μόνο ηγήθηκε των τεχνών, της επιστήμης, της ιατρικής, της γεωργίας... αλλά και της "Istahlaba". "Istahlaba" σημαίνει στα αρχαία αραβικά κάτι σαν "να φτιάχνω γάλα" ή "να αρμέγω" και θα μπορούσε να ισχύει για οποιονδήποτε ξηρό καρπό ή σπόρο, όπως εξηγεί ο Charles Perry, συγγραφέας του "History of Arab cookery".

Σε αρχαία αραβικά χειρόγραφα όπως το "Kitabal-Tabikh" (10<sup>ος</sup> αιώνας) της Βαγδάτης ("Βιβλίο των πιάτων") ή το "Anonymus Al-Andalus CookBook", (13<sup>ος</sup> αιώνας), τα φυτικά γάλατα ήταν επίσης γνωστά στην αραβική κουζίνα.



Στη πιο σύγχρονη εποχή (1492-1940) στη **βόρεια Ευρώπη** οι ταπεινοί άνθρωποι έφτιαχναν φυτικά γάλατα με σπόρους τοπικών δέντρων, όπως η καρυδιά (γάλα καρυδιάς) ή η καστανιά (γάλα καστανιάς), ενώ οι ευγενείς έτρωγαν περίτεχνα πιάτα φτιαγμένα με το πιο ακριβό γάλα αμυγδαλού χρησιμοποιώντας αμύγδαλα που εισάγονταν από τη Μεσόγειο.



Σε περιοχές της Ισπανίας, το γάλα από φιστίκια (Σαραγόσα), το γάλα με σπόρους κολοκύθας (Μούρθια) και το γάλα αμυγδαλού (Βαlearίδες Νήσοι και Αλικάντε), ήταν δημοφιλή ποτά που έφτιαχνε κάθε οικογένεια στο σπίτι για δική της κατανάλωση ή για πώληση σε μικρή κλίμακα.

Κατά τον 16<sup>ο</sup> αι. και μέχρι τα μέσα του 20<sup>ου</sup> αι. οι σπόροι tigernut πωλούνταν σε οποιαδήποτε πόλη της Ισπανίας και το "horchata de chufas" (tigernutmilk) ήταν τόσο δημοφιλές που το έπιναν από τη Μαδρίτη, μέσω της Βαρκελώνης, μέχρι τη γενέτειρά του τη Βαλένθια.

**Όπως εξηγεί ο Terence Scully, μεταξυ άλλων συγγραφέων, τα φυτικά γάλατα ήταν πολύ διαδεδομένα στην Ευρώπη για διάφορους λόγους:**

- ✓ Στους περασμένους αιώνες η Ευρώπη ήταν ένα τεράστιο χιλιετές δάσος. Η συλλογή άγριων ξηρών καρπών ήταν μια δραστηριότητα διαθέσιμη σε όλους.
- ✓ Οι ξηροί καρποί και άλλοι σπόροι θα μπορούσαν να αποθηκευτούν στο σπίτι για χρόνια, ώστε να μπορούν να φτιάξουν «γάλα» με αυτούς όποτε το χρειαζόνταν.
- ✓ Το φυτικό γάλα θα μπορούσε να το πει κάποιος, ή κυρίως θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί στο μαγείρεμα, αντικαθιστώντας τα πιο ακριβά λάδια και λίπη.
- ✓ Το γάλα ζωικής προέλευσης χαλούσε αμέσως (δεν υπήρχαν ψυγεία), ήταν μεταδοτής ασθενειών και δεν ήταν πάντα προσιτό.
- ✓ Κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής απαγορευόταν η κατανάλωση προϊόντων ζωικής προέλευσης και τα vegan γάλατα ήταν μια δημοφιλής εναλλακτική λύση.

Στην **Ασία**, ο Domingo F. Navarrete (1704), ένας ιεραπόστολος στην Κίνα, είναι ο πρώτος Ευρωπαίος που επιβεβαίωσε την ύπαρξη γάλακτος σόγιας στο βιβλίο του «A collection of voyages and travels». Επίσης και ο Juan de Loureiro, Πορτογάλος Ιησουΐτης στο βιβλίο του «The Flora of Cochin China» (πηγή: [www.soyinfocenter.com](http://www.soyinfocenter.com))

Αν ταξιδέψουμε στη **Βόρεια Αμερική**, το 1899, η ηρωίδα μας **Almeda Lambert** από το Battle Creek του Michigan, περιπετειώδης, χορτοφάγος και θεοσεβής, στο βιβλίο της "Guide for Nut Cookery", περιγράφει πώς να φτιάξεις όλα τα είδη vegan γάλατα από φιστίκια, αμύγδαλα, tigernuts, κάσιους, κουκουνάρια, καρύδα... και πώς να ανακυκλώσετε τους πολτούς τους.



Η Lambert εξηγεί πώς οι ιεραπόστολοι που φτάνουν από ινδιάνικα εδάφη λέγουν πώς "οι ιθαγενείς είναι ικανοί να αλέθουν σπόρους και ξηρούς καρπούς και να τους γαλακτωματοποιούν με αποτελεσματικά, αν και τραχιά εργαλεία". Στη **Νότια Αμερική**, τα vegan γάλατα είναι πολύ διαδεδομένα με το όνομα "horchata" λόγω της ισπανικής επιρροής, αν και στην προκολομβιανή εποχή έπρεπε να έχουν

τα δικά τους τοπικά ονόματα επειδή πολλά από αυτά τα γάλατα είναι εγγενούς προέλευσης. Έχουν φυτικά γάλατα από αμύγδαλα, ρύζι, σουσάμι κ.λπ.

Συμπερασματικά, για χιλιετίες τα vegan γάλατα παρασκευάζονταν στο σπίτι με ξηρούς καρπούς και άγριους σπόρους που συνέλεγαν οι οικογένειες. Στις μέρες μας, όπως ακριβώς συμβαίνει με τα «άχρηστα ή προμαγειρεμένα τρόφιμα», τα φυτικά γάλατα έχουν επίσης επιβληθεί στους καταναλωτές από τη βιομηχανική συσκευασμένη εκδοχή τους... Ωστόσο, χάρη σε εργαλεία όπως το VeganMilker, σιγά σιγά οι άνθρωποι προτρεπόμαστε να φτιάχνουμε "φυτικά γάλατα" στο σπίτι συνδεόμενοι ξανά με τις προγονικές μας ρίζες, ενώ συγχρόνως στοχεύουμε σε μια πιο βιώσιμη διαβίωση.

## Αναφέρουμε μερικούς λόγους για να φτιάξετε τα δικά σας «vegan γάλατα»:

- ✓ **Απαιτούνται λιγότερα για να φτιάξετε ένα φυσικό φυτικό γάλα στο σπίτι από το να πάτε σε ένα σούπερ μάρκετ για να αγοράσετε τη βιομηχανική έκδοση.**
- ✓ **Είναι απείρως πιο θρεπτικό.**
- ✓ **Είναι πολύ φθηνότερο.**
- ✓ **Ελέγχετε τι τρώτε γιατί το φτιάχνετε με τους σπόρους που επιλέγετε.**
- ✓ **Δεν δημιουργείτε σκουπίδια, απορρίμματα συσκευασίας και καταναλώνετε λιγότερη ενέργεια.**
- ✓ **Δεν χρηματοδοτείτε τις μεγάλες πολυεθνικές που καταστρέφουν τον πλανήτη.**

### ΚΟΛΑΖ ΑΠΟ HORCHATAS ΤΗΣ ΝΟΤΙΟΥ ΑΜΕΡΙΚΗΣ

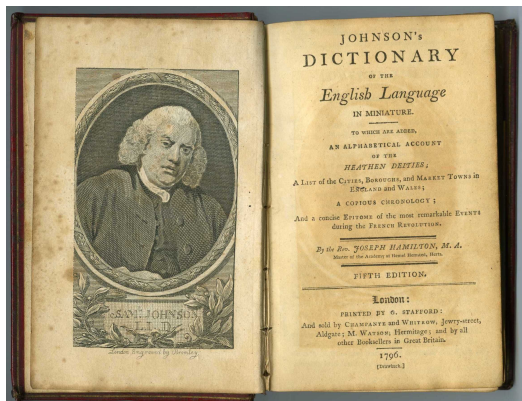


# ΝΟΜΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΟΡΟΥ «ΦΥΤΙΚΟ ΓΑΛΑ»

Η Ευρωπαϊκή Κοινότητα έχει απαγορεύσει τη χρήση της λέξης «γάλα» όταν αναφέρεται σε «φυτικά γάλατα». Μόνο τα ζωικά γάλατα μπορούν να ονομάζονται «γάλα» (Κανονισμός του Συμβουλίου ΕΕ 1308/2013).

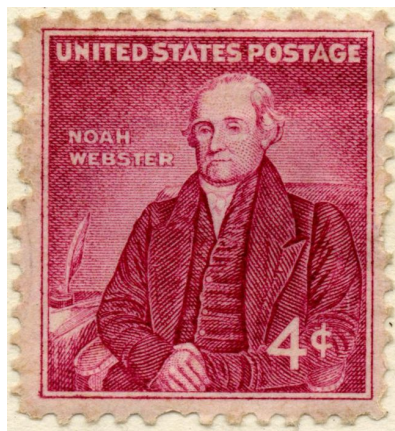
Λένε ότι ο όρος «φυτικό γάλα» προκαλεί σύγχυση στους καταναλωτές.

Είναι δίκαιη αυτή η απαγόρευση του όρου «φυτικό γάλα» στην Ευρώπη;



## Ας δούμε τι λένε τα λεξικά

Τα αγγλικά λεξικά επικαλούνται συχνά τον **Samuel Johnson** (1709-1784) ως αναφορά. Στο λεξικό του «*A dictionary of the English language*» καταλήγει στο συμπέρασμα ότι «γάλα» είναι «**η μαστική έκκριση του θηλυκού θηλαστικού**», αλλά και ότι «**υπάρχουν κάποια φυτά που παράγουν γάλα όταν τα κόβεις**» αναφέροντας το «γάλα αμυγδάλου» και «γάλα φιστικιού» ως παραδείγματα.



Ο **Noah Webster** (1758-1843), ο «πατέρας» των αμερικανικών-αγγλικών λεξικών, στο «*An American Dictionary of English Language*» περιλαμβάνει επίσης αυτούς τους ορισμούς για τον όρο «γάλα»:

<<Λευκός χυμός που βρίσκεται σε μερικά φυτά>>

<<Το γαλάκτωμα των συμπιεσμένων σπόρων· όπως με το γάλα αμυγδάλου... γάλα καρύδας>>

Στην πραγματικότητα, το Oxford English Dictionary και το Cambridge English Dictionary, στον δεύτερο ορισμό του όρου «γάλα» λένε:

<<Λευκός χυμός από ορισμένα φυτά όπως το γάλα καρύδας>>

Παρόμοιους ορισμούς μπορούμε να βρούμε στα επίσημα λεξικά άλλων γλωσσών όπως τα γερμανικά, τα ισπανικά και πολλών άλλων.

**As ρίξουμε μια ματιά στο τι λέει η Ιστορία** για να κατανοήσουμε καλύτερα γιατί πριν από 300 χρόνια ο Noah Webster και ο Samuel Johnson είπαν ότι το γάλα έχει δύο προελεύσεις: ζωικό και φυτικό.

Τουλάχιστον 1000 χρόνια πριν, τα «φυτικά γάλατα» αποτελούσαν βασικά προϊόντα στην ιατρική και τη μαγειρική σε πολλούς πολιτισμούς και ηπείρους. Τα αρχαία χειρόγραφα περιγράφουν τα φυτικά γάλατα κυριολεκτικά ως «γάλα» («lacte» στα λατινικά, «milch» στα γερμανικά, «mylke» στα αρχαία αγγλικά, «lact» στα αρχαία γαλλικά ή «leche» στα ισπανικά.

Εάν λοιπόν και η Γλώσσα και η Ιστορία χρησιμοποιούν τον όρο «γάλα» για να μιλήσουν για το γάλα που λαμβάνεται από σπόρους, **ποια είναι η βάση και τα κριτήρια της Ευρωπαϊκής Κοινότητας ώστε να απαγορεύσει τον όρο «φυτικό γάλα»;**

Τα «φυτικά γάλατα» απαγορεύονται λόγω της πίεσης που ασκείται στο Ευρωπαϊκό κοινοβούλιο από ομάδες ειδικών συμφερόντων - λομπίστες - της γαλακτοβιομηχανίας που τριγυρνούν στους διαδρόμους του. Κυνικά και ρεαλιστικά μιλώντας, τα οικονομικά συμφέροντα είναι ο λόγος της απαγόρευσης του όρου «φυτικό γάλα» ενάντια σε αυτό που μας δείχνει η γλώσσα και η ιστορία.

Στην Αμερική και σε άλλες ηπείρους δεν υπήρχε πρόβλημα (μέχρι τώρα) να χαρακτηριστεί ένα vegan γάλα ως «γάλα σόγιας» ή «γάλα αμυγδάλου», ενώ στην Ευρώπη πρέπει να διαφημίζονται χρησιμοποιώντας ευφημισμούς όπως «ρόφημα σόγιας» ή «ρόφημα αμυγδάλου». Ωστόσο, οι λομπίστες των γαλακτοκομικών προϊόντων της βορειοαμερικανικής «Εθνικής Ομοσπονδίας Παραγωγών Γάλακτος» (NMPF) ζήτησαν από την «Ομοσπονδία Τροφίμων και Φαρμάκων» (FDA) να απαγορεύσει τη χρήση του όρου «φυτικό γάλα».

Και δυστυχώς, φάνηκε ότι το 2019 ήταν έτοιμοι να το καταφέρουν.

Υποβάλαμε επίσημο αίτημα στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο ζητώντας τους να σεβαστούν την ιστορία, τη γλώσσα και την κοινωνική νοοτροπία, επιτρέποντας νομικά τη χρήση του όρου "φυτικό γάλα". Μπορείτε να το διαβάσετε στο [www.plantmilk.org](http://www.plantmilk.org). Σε αυτό το αίτημα, ακόμη δεν πήραμε απάντηση.



# ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΜΕΤΑΞΥ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΩΝ ΦΥΤΙΚΩΝ ΓΑΛΑΤΩΝ



Τα σπιτικά ή φυσικά\* Vegan γάλατα έχουν γεύσεις, υφές και θρεπτικές αξίες που διαφέρουν πολύ από τη βιομηχανική τους εκδοχή (είτε βιολογική είτε συμβατική). Λόγω του υψηλού ποσοστού τους σε μικρο- και μακροθρεπτικά συστατικά, όλα τα σπιτικά vegan γάλατα είναι πολύ ευαίσθητα στη θερμότητα, επομένως πρέπει να διατηρούνται στο ψυγείο και η μέση διάρκεια ζωής τους είναι 3 έως 5 ημέρες.

Από την άλλη, τα Vegan γάλατα βιομηχανικής συσκευασίας δέχονται θερμική επεξεργασία (διαδικασία παστερίωσης) κατά την οποία πολλά από τα θρεπτικά συστατικά απομακρύνονται ώστε να έχουν διάρκεια έως και δύο ετών σε θερμοκρασία δωματίου.

Παραδόξως, όταν προσπαθούμε να κατανοήσουμε τις χημικές-διατροφικές διαφορές μεταξύ φυσικών\* (ή σπιτικών) και βιομηχανικών φυτικών γαλακτων, δεν υπάρχει ούτε μία αυστηρή μελέτη από αυτή την άποψη. Στην πραγματικότητα, τα περισσότερα ιστολόγια για τη διατροφή και την υγιεινή διατροφή δεν κάνουν καν διάκριση μεταξύ της βιομηχανικής έκδοσης και της φυσικής\* εκδοχής των vegan γαλακτων.

Αυτό οδήγησε στο γεγονός ότι η πλειονότητα των καταναλωτών φυτικών γαλακτων πιστεύει ότι η συσκευασμένη βιομηχανική έκδοση (παστεριωμένη ή υπερπαστεριωμένη) είναι υγιεινή και με τις ίδιες ιδιότητες με τη φυσική\*

έκδοση. Και αυτό συμβαίνει εν μέρει διότι πληρώνουν πολλά χρήματα για τα τυποποιημένα προϊόντα. Δεδομένης αυτής της έλλειψης πληροφοριών, το 2015 επικοινωνήσαμε με το Πανεπιστήμιο Χημείας και Τεχνολογίας Τροφίμων της Πράγας, το πιο σημαντικό επιστημονικό κέντρο στην Ισπανία, το CSIC (Εθνικό Κέντρο Επιστημονικής Έρευνας) και τη Φαρμακευτική Σχολή της Βαλένθια ζητώντας τη συνεργασία τους για να κατανοήσουμε χημικές & διατροφικές διαφορές μεταξύ των δύο τύπων φυτικών γαλακτων: φυσικό/σπιτικό έναντι παστεριωμένο/συσκευασμένο. Τα αποτελέσματα της επιστημονικής έρευνας που διεξήχθη για σχεδόν δύο χρόνια, δημοσιεύτηκαν στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό 1ης βαθμίδας «Journal of Chromatography A» και αναδεικνύουν πώς οι θερμικές επεξεργασίες επηρεάζουν ριζικά τη θρεπτική ποιότητα του φυτικού γαλακτος. Για παράδειγμα, οι βιταμίνες, τα αμινοξέα και τα φωσφολιπίδια, μεταξύ άλλων θρεπτικών συστατικών, πρακτικά **εξαφανίζονται στη βιομηχανική εκδοχή, ενώ στο σπιτικό φυτικό γάλα, παραμένουν ανέπαφα.**

Για να είμαστε πιο ακριβείς, τα σπιτικά φυτικά γάλατα (σε αυτή τη μελέτη παρασκευάστηκαν με το Vegan Milker) έχουν **5 φορές περισσότερα θρεπτικά συστατικά από τα συσκευασμένα βιομηχανικά φυτικά γάλατα.**

\*Σύμφωνα με την ευρωπαϊκή νομοθεσία «φυσικό» είναι το προϊόν που δεν έχει υποβληθεί σε καμία θερμική επεξεργασία (αυτό ονομάζουμε «Ακατέργαστο» σήμερα).

# ΦΥΤΙΚΑ ΓΑΛΑ ΓΙΑ ΜΩΡΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ;

Οι μητέρες σε όλο τον κόσμο μας κάνουν συχνά αυτή την ερώτηση.

Για χιλιάδες χρόνια οι «μαίες» (γυναίκες που βοηθούσαν άλλες γυναίκες να γεννήσουν στο σπίτι) φώναζαν ότι «το πρώτο πράγμα είναι πάντα το στήθος», ο αναντικατάστατος θηλασμός. Με τον ίδιο τρόπο, ο FAO (Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών), όπως και οι κορυφαίες παιδιατρικές ενώσεις στον κόσμο επιμένουν ότι τα παιδιά ηλικίας μεταξύ 0 και 3 ετών πρέπει να τρέφονται από μητρικό γάλα, γι' αυτό και ο θηλασμός είναι αναφαίρετο δικαίωμα κάθε μητέρας. Εάν βεβαίως μια μητέρα δεν μπορεί να θηλάσει για οποιονδήποτε λόγο, υπάρχουν ενδεδειγμένες εναλλακτικές λύσεις.

Όσον αφορά τις μητέρες, τόσο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης όσο και μετά τον τοκετό, η κατανάλωση σπιτικών φυτικών γαλακτων τις βοηθά στον σχηματισμό του εμβρύου, στο να αυξήσουν την ποιότητα και την ποσότητα της παραγωγής μητρικού γάλακτος και να ενισχύσουν την άμυνά τους.

Μόλις το μωρό γίνει 3 ετών, οι εναλλακτικές λύσεις είναι να συμπληρωθεί ή να αντικατασταθεί το μητρικό γάλα με άλλα γάλατα όπως το αγελαδινό γάλα που είναι η κύρια αιτία της «αλλεργίας στις πρωτεΐνες του γάλακτος», μιας από τις πιο κοινές και σοβαρές αλλεργίες στα παιδιά σε όλο τον κόσμο.

Η λύση σε αυτό το πρόβλημα είναι η φυσική τροφή, όπως είναι τα σπιτικά φυτικά vegan γάλατα από βιολογικούς σπόρους, ιδανικά συμπληρωμένα με λαχανικά, φρούτα ή/και βότανα που μπορούν εύκολα να γαλακτωματοποιηθούν ή να αναμειχθούν στο ίδιο σπιτικό φυτικό γάλα.

Παλαιότερα, σε περιοχές της Μεσογείου, τα φυτικά γάλατα όπως το γάλα αμυγδάλου ή το γάλα φιστικιού, χρησιμοποιούνταν συχνά από τις μαίες για τη διατροφή των μικρών παιδιών.



## Βασικές πληροφορίες



Vegan Milker είναι ένα εργαλείο για την κουζίνα σας και αποτελείται από 4 τεμάχια:

- ① δοχείο
- ② φίλτρο/σίτα
- ③ έμβολο ④ καπάκι

### Τι είναι το σπιτικό φυτικό γάλα;

Το «φυτικό γάλα» είναι το κρεμώδες υπόλευκο υγρό που παίρνουμε από το γαλάκτωμα και το φιλτράρισμα σπόρων (ξηροί καρποί, δημητριακά, σπόροι, όσπρια κ.λπ.) με νερό που μπορεί να καρυκευτεί με άπειρα βότανα, φρούτα, μπαχαρικά και /ή γλυκαντικά.



## **Τι εννοούμε με τον όρο σπόροι;**

Λέγοντας σπόρους εννοούμε τους ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα, φουντούκια, φιστίκια, μακαντάμια κ.λπ.), τα δημητριακά (ρύζι, σίκαλη, βρώμη, κ.λπ.), τα ψευδοδημητριακά (αμάρανθος, κινόα κ.λπ.), τους μικρούς σπόρους (σουσάμι, κάνναβη, ηλιόσπορο κ.λπ.) και τα όσπρια (σόγια, φιστίκια κ.λπ.)

## **Τι σπόρους να χρησιμοποιήσω;**

Μπορούμε να φτιάξουμε γάλα σχεδόν από κάθε σπόρο. Ο σπόρος μπορεί να χρησιμοποιηθεί καθαρισμένος, ωμός ή σε νιφάδες (στην περίπτωση των δημητριακών), ή και ψημένος (στην περίπτωση του σουσαμιού, του φουντουκιού, του αμύγδαλου...).

## **Μείγμα σπόρων:**

Μην διστάσετε να αναμίξετε διαφορετικούς σπόρους όταν φτιάχνετε το φυτικό σας γάλα ώστε να βελτιώσετε την υφή, τη γεύση και να προσαρμόσετε τις θρεπτικές του ιδιότητες στις δικές σας ανάγκες.

## **Μούλιασμα των σπόρων:**

Κατά γενικό κανόνα, οι ωμοί σπόροι με φλούδα μουλιάζονται για να ενυδατωθούν και να ενεργοποιηθούν. Το ίδιο ισχύει και στο ρύζι ολικής άλεσης, στη σόγια, στα αμύγδαλα, στους σπόρους κάνναβης και σε κάθε ωμό σπόρο.

Ωστόσο, υπάρχουν πολλοί σπόροι που λόγω των ελαιωδών τους χαρακτηριστικών μπορούν να χρησιμοποιηθούν απευθείας χωρίς μούλιασμα, όπως τα φιστίκια, το pistachio, όλα τα είδη καρυδιών, τα κάσιους, οι αποφλοιωμένοι σπόροι κολοκύθας ή ηλιανθου κ.λπ.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως οι σπόροι σόγιας ή οι ωμοί σπόροι δημητριακών, ο σπόρος μουλιάζεται και μόλις παραχθεί το φυτικό γάλα, μαγειρεύεται για λίγο για να γίνει πιο εύπεπτο, κρεμώδες και νόστιμο.

## **Μπορώ να προσθέσω ενισχυτικά γεύσης στο φυτικό μου γάλα;**

Υπάρχουν πολλές επιλογές όσον αφορά τη γεύση ή τα διατροφικά συμπληρώματα του φυτικού μας γάλακτος, χρησιμοποιώντας βότανα, μπαχαρικά, σπιρουλίνα κ.λπ. Με στόχο την καλύτερη διατήρηση του φυτικού γάλακτος, συνήθως προστίθεται ελάχιστο αλάτι ή/και ζάχαρη. Μερικές φορές το αρωματίζουμε με φλούδα λεμονιού ή πορτοκαλιού και κανέλα ή βανίλια. Οι επιλογές είναι ατελείωτες, ενδεικτικά σας δίνουμε κάποιες προτάσεις στο επόμενο κεφάλαιο.

## Τρόποι παρασκευής:

Παλαιότερα, πρώτα αλέθονταν οι σπόροι, μετά αναμιγνύονταν με νερό και μετά φιλτράρονταν με ένα πανί.

Σήμερα οι σπόροι θρυμματίζονται με ένα «μπλέντερ» και φιλτράρονται με ένα τυρόπανο. Επεξεργάζονται με συγκεκριμένες μηχανές κουζίνας ή με το VeganMilker, ευρέως γνωστό ως «το τυρόπανο του 21ου αιώνα».

## Ποιο μπλέντερ χειρός είναι το καλύτερο για το VeganMilker;

Το VeganMilker έχει σχεδιαστεί για να συνδυάζεται με οποιοδήποτε μίξερ χειρός ή ραβδομπλέντερ ανεξάρτητα από τη μάρκα. Είναι πρακτικό η ελάχιστη ισχύς του να είναι 250 W και ιδανικά ανώτερη από 350 W για να αλέσετε τους σπόρους χωρίς να πιέζετε τον κινητήρα. Στο [vforvegan.gr](http://vforvegan.gr) θα βρείτε ραβδομπλέντερ με 1000 Watt σε προσιτές τιμές, για να ελαχιστοποιήσετε τον χρόνο παρασκευής του γάλακτος.

## Διατήρηση φυσικού φυτικού γάλακτος:

Η «ζωή» ενός σπιτικού φυτικού γάλακτος εξαρτάται κυρίως από 3 παράγοντες: την ποιότητα του σπόρου που χρησιμοποιήσαμε, την ποιότητα του νερού και κυρίως τη θερμοκρασία αποθήκευσης. Το σπιτικό γάλα πρέπει να διατηρείται πάντα στο ψυγείο. Όσο πιο κρύο είναι το ψυγείο, τόσο μεγαλύτερη θα είναι η ημερομηνία λήξης του σπιτικού σας φυτικού γάλακτος.

Αυτός ο πίνακας δείχνει την κατά προσέγγιση συσχέτιση μεταξύ ψύχους και διατήρησης:

Θερμοκρασία	10°C	4°C	3°C	2°C	0°C
Μέρες διατήρησης	1 ώρα	3 μέρες	5 μέρες	7 μέρες	10 μέρες

## Μετά την ανάπαυση το γάλα έχει κατακαθίσει ή στρωματοποιηθεί... είναι φυσιολογικό;

Ορισμένα vegan γάλατα και χυμοί μπορούν να στρωματοποιηθούν ή να αφήσουν μια πυκνή στρώση στη βάση όταν ξεκουράζονται από τη μια μέρα στην άλλη.

Αυτές είναι φυσικές διαδικασίες και το μόνο που πρέπει να κάνουμε είναι να ανακινήσουμε το δοχείο μέχρι να ομογενοποιηθεί το προϊόν πριν το καταναλώσουμε.

# ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΓΕΙΡΙΚΩΝ ΣΚΕΥΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΦΥΤΙΚΩΝ ΓΑΛΑΚΤΩΝ

## ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΑΡΙΣΤΗ

ΚΑΛΗ

ΜΕΤΡΙΑ

ΧΑΜΗΛΗ

	Άλεση	Φιλτράρισμα	Πρεσάρισμα πολτού	Ευελιξία <sup>1</sup>	Ευελιξία <sup>5</sup>	Απαιτούμενος χρόνος	Απλότητα	Καθαρισμός	Ενεργειακή απόδοση
Πανί+blender	ΚΑΛΗ	2	2	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΛΗ
Vegan Milker+hand blender	ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ	3
Τύπου Thermomix® <sup>4</sup>	ΚΑΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ
Dynapro® <sup>4</sup>	ΚΑΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ
Soyabella & Others	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ
Nutribullet & Others	ΚΑΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ
Blender & Filter	ΚΑΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ
Slow Juicer	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΛΗ

**Προσοχή:** Η σύγκριση εδώ γίνεται με βάση την καταλληλότητα αυτών των μηχανών για την επεξεργασία σπόρων σε γάλατα vegan και όχι την επεξεργασία από άλλα είδη τροφίμων ή πρώτων υλών.

1 Ευελιξία του μηχανήματος ώστε να μπορεί να μεταποιηθεί οποιοδήποτε είδος σπόρου σε vegan γάλα.

2 Το φιλτράρισμα εξαρτάται από τη σωματική δύναμη και τις ικανότητες του κάθε ατόμου.

3 Τα μπλέντερ χειρός είναι τα μηχανήματα που καταναλώνουν τη μικρότερη ισχύ.

4 Τα Dynapro και Thermomix είναι εξαιρετικά μηχανήματα και τέλειο συμπλήρωμα του Vegan Milker γιατί σε αυτά μπορούμε να αλέσουμε οποιοδήποτε σπόρο για να φιλτράρουμε το φυτικό μας γάλα με το Vegan Milker. 5 Δυνατότητα παρακολούθησης της διαδικασίας μετατροπής του φυτικού γάλακτος.

## **Τι είδους νερό να χρησιμοποιείτε;**

Το νερό είναι ένα από τα βασικά συστατικά για την παραγωγή φυτικού γάλακτος. Η καλύτερη επιλογή είναι νερό πηγής, αλλά είναι αδύνατον να έχουμε κάτι τέτοιο. Γι αυτό συστήνουμε φιλτραρισμένο νερό βρύσης. Αντί για νερό μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν τσάγια, φλισκούνια ή οποιοδήποτε είδος αφεψήματος, βελτιώνοντας έτσι τη θρεπτική ή φαρμακευτική τους ποιότητα.

## **Δεν μου αρέσει το αποτέλεσμα, τι μπορώ να κάνω;**

Ακριβώς όπως όταν μαγειρεύουμε οποιαδήποτε σάλτσα έτσι κι όταν φτιάχνουμε φυτικό γάλα μπορούμε να προσαρμόσουμε τα υλικά. Αν αφού δοκιμάσετε το φυτικό σας γάλα πιστεύετε ότι χρειάζεται περισσότερη γεύση ή περισσότερη κρέμα... μη διστάσετε, βάλτε ξανά το φίλτρο, προσθέστε αυτό που πιστεύετε ότι λείπει και αναμίξτε ξανά. Κάντε το φυτικό γάλα νόστιμο σύμφωνα με τις δικές σας προτιμήσεις.

## **Δεύτερη εξαγωγή. Θέλετε να πάρετε μισό λίτρο γάλα παραπάνω;**

Ρίξτε το λίτρο που μόλις φτιάξατε σε ένα βάζο. Πάρτε το ποτήρι φιλτραρίσματος VeganMilker με τον ίδιο πολτό που περίσσεψε από το πρώτο λίτρο που μόλις φτιάξατε και τοποθετήστε το ξανά στο δοχείο VeganMilker. Προσθέστε μισό λίτρο νερό και ανακατέψτε. Θα πάρετε επιπλέον μισό λίτρο, πιο ελαφρύ από το πρώτο που φτιάξατε, αλλά υπέροχο. Μπορείτε επίσης να το ανακατέψετε με το προηγούμενο λίτρο και να το αφήσετε να ξεκουραστεί στο ψυγείο για μερικές ώρες.

## **Τι μπορώ να κάνω με τον πολτό που περίσσεψε;**

Ο πολτός που έχει απομείνει μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως συμπλήρωμα για γιαούρτια, σαλάτες, σούπες ... ή μπορείτε επίσης να μαγειρέψετε μαζί τους εκλεκτές σάλτσες, κρέμες, πατέ λαχανικών ή να τα χρησιμοποιήσετε σε αρτοσκευάσματα ή για να φτιάξετε ψωμί. Αν δεν θέλετε να μαγειρέψετε τη δεδομένη ώρα, μια άλλη εναλλακτική είναι να παγώσετε τον πολτό.

## **Μπορείτε να μαγειρέψετε με φυτικά γάλατα;**

Τα φυτικά γάλατα μπορούν να αναμειχθούν με καφέ ή κάποιο έγχυμα ή μπορείτε να μαγειρέψετε με αυτά. Μερικά από αυτά μπορούν να πήξουν με τη θερμότητα όπως συμβαίνει με το γάλα βρώμης ή το γάλα ρυζιού, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε φυτικές ίνες και άμυλο.

Τα φυτικά γάλατα μπορούν επίσης να καταψυχθούν για να φτιάξετε π.χ. με αυτά παγωτά.

# ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ

Σε αυτούς τους πίνακες, συγκεντρώσαμε τα προτεινόμενα μέτρα για την παρασκευή ενός λίτρου σπιτικού γάλακτος vegan. Από τη μία πλευρά, θα βρείτε τα βασικά συστατικά, τους σπόρους, είτε είναι ξηροί καρποί, δημητριακά, όσπρια κ.λπ., και από την άλλη τα φυσικά αρώματα που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να βελτιώσουμε το γάλα μας όσον αφορά τη γεύση, την υφή και τα θρεπτικά συστατικά. Σήμερα διαθέτουμε μια πολύ μεγάλη γκάμα τροφών που μπορούν να εκπληρώσουν αυτή τη λειτουργία: όλα τα είδη μπαχαρικών, αρωματικά βότανα, ρίζες, λουλούδια, χουρμάδες, αφυδατωμένα φρούτα, φρέσκα φρούτα, λαχανικά...

Επιλέξαμε μια σύντομη συλλογή συστατικών (με τα οποία έχουμε δουλέψει πιο συχνά τα δικά μας φυτικά γάλατα) αλλά οι δυνατότητες είναι πρακτικά απεριόριστες.

Τα μέτρα που προτείνουμε είναι κατά προσέγγιση και μπορεί να προσαρμόζονται στα γούστα του κάθε ανθρώπου. Με **αρωματικές ουσίες** (κανέλα, τζίντζερ, βανίλια, κακάο, στέβια, τσάι...) πρέπει να ξεκινήσετε βάζοντας μια μικρή ποσότητα, αφού στις περισσότερες περιπτώσεις, με το πέρασμα των ωρών αυτές οι ουσίες υπερισχύουν της γεύσης του γάλακτος, διακινδυνεύοντας τη δεύτερη μέρα να έχουν εισβάλει στις γεύσεις του αρχικού σπόρου.



Με **φρέσκα φρούτα, χουρμάδες, σταφίδες και λαχανικά** συνιστούμε επίσης να προχωρήσετε στην προσαρμογή από μικρές ποσότητες σε μεγαλύτερες, ωστόσο, το πεδίο δράσης εδώ είναι πολύ μεγαλύτερο. Για παράδειγμα, για ένα λίτρο γάλα μπορείτε να προσθέσετε τουλάχιστον ένα ολόκληρο καρότο, ένα ολόκληρο μήλο, μια μπανάνα, ένα ροδάκινο... εν τω μεταξύ με μικρότερα κομμάτια μπορείτε να προσθέσετε περισσότερες μονάδες, για παράδειγμα 3 χουρμάδες, 12 φράουλες, 25 γραμμάρια αφυδατωμένα φρούτα...

Όσον αφορά τα γλυκαντικά, το φάσμα των επιλογών είναι επίσης πολύ εκτεταμένο. Για κάθε λίτρο που φτιάχνουμε μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μια κουταλιά οποιουδήποτε είδους σιροπιού ή βιολογική ζάχαρη. Ωστόσο, σήμερα πολλοί άνθρωποι απέχουν από τη χρήση ζάχαρης και προτιμούν να γλυκάνουν το γάλα με χουρμάδες, μπανάνες ή άλλα ώριμα φρούτα που περιέχουν φρουκτόζη.



## ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

ΣΠΟΡΟΣ	ΜΟΡΦΗ	ΓΡΑΜΜ. ανά λίτρο	ΜΟΥΛΙΑΣΜΑ	ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΝΕΡΟΥ	ΣΥΝΤΑΓΗ*
Αμάραντος	Νιφάδες	150	No	Ζεστό	Νιφάδες δημητριακών
Αμύγδαλο	Ωμό ή φρυγανισμένο Αλεσμένο / αλεσμένο	100-150	8 ώρες	Φυσικό	Ξηροί καρποί
		100-150	No	Φυσικό	Ξηροί καρποί
Σπόρος πτηνών	Ωμός σπόρος	100	8 ώρες	Φυσικό	Small seed
Ρύζι	Ακατέργαστος/ωμός ολοκληρωμένος κόκκος	40	No	Ζεστό	Δημητριακά
	Ακατέργαστος/ωμός λευκός κόκκος	40	No	Ζεστό	Δημητριακά
	Ημι-ολοκληρ. κόκκος	40	No	Ζεστό	Δημητριακά
Φουντούκι	Ωμό ή ψημένο	100-150	8 ώρες	Φυσικό	Ξηροί καρποί
	Αλεσμένος	100-150	No	Φυσικό	Nuts
Βρώμη/Δημητριακά	Νιφάδες	50	No	Ζεστό	Νιφάδες δημητριακών
	Ωμός σπόρος	40	No	Ζεστό	Δημητριακά
Φυστίκι	Ψημμένο	100-150	No	Φυσικό	Ξηροί καρποί
	Ωμό	100-150	4-12 ώρες	Φυσικό	Nuts
Κάστανο	Ψημένο/μαγειρεμένο	150	8 ώρες	Φυσικό	Ξηροί καρποί
Κάναβις	Ωμός σπόρος	100	8 ώρες	Φυσικό	Μικροί σπόροι
Κριθάρι	Νιφάδες	50	No	Ζεστό	Νιφάδες δημητριακών
	Ωμός σπόρος	40	No	Ζεστό	Δημητριακά
Σίκαλη	Ωμός σπόρος	100	No	Ζεστό	Δημητριακά
Tiger nut	Ωμός σπόρος	200	12-24 ώρες	Φυσικό	Horchata (Tigernut γάλα)
	Αλεσμένος	200	No	Φυσικό	Ξηροί καρποί

ΣΠΟΡΟΣ	ΜΟΡΦΗ	ΓΡΑΜΜ. ανά λίτρο	ΜΟΥΛΙΑΣΜΑ	ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΝΕΡΟΥ	ΣΥΝΤΑΓΗ*
Καρύδα	Φρέσκια	1 καρύδα	No	Ζεστό	Ξηροί καρποί
	Αποξηραμένη	150	No	Ζεστό	Ξηροί καρποί
Είδος σίτου	Νιφάδες	100	No	Ζεστό	Νιφάδες
	Ωμός σπόρος	40	No	Ζεστό	Δημητριακά
Kamut	Νιφάδες	100	No	Ζεστό	Νιφάδες
	Ωμός σπόρος	40	No	Ζεστό	Δημητριακά
Λινάρι	Ωμός σπόρος	25-30	8 ώρες	Ζεστό	Μικροί σπόροι**
Κεχρί	Ωμός σπόρος	200	6-10 ώρες	Ζεστό	Δημητριακά
Καρύδια	Ωμός σπόρος	100-150	No	Ζεστό	Ξηροί καρποί
Φυστίκι αιγίνης	Ωμό ή ψημμένο	100-150	No	Φυσικό	Ξηροί καρποί
Κολοκυθόσποροι	Ωμό και με κέλυφος	100	No	Χλιαρό-ζεστό	Μικροί σπόροι
Ηλιόσποροι	Ωμό και με κέλυφος	100	No	Warm	Μικροί σπόροι
Κινόα	Ωμός σπόρος	40	No	Ζεστό	Δημητριακά
Sacha inchi	Ωμό ή ψημμένο	100-150	No	Φυσικό	Ξηροί καρποί
Σουσάμι	Ψημμένο	100-150	2-8 ώρες	Χλιαρό-ζεστό	Μικροί σπόροι
Σόγια	Ωμή	70-100	8-12 ώρες	Φυσικό	Σόγια
Σκληρό σιτάρι	Ωμός σπόρος	40	No	Ζεστό	Δημητριακά
Είδος σίκαλης	Ωμός σπόρος	40	No	Ζεστό	Δημητριακά

\* Η "συνταγή" υποδεικνύει τη μέθοδο επεξεργασίας που θα χρησιμοποιηθεί και θα βρείτε επεξηγημένη στα κεφάλαια με τις συνταγές.

\*\* Στο κεφάλαιο με το όνομα "Γάλα με μικρούς σπόρους" δείτε την ειδική ενότητα για το γάλα λιναριού και ακολουθήστε τις υποδείξεις που δίνονται σε αυτήν κατ' εξαίρεση (βλ. σελίδα 53)

Όλα τα συμπληρωματικά συστατικά ή αρώματα μπορούν να προστεθούν μέσα στο φίλτρο πριν την παρασκευή του γάλακτος. Μερικά από αυτά ως φρούτα χωρίς σπόρους (π.χ. μπανάνα) ή λαχανικά (δηλαδή καρότο) θα μπορούσαν επίσης να προστεθούν κατευθείαν στον vegan γάλα μόλις γίνει και απλώς να το ανακατέψετε χωρίς το φίλτρο. Για την υγεία σας, όπως και του πλανήτη, προσπαθήστε τα τρόφιμα που χρησιμοποιείτε να είναι βιολογικά και ντόπια και σε περιπτώσεις όπως κακάο, καφές ή κινόα, μεταξύ άλλων, είναι απαραίτητο να είναι πιστοποιημένα για δίκαιο εμπόριο.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ*	ΜΟΡΦΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑ λίτρο
------------------------------	-------	------------------------

## ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ & ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ

Χαρούπι	Σκόνη	1 κουταλιά σούπας
Κακάο	Σκόνη	1 κουταλιά σούπας
Καννέλα	Σκόνη ή μαστουνάκι	1 κουταλάκι γλυκού
Κάρδαμο	Σκόνη ή μαστουνάκι	½ κουταλάκι γλυκού
Κουρκούμη	Σκόνη	1 κουταλιά σούπας
Τζίντζερ	Σκόνη ή σπόρος	1 κουταλάκι γλυκού
Μοσχοκάρυδο	Σκόνη ή σπόρος	¼ κουταλάκι γλυκού
Φλούδα λεμονιού	Ωμή	3 cm x 1 cm
Φλούδα ποτροκαλιού	Ωμή	6 cm x 1 cm
Αλάτι	Οποιοδήποτε είδος	¼ κουταλάκι γλυκού
Βανίλια	Ξηροί λοβοί	2 cm

## ΦΥΣΙΚΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ

Αγαύη, σφενδάμι, ρύζι, ροδάκινο κ.λπ	Σιρόπι, μελάσα ή μαρμελάδες	1 κουταλάκι γλυκού
Ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο	Μη ραφινρισμένη	1 ή 2 κουταλάκια γλυκού
Γκότζι Μπέρι	Αποξηραμένα	Από 5 έως 10 τεμάχια



<b>ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ*</b>	<b>ΜΟΡΦΗ</b>	<b>ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑ λίτρο</b>
Χουρμάδες	Χωρίς κουκούτσι	Από 2 έως 6 τεμάχια
Στέβια	Αποξηραμένο	1 κουταλάκι γλυκού

### **ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ /Η ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ**

Μέντα	Αποξηραμένο	1-2 κουταλιά σούπας
	Αποξηραμένο	10 – 20 φύλλα
Τσουκνίδα	Αποξηραμένο	1 κουταλιά σούπας
	Αποξηραμένο	10 φύλλα
Βάλσαμο (Melissa)	Αποξηραμένο	2 κουταλιά σούπας
	Dried herb	20 φύλλα
Αγρια μούρα	Αποξηραμένα ή ωμά	2 κουταλιά σούπας

### **ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΥΛΛΩΔΗ**

Σέσκουλο	Φρέσκο	1 φύλλο (μικρού ή μεσαίου μεγέθους)
Σπανάκι	Φρέσκο	3 φύλλα (μικρού ή μεσαίου μεγέθους)
Παντζάρι	Φρέσκο και κομμένο	¼ τεμάχια
Καρότο	Φρέσκο και κομμένο	1 τεμάχιο

### **ΦΡΟΥΤΑ**

Μπανάνα	Φρέσκο και κομμένο	½ μπανάνα
Φράουλες	Φρέσκες και κομμένες	12 τεμάχια
Ανανάς	Φρέσκος και κομμένος	¼ τεμάχια
	Αποξηραμένος	25 g

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ*	ΜΟΡΦΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑ λίτρο
Μάνγκο	Φρέσκο	½ τεμάχιο
	Αποξηραμένο	25 g
Μήλο	Φρέσκο	1 τεμάχιο
	Αποξηραμένο	25 g
Ροδάκινο	Φρέσκο	1 τεμάχιο
	Αποξηραμένο	25 g

#### ΑΛΛΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Φύκια (Άλγη)**	Σπιρουλίνακ.λπ/	1 κουταλιά σούπας
Αλόε Βέρα	Φρέσκο τζελ χωρίς φλούδα	25 g
Λιναρόσπορος	Σπόροι	1 κουτ. του γλυκού μουλιασμένο ½ ώρα
Macadamia καρύδια	Σπόροι	4 καρύδια
Ηλιόσποροι ή κολοκυθόσποροι	Σπόροι με το κέλυφος	1 κουταλιά σούπας
Σουσάμι ψημμένο	Σπόροι	1 κουταλιά σούπας

\* Στην περίπτωση που χρησιμοποιείτε αφυδατωμένα φρούτα ή φύκια, αφήστε τα να ενυδατωθούν 10 λεπτά πριν τα ανακατέψετε.

\*\* Υπάρχουν φύκια όπως η σπιρουλίνα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν απευθείας, ενώ άλλα χρειάζονται ενυδάτωση, επομένως πρέπει να καταλάβουμε ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να χρησιμοποιήσουμε αυτά τα φύκια και να τα εφαρμόσουμε στο ChufaMix.

**Για την υγεία σας, όπως και του πλανήτη, προσπαθήστε να προμηθεύεστε τρόφιμα βιολογικά και ντόπια.**



**ΓΑΛΑΤΑ  
ΕΗΡΩΝ  
ΚΑΡΠΩΝ**

Οι ξηροί καρποί είναι μεγάλοι σπόροι και στύβονται πολύ εύκολα. Αν και με την πρώτη ματιά φαίνονται σκληροί, οι ξηροί καρποί είναι σπόροι με μεγάλη ποσότητα ακόρεστων λιπαρών που τους επιτρέπει να σπάνε εύκολα και να παράγουν ένα κρεμώδες και νόστιμο γάλα.

Υπάρχουν πληροφορίες για τα γάλατα ξηρών καρπών από την αρχαιότητα στην Ασία, την Αφρική, την Αμερική, την Αρχαία Ελλάδα, τη Ρώμη, την Περσική και Αραβική Αυτοκρατορία, μέχρι τον Μεσαίωνα και τη σύγχρονη εποχή στην Ευρώπη.

Από διατροφική άποψη, οι ξηροί καρποί μας προσφέρουν υψηλή πρόσληψη ενέργειας και φυτικών ινών. Αποτελούν σημαντική πηγή φυτικής πρωτεΐνης και βιταμινών τύπου E, C (αντιοξειδωτικά) και B (φολικό οξύ) που βοηθούν στη μείωση της κόπωσης, του στρες ή του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου στις γυναίκες. Η περιεκτικότητά του σε ανόργανα άλατα είναι υψηλότερη από αυτή άλλων τροφίμων καθώς παρέχουν στον οργανισμό μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, ασβέστιο, σίδηρο και ιχνοστοιχεία, όπως ψευδάργυρο και σελήνιο. Μας προσφέρουν επίσης πολλά υγιεινά λιπαρά (ακόρεστα, ελαϊκά και λινολεϊκά και ωμέγα 3) που συμμετέχουν στη ρύθμιση της χοληστερόλης και βελτιώνουν την καρδιαγγειακή υγεία.

**ΤΥΠΟΣ ΣΠΟΡΟΥ:** Οι ξηροί καρποί που χρησιμοποιούμε για την παρασκευή φυτικών γάλακτων μπορούν να είναι ξεφλουδισμένοι, μη αποφλοιωμένοι, καβουρδισμένοι... Ανάλογα με τον τύπο σπόρων που χρησιμοποιούμε το vegan γάλα μας θα έχει διαφορετική γεύση (οι καβουρδισμένοι ή φρυγανισμένοι ξηροί καρποί παράγουν για παράδειγμα ένα πιο γλυκό γάλα). Υπάρχει και η δυνατότητα χρήσης αλεσμένων ξηρών καρπών (ξηρός αλεσμένος), πχ αμύγδαλα, σε αυτή την περίπτωση δεν είναι απαραίτητο να μουλιάσει.

**ΜΟΥΛΙΑΣΜΑ ΣΠΟΡΩΝ:** Συνιστούμε να μουλιάζετε ωμά αμύγδαλα και φουντούκια με φλούδα, από 8 έως 12 ώρες. Σε αυτό το διάστημα του μουλιάσματος ο σπόρος θα ενεργοποιηθεί και θα γίνει πιο χωνευτικός για τον οργανισμό μας. Οι υπόλοιποι ξηροί καρποί: κάθε είδους ξηροί καρποί, κάσιους, καρύδια, φιστίκια Αιγίνης, κάστανα... δεν χρειάζεται να τα μουλιάσετε.



Δείτε τα βίντεο στο κανάλι του Vegan Milker στο Youtube

---



# ΓΕΝΙΚΟ "ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΥΝΤΑΓΗΣ"



## ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

- 1 λίτρο νερό
- 100-150 g ξηρούς καρπούς ολόκληρους, αλεσμένους ή ψιλοκομμένους
- Μια πρέζα αλάτι (προαιρετικά)

**Θερμοκρασία νερού:** Θα πρέπει να χρησιμοποιείται νερό σε θερμοκρασία δωματίου.

**Εξάιρεση:** Κατά την παρασκευή γάλακτος καρύδας πρέπει να χρησιμοποιείται ζεστό νερό

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Γεμίστε το δοχείο ChufaMix με 1 λίτρο νερό.
2. Τοποθετήστε το φίλτρο στο δοχείο και προσθέστε τους ξηρούς καρπούς, μια πρέζα αλάτι και ένα ενισχυτικό γεύσης / γλυκαντικό της επιλογής σας (προαιρετικό).
3. Ανακατεύουμε για 2 λεπτά με ένα μπλέντερ χειρός (αν χρησιμοποιείτε αλεσμένους ξηρούς καρπούς 1 λεπτό είναι αρκετό).
4. Ανασηκώστε το φίλτρο από το δοχείο ώστε το φίλτρο να βρίσκεται έξω από το γάλα, και ανακατέψτε τον πολτό μέχρι να φανεί το στερεό υπόλειμμα στο φίλτρο.
5. Τοποθετήστε το γουδί στο φίλτρο και πιέστε τον πολτό απαλά για να στύψετε το υπόλοιπο γάλα από τον πολτό.
6. Αφήστε το στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες για να ενισχυθεί η γεύση του.



## Γάλα αμυγδάλου με κανέλα, βανίλια και χουρμάδες

Ακολουθήστε το γενικό μοντέλο συνταγής για γάλα ξηρών καρπών, αλλά συμπεριλάβετε μεταξύ των συστατικών 1 κουταλιά της σούπας κανέλα, 1 λοβό βανίλιας και 3 χουρμάδες χωρίς κουκούτσι. Μπορεί να προστεθεί και φλούδα λεμονιού.

## Γάλα αμυγδάλου με αχλάδι και κανέλα

Προσθέστε 1 αχλάδι και 1 κουταλιά της σούπας κανέλα στο φίλτρο και ανακατέψτε. Συνιστούμε να χρησιμοποιείτε οποιοδήποτε φρούτο εποχής και, όποτε είναι δυνατόν, τοπικά και βιολογικά. Όταν συμπεριλαμβάνετε φρούτα μεταξύ των συστατικών, θα πρέπει να γίνεται με φειδώ για να αποφευχθεί απόφραξη του φίλτρου. Εναλλακτικά, φτιάξτε το γάλα, αφαιρέστε το φίλτρο μετά τη χρήση, προσθέστε την επιθυμητή ποσότητα φρούτων στο δοχείο και πολτοποιήστε τα με το ραβδομπλέντερ όλα μαζί..

## Γάλα κάσιους με σπιρουλίνα

Ακολουθήστε τη συνταγή για ροφήματα ξηρών καρπών, αλλά συμπεριλάβετε μεταξύ των συστατικών 1 κουταλιά της σούπας αφυδατωμένη σπιρουλίνα.

## Ποτό ξηρών καρπών με κακάο και πορτοκάλι

Προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας σκόνη κακάο, 1 κουταλιά της σούπας σιρόπι <sup>2</sup> και ξύσμα/φλούδα πορτοκαλιού μαζί με τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε.

## Ποτό «aftereight»

Προσθέστε 150 γραμμάρια φιστίκια, 1 κουταλιά της σούπας σκόνη κακάο, γλυκαντικό \* για γεύση και είτε 3 κουταλιές της σούπας αποξηραμένη μέντα ή 6 κουταλιές της σούπας φρέσκια μέντα.

\* Για όλες τις συνταγές που απαιτούν τη χρήση σιροπιού, μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιοδήποτε σιρόπι π.χ. Σιρόπι αγαύης, σφένδαμου, μέλι, μελάσα κ.λπ.



## Γάλα με ξηρούς καρπούς και δημητριακά

Χρησιμοποιήστε 50γρ ξηρούς καρπούς και 50γρ από τα δημητριακά σας π.χ. ντίνκελ, βρώμη κ.λπ. Σε αυτή την περίπτωση, φτιάξτε το ρόφημα με ζεστό νερό (80° C) για να εξαγάγετε το μεγαλύτερο μέρος της γεύσης.

## Γάλα Macadamia και κουκουνάρι με ροδάκινο

Βάζουμε στο φίλτρο 80 γρ μακαντέμια και 20 γρ κουκουνάρι μαζί με 1 ώριμο ροδάκινο και αναμιξίτε τα. Εναλλακτικά, μόλις γίνει το γάλα, αφαιρέστε το φίλτρο, προσθέστε το ροδάκινο και ανακατέψτε για να πετύχετε πιο παχιά και πλούσια υφή.

ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ



## Η ΕΞΑΙΡΕΣΗ

### ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ

**Τύπος σπόρων:** μπορεί να χρησιμοποιηθεί και φρέσκος και αποξηραμένος/φλούδες καρπού καρύδας. **Θερμοκρασία νερού:** λόγω της μεγάλης ποσότητας κορεσμένων λιπαρών που περιέχει η καρύδα, εμείς συνιστούμε να χρησιμοποιείτε πάντα ζεστό νερό. Εάν χρησιμοποιείτε κρύο νερό, το κορεσμένο λίπος στερεοποιείται, γεγονός που κάνει δύσκολη τη διαδικασία φιλτραρίσματος. Το ζεστό νερό μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια, αφού το Vegan Milker δεν περιέχει τοξικά πλαστικά. Δεν περιέχει ούτε BPA (Δισφαινόλη Α), ούτε Βακελίτη, ούτε PVC (Πολυβινυλοχλωρίδιο).

Η χρήση ζεστού νερού ενισχύει τη γεύση, όταν χρησιμοποιείται για την παρασκευή γάλακτος καρύδας. Στη Νότια Αμερική, όπου αυτό το ρόφημα είναι παραδοσιακό, συνήθως προσθέτουν μια πρέζα αλάτι και 1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη.



## ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

- 1 λίτρο ζεστό νερό (80oC)
- 1 ολόκληρη καρύδα ή 150 γρ - 200 γρ αποξηραμένη ή φλούδες καρύδας

## ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Χωρίζουμε την καρύδα στα δύο, αφαιρούμε τη σάρκα και την ψιλοκόβουμε.
2. Φυλάξτε το νερό καρύδας που υπάρχει μέσα στην καρύδα για να το καταναλώσετε ξεχωριστά.
3. Γεμίστε το δοχείο VeganMilker με 1 λίτρο ζεστό νερό (80oC) και τοποθετήστε το φίλτρο μετά ,τοποθετώντας το ένα τρίτο της καρύδας μέσα σε αυτό.
4. Αφήστε το να ξεκουραστεί για 1 λεπτό και ανακατέψτε.
5. Προσθέστε σταδιακά την υπόλοιπη σάρκα καρύδας για να μην μπλοκάρει το φίλτρο και έτσι μπορεί να αναμειχθεί εύκολα.
6. Αν δεν το πιείτε αμέσως, φυλάξτε το γάλα καρύδας στο ψυγείο και αφήστε το να ξεκουραστεί. Μέσα σε λίγες ώρες, καθώς αναπτύσσεται η γεύση, θα είναι πολύ πιο νόστιμο.



**Δείτε το video με τη συνταγή στο Vegan Milker Youtube Channel:**

**[http://bit.ly/leche\\_coco](http://bit.ly/leche_coco)**

Όταν το αφήνετε να ξεκουραστεί στο ψυγείο, το λάδι καρύδας στερεοποιείται στην κορυφή του ροφήματος, το οποίο μπορείτε να αφαιρέσετε και να το χρησιμοποιήσετε ως βούτυρο καρύδας ή λάδι. Εναλλακτικά, μπορείτε να ζεστάνετε το ρόφημα πριν το πιείτε για να λιώσει το λάδι.

Ο υπόλοιπος πολτός μπορεί να αποθηκευτεί στο ψυγείο για να τον προσθέσετε στο γιαούρτι ή σε οποιοδήποτε άλλο φαγητό. Είναι ιδανικό ως συστατικό ψησίματος.

Το γάλα καρύδας χρησιμοποιείται ευρέως για την παρασκευή νόστιμων τροπικών πιάτων. Μπορείτε να βρείτε συνταγές που χρησιμοποιούν γάλα καρύδας στο κεφάλαιο «Χρήση φυτικών ποτών για μαγείρεμα».



## ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΤΟΥ

Όπως και με το γάλα, ο υπόλοιπος πολτός ξηρών καρπών πρέπει επίσης να φυλάσσεται στο ψυγείο. Εάν ο πολτός δεν θα χρησιμοποιηθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα, μπορεί να καταψυχθεί. Παρακάτω θα βρείτε μερικές προτάσεις για το πώς να τον χρησιμοποιήσετε:

**Επικάλυψη σε κρύα γεύματα:** Ο πολτός ξηρών καρπών κάνει τέλειο γαρνίρισμα σε σαλάτες, γκρανόλα ή γιαούρτι.

**Επικάλυψη σε ζεστά γεύματα:** ο πολτός ξηρών καρπών είναι επίσης νόστιμος ως επικάλυψη σε ζυμαρικά, σούπες ή διακόσμηση σε ένα παντεσπάνι.

**Επάλειψη λαχανικών και ξηρών καρπών:** ανακατέψτε τον πολτό ξηρών καρπών με ένα αβοκάντο και/ή μερικές ελιές για να αυξήσετε τον όγκο του. Μετά, προσθέστε ψιλοκομμένο σκόρδο, μαϊντανό (ή σέλινο, βασιλικό, κόλιανδρο κ.λπ.), χυμό από μισό λεμόνι, λάδι και αλάτι και για να δώσετε πιο πυκνή υφή, προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας μαγιά μπύρας ή ταχίνι. Ανακατέψτε τα με ένα blender χειρός, αφήστε τα στο ψυγείο να ξεκουραστούν για τουλάχιστον 2 ώρες. Σερβίρετε ως πατέ ή χούμους για άλειμμα σε ψωμί, φρυγανιές, ή ως dip για ωμά λαχανικά.

ΑΛΕΙΜΜΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΙΩΝ



**Τρούφα αμύγδαλου και καρύδας:** προσθέστε 3 κουταλιές της σούπας βιολογική ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο και 2 κουταλάκια του γλυκού κονιάκ στον πολτό αμυγδάλου και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε αποξηραμένη καρύδα μέχρι να μπορείτε να χειριστείτε τη ζύμη με τα χέρια σας. Πλάθουμε μικρά μπαλάκια από τη ζύμη, τα αλείφουμε με σκόνη κακάο και τα αποθηκεύουμε στο ψυγείο.

**Άλειμμα σοκολάτας:** προσθέστε 2 - 3 κουταλιές της σούπας σκόνη κακάο στον πολτό και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας σιρόπι ή ελαιόλαδο και ανακατέψτε ξανά μέχρι να γίνει μια κρεμώδης υφή παρόμοια με σπιτικό άλειμμα σοκολάτας Nutella. Προσαρμόστε τα υλικά ανάλογα με τη γεύση που θέλετε.

**Κέικ με ξηρούς καρπούς και σουλτανίνα:** Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε 200 γρ βιολογικό αλεύρι ολικής αλέσεως, 1 κουταλιά της σούπας εκχύλισμα βανίλιας και μια πρέζα αλάτι. Προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας μαγιά και ανακατέψτε καλά.

**Έπειτα προσθέστε τα παρακάτω υλικά:** 100 γρ βιολογική ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο, 150 ml γάλα αμυγδάλου (ή οποιοδήποτε άλλο γάλα ξηρών καρπών), 150 γρ. πολτό ξηρών καρπών, 3 αβγά vegan, 8 κουταλιές της σούπας εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και 100 γρ. σουλτανίνα. Αν η ζύμη είναι πολύ ρευστή, προσθέστε κι άλλο αλεύρι και ανακατέψτε καλά. Τοποθετήστε τη ζύμη σε λαδωμένη φόρμα για κέικ και βάλτε τη στον φούρνο. Ψήστε για 25 λεπτά.

**Μπισκότα με ξηρούς καρπούς και καρύδα:** Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Ανακατεύουμε 150 γρ πολτό ξηρών καρπών με 200 γρ αποξηραμένης καρύδας. Προσθέστε σταδιακά βιολογικό αλεύρι ολικής αλέσεως μέχρι να πετύχετε μία μη κολλώδη ζύμη μπισκότων. Στη συνέχεια, προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας κανέλα, 1 κουταλιά της σούπας σκόνη κακάο, 1 κουταλιά της σούπας μαγιά και 2 κουταλιές της σούπας σιρόπι (της επιλογής σας) και ανακατέψτε καλά. Ψήστε για 20 λεπτά.

# ΓΑΛΛΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ





# ΓΑΛΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΑΠΟ ΝΙΦΑΔΕΣ

Τα δημητριακά σε νιφάδες όπως η βρώμη ή το κριθάρι **δεν χρειάζονται μούλιασμα**, μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατευθείαν.

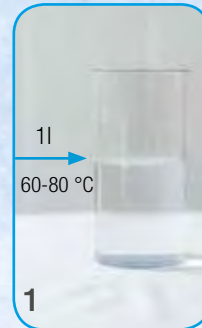


## ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

- 1 λίτρο ζεστό νερό (60-80°C)
- 100 g νιφάδες δημητριακών (50 g εάν χρησιμοποιείτε βρώμη ή κριθάρι)\*
- Πρέζα αλάτι.
- Θερμοκρασία νερού: Ζεστό (60-80°C). Για να ξέρετε τη σωστή θερμοκρασία του νερού χωρίς τη χρήση θερμόμετρου, είτε χρησιμοποιήστε νερό που είναι πριν το σημείο βρασμού ή νερό που έχει βράσει και το διατηρείτε εκτός φωτιάς για 3 με 5 λεπτά.

## ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Γεμίστε το δοχείο VeganMilker με 1 λίτρο ζεστό νερό.
2. Τοποθετήστε το φίλτρο στο δοχείο και προσθέστε το συστατικά καθώς και οποιοδήποτε ενισχυτικό γεύσης της επιλογής σας. Ανακατέψτε για 1 λεπτό και αφήστε το να ξεκουραστεί 5 έως 10 λεπτά.
3. Αφαιρέστε το φίλτρο και πιέστε τον πολτό απαλά με το γουδί για να φιλτράρετε το υπόλοιπο γάλα.
4. Εάν δεν το πιείτε αμέσως, αποθηκεύστε το γάλα καρύδας στο ψυγείο και αφήστε το να ξεκουραστεί. Μέσα σε λίγες ώρες, καθώς αναπτύσσεται η γεύση, θα είναι πολύ πιο νόστιμο.



\* Η βρώμη και το κριθάρι έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες (βλέννα), που είναι ένα φυσικό πηκτικό. Για να το γάλα βρώμης ή κριθαριού για να πετύχετε τη σωστή υφή, θα πρέπει να βάζετε μόνο 50 γραμμάρια νιφάδων ανά λίτρο νερού. Εάν χρησιμοποιήσετε μεγαλύτερη ποσότητα, το γάλα μπορεί να αποκτήσει εξαιρετικά κολλώδη υφή.

# ΓΑΛΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΑΠΟ ΩΜΑ ΣΙΤΗΡΑ



## ΓΑΛΑ ΑΠΟ ΡΥΖΙ



Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να φτιάξετε γάλα από ωμά δημητριακά όπως το ρύζι. Έχουμε επιλέξει ως γενική συνταγή αυτή που μας δίνει κρεμώδες, γλυκό γάλα και που είναι επίσης κατάλληλη για ευαίσθητα στομάχια.

**Μούλιασμα:** Σπόροι όπως το ρύζι, δεν χρειάζεται να μουλιάσουν, αλλά πρέπει να πλυθούν καλά πριν από τη χρήση.

### ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

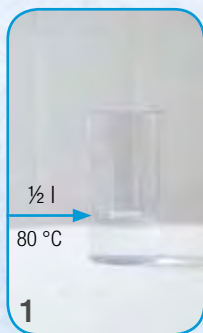
- 1 λίτρο ζεστό νερό (80°C)
- 40γρ ωμών δημητριακών π.χ. ρύζι
- Πρέζα αλάτι

**Θερμοκρασία νερού:** Ζεστό (60-80°C). Για να ξέρετε τη σωστή θερμοκρασία του νερού χωρίς τη χρήση θερμομέτρου, είτε χρησιμοποιήσετε νερό που είναι πριν το σημείο βρασμού ή νερό που έχει βράσει και το διατηρείτε εκτός φωτιάς για 3 με 5 λεπτά.



## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Για να φτιάξετε γάλα από ωμούς σπόρους, ξεκινήστε γεμίζοντας το δοχείο VeganMilker με 1/2 λίτρο ζεστό νερό.
2. Στη συνέχεια, τοποθετήστε το φίλτρο στο δοχείο και προσθέστε τα υλικά καθώς και οποιοδήποτε ενισχυτικό γεύσης της επιλογής σας. Αναμίξτε με το μπλέντερ χειρός για 2 λεπτά μέχρι να αλεστούν πλήρως οι κόκκοι.
3. Προσθέστε το υπόλοιπο 1/2 λίτρο νερό (είτε ζεστό είτε σε θερμοκρασία δωματίου, δεν έχει σημασία) και ανακατέψτε για άλλα 10 δευτερόλεπτα για να ομογενοποιηθεί το ρόφημα.
4. Αφαιρέστε το φίλτρο και πιέστε τον πολτό απαλά με το γουδί για να φιλτράρετε το υπόλοιπο γάλα.
5. Ρίξτε το γάλα σε μια κατσαρόλα και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά από 7 έως 10 λεπτά, ανακατεύοντας που και που. Αν δεν το πιείτε αμέσως, αφήστε το γάλα να κρυώσει και φυλάξτε το στο ψυγείο.



**Συνταγή για άψητο γάλα από δημητριακά (εναλλακτικά):** σε αυτήν την περίπτωση μπορούν να χρησιμοποιηθούν 100 γρ. ωμών κόκκων. Οι κόκκοι πρέπει να μουλιάσουν σε νερό για μια νύχτα ή για 8-12 ώρες. Ακολουθήστε την παραπάνω συνταγή παραλείποντας το 5ο βήμα. Φυλάξτε στο ψυγείο και ανακατέψτε καλά πριν το πιείτε.

**Προσοχή!** Το γάλα δημητριακών που παρασκευάζεται ακολουθώντας τη γενική συνταγή επιτυγχάνει κρεμώδη υφή και ούτε κατακάθεται αφού το αφήσετε να ξεκουραστεί ούτε αλλάζει την υφή του μετά τη θέρμανση. Ωστόσο, όταν ακολουθείτε τη συνταγή άψητου γάλακτος, το γάλα κατακάθεται αφού το φυλάξετε στο ψυγείο, επομένως χρειάζεται να το ανακατεύετε καλά πριν την κατανάλωση. Αν ζεσάνετε το άψητο γάλα σε μια κατσαρόλα, ανακατεύετε συνεχώς σε μέτρια θερμοκρασία για να αφαιρέσετε τους σβόλους και να βεβαιωθείτε ότι δεν θα αποκτήσει υπερβολικά πυκνή υφή και δεν θα καταλήξει να γίνει κρέμα.



ΓΑΛΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ  
ΑΠΟ ΩΜΑ ΣΙΤΗΡΑ

## ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

### Γάλα από ρύζι\* με κανέλα και λεμόνι

Βάλτε 1 κουταλιά της σούπας κανέλα, ξύσμα ή φλούδα λεμονιού και λίγο γλυκαντικό (προαιρετικά) στο φίλτρο μαζί με τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε. Αυτή είναι μεσογειακή παραδοσιακή συνταγή που απολαμβάνουν πολύ στην Ισπανία, τη Γαλλία και την Ιταλία και δίνει εξαιρετικά αποτελέσματα με οποιαδήποτε δημητριακά, είτε ολικής αλέσεως είτε νιφάδες.

### Γάλα ρυζιού με ξηρούς καρπούς και μπαχαρικά

Προσθέστε 50 γρ αμύγδαλα, 1 κουταλιά της σούπας κανέλα, 1/2 κουταλάκι του γλυκού τζίντζερ, 1/4 κουταλάκι του γλυκού μοσχοκάρυδο, 1/4 κουταλάκι κάρδαμο και 3 χουρμάδες χωρίς κουκούτσι. Η γεύση αυτού του γάλακτος είναι τυπική σκανδιναβικής ζαχαροπλαστικής.

### Γάλα ρυζιού με φουντούκια

Προσθέστε μια χούφτα φουντούκια στο γάλα. Κλασικός συνδυασμός.

### Γάλα βρώμης με αμύγδαλα και τζίντζερ

Βάλτε λίγη ρίζα τζίντζερ και μια χούφτα αμύγδαλα στο φίλτρο μαζί με 50 γραμμάρια βρώμης. Μια πραγματική απόλαυση!

### Κρίθινο γάλα με κακάο και σουσάμι

Προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας σουσάμι, 2 κουταλιές της σούπας σκόνη κακάο και 1 κουταλιά της σούπας γλυκαντικό στο γάλα από κριθάρι και ανακατέψτε. Ένα τέλειο milkshake σοκολάτας! Το σουσάμι είναι ιδανικό συστατικό για την αύξηση της ποσότητας ασβεστίου και σιδήρου σε οποιοδήποτε γάλα δημητριακών.

### Γάλα με βανίλια και χουρμάδες

Ένα κομμάτι λοβό βανίλιας (2 cm) και 3 χουρμάδες προσθέτουν μια νόστιμη πινελιά σε κάθε φυτικό ποτό: αλλά έχει καταπληκτική γεύση σε γάλα από ντινκελ σιτάρι.

\* Όλες οι συνταγές για γάλα από ρύζι είναι χωρίς γλουτένη.

ΓΑΛΑ ΒΡΩΜΗΣ ΜΕ  
ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΜΟΥΡΑ

---



## Γάλα βρώμης με ανάμεικτα μούρα

Αντικαταστήστε το 1 λίτρο νερού που χρησιμοποιείτε για την παρασκευή γάλακτος βρώμης με 1 λίτρο χυμό μούρων. Για να φτιάξετε το χυμό μούρων, προσθέστε 2 κουταλιές της σούπας ανάμεικτα μούρα και 1-2 κουταλιές της σούπας βάλσαμο λεμονιού, ή χαμομήλι σε 1 λίτρο νερό. Βράζουμε το νερό και το αφήνουμε σκεπασμένο να μουλιάσει για 10-20 λεπτά. Στραγγίστε το και χρησιμοποιήστε το έγχυμα μούρων για να φτιάξετε γάλα βρώμης.

## Γάλα Kamut με chai

Αντικαταστήστε το νερό με 1 λίτρο από τσάι μασάλα ( Μαύρο τσάι με Ινδικά μπαχαρικά) όταν φτιάχνετε γάλα Kamut. Για να φτιάξετε το τσάι μασάλα, βράστε 1 λίτρο νερό. Προσθέστε 2 κουταλιές της σούπας από τα μπαχαρικά στο νερό, σκεπάστε το κι αφήστε να μουλιάσει για 10-20 λεπτά. Στραγγίστε τα μπαχαρικά και χρησιμοποιήστε το λίτρο του αφεψήματος για να φτιάξετε γάλα Kamut.)

## ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΤΟΥ

**Τηγανίτες δημητριακών ή τортίγιες τάκο** Για να φτιάξετε τηγανίτες βρώμης, χρησιμοποιήστε τον πολτό από 50 γρ. νιφάδες βρώμης και προσθέστε 50 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης. Εάν χρησιμοποιείτε ντίνκελ, χρησιμοποιήστε 100 γρ. βιολογικό αλεύρι ολικής άλεσης για κάθε 100 γρ. νιφάδων ντίνκελ. Τα ανακατεύετε όλα μαζί και τα ζυμώνετε καλά με τα χέρια. Εάν η ζύμη είναι κολλώδης, προσθέστε περισσότερο αλεύρι. Μόλις η ζύμη αποκτήσει τη σωστή υφή και μπορείτε να τη δουλέψετε, την πλάθετε σε μπάλα και την ισιώνετε με τη γροθιά σας έτσι ώστε να μοιάζει με χάμπουργκερ. Την ανοίγετε με έναν πλάστη σαν να κάνετε φύλλο πίτσας (χρησιμοποιήστε λίγο αλεύρι για να κυλάει πιο εύκολα). Ζεστάνετε λίγο ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και μαγειρέψτε την τηγανίτα μέχρι να ροδίσει και από τις δύο πλευρές (5 λεπτά είναι αρκετά). Εάν θέλετε να το φτιάξετε σαν τάκο/τортίγια για να το γεμίσετε με λαχανικά ή στιδίοποτε γλυκό, πλάθετε τη ζύμη όταν είναι ακόμη ζεστή, γιατί σπάει εύκολα όταν κρύνει.

**Σάλτσα μπεσαμέλ με πολτό ωμού ρυζιού** Τηγανίστε λαχανικά εποχής σε ένα τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο. Όταν μαλακώσουν, προσθέστε 1 ποτήρι ζωμό ή νερό, μια πρέζα αλάτι και ανακατέψτε καλά. Στη συνέχεια, προσθέστε τον υπόλοιπο πολτό από την παρασκευή γάλακτος ρυζιού και μπαχαρικά της επιλογής σας (κουρκουμά, κάρυ, πιπέρι κ.λπ.). Ανακατέψτε σε χαμηλή φωτιά για τουλάχιστον 5 λεπτά μέχρι να πετύχετε την επιθυμητή υφή. Αν η σάλτσα γίνει πολύ πηκτή, προσθέστε περισσότερο ζωμό ή νερό. Αυτή η σάλτσα μπεσαμέλ μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ζυμαρικά ή για να φτιάξετε κροκέτες.



**Χούμους ρεβιθιού με πολτό δημητριακών** Μουλιάζετε 100 γρ αποξηραμένα ρεβίθια για 24 ώρες. Τα στραγγίζετε και τα τοποθετείτε σε ένα μπλέντερ μαζί με 2 ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδο, το χυμό από ένα μικρό λεμόνι, 2 κουτ. της σούπας κύμινο, μια πρέζα αλάτι, 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο, 1 κουτ. της σούπας ταχίνι (προαιρετικά) και τον πολτού που απέμεινε από την παρασκευή γάλακτος δημητριακών (βρώμη, kamut, ντίνκελ, κ.λπ.). Τα ανακατεύετε όλα μαζί και τα διατηρείτε στο ψυγείο για να πήξουν. Σερβίρετε με λίγη πάπρικα από πάνω.

**Γουακαμόλε με πολτό δημητριακών** Ανακατέψτε όλο τον πολτό που έχει απομείνει από την παρασκευή γάλακτος δημητριακών (βρώμη, ντίνκελ, κ.λπ.) με αβοκάντο, σκόρδο, κρεμμύδι, ντομάτες (χωρίς χυμό), λεμόνι, ελαιόλαδο και αλάτι. Θα απολαύσετε ένα ελαφρύ, αλλά νόστιμο και πολύ θρεπτικό πιάτο.

**Μπισκότα βρώμης** Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180° C. Γεμίστε μια κούπα των 250 ml με τον πολτό που περίσσεψε από την παρασκευή γάλακτος δημητριακών (βρώμης, ντίνκελ, κ.λπ.). Αν δεν υπάρχει αρκετός πολτός για να γεμίσει την κούπα μέχρι το χείλος, συμπληρώνουμε με βρώμη (ή οποιοδήποτε άλλο δημητριακό). Αδειάζετε το περιεχόμενο της κούπας σε ένα μπολ και προσθέτετε τα ακόλουθα υλικά: 1 φλιτζάνι αλεύρι ολικής άλεσης, 1 κουτ. της σούπας κανέλα, 1 κουταλιά της σούπας τζίντζερ, 1/2 κουτ. της σούπας μοσχοκάρυδο και 1 κουτ. της σούπας μαγιά. Ανα-

OAT COOKIES



κατέψτε καλά. Στη συνέχεια, προσθέστε 6 κουταλιές της σούπας σιρόπι, 1/2 φλιτζάνι λάδι και 1/4 φλιτζάνι οποιοδήποτε φυτικό γάλα και είτε 100 γραμμάρια κομματάκια σοκολάτας είτε 100 γραμμάρια σταφίδες για γεύση. Ανακατέψτε καλά. Χρησιμοποιώντας ένα κουτάλι της σούπας, το γεμίζετε με το μείγμα και ρίχνετε σε ένα λαδωμένο ταψί. Ψήνεται για 15-20 λεπτά (180ο). Αποθηκεύστε τα μπισκότα σε γυάλινο βάζο.

## ΧΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ



## Χυλός δημητριακών

Σε μέτρια φωτιά, ζεστάνετε 1 ποτήρι φυτικό γάλα της επιλογής σας με 2 κουτ. της σούπας νιφάδες βρώμης, τον πολτό από το γάλα που κάνατε με νιφάδες δημητριακών, και λίγη σκόνη κανέλας ή βανίλιας ή κακάο, και ζεστάνετε για 5 λεπτά. Στη συνέχεια, τοποθετήστε το μείγμα σε ένα μπολ και αν χρειαστεί προσθέστε ένα φυσικό γλυκαντικό της αρεσκείας σας (π.χ. μέλι, στέβια, σιρόπι σφενδάμου κλπ). Για να είναι ένα πολύ πιο υγιεινό και νόστιμο πρωινό, μπορείτε να προσθέσετε τα ακόλουθα συστατικά: σταφίδες, χουρμάδες, γκότζιμπερι, ηλιόσπορους ή οποιονδήποτε σπόρο σας αρέσει, μια χούφτα ξηρούς καρπούς ή ψιλοκομμένα φρούτα (όπως μπανάνα, μήλο ή ανάμεικτα μούρα). Οποιοδήποτε συστατικό έχετε στη διάθεσή σας είναι κατάλληλο.

## Μάσκα προσώπου βρώμης

Η χρήστης του VeganMilker, κορυφαίο μοντέλο και δασκάλα γιόγκα Verónica Blume προτείνει να εφαρμόσετε τον πολτό που έχει απομείνει (από την παρασκευή γάλακτος βρώμης) ως μάσκα προσώπου.



Για περισσότερες συνταγές, διαβάστε για την επαναχρησιμοποίηση του πολτού εδώ:

[www.plantmilk.org](http://www.plantmilk.org)



# ΓΑΛΑ ΑΠΟ ΜΙΚΡΟΥΣ ΣΠΟΡΟΥΣ



Μικροί σπόροι είναι εκείνοι που έχουν παρόμοιο μέγεθος με τα δημητριακά ή είναι ακόμη πιο μικροί. Μερικά παραδείγματα σπόρων είναι η κινόα, η κάνναβη, το σουσάμι, οι σπόροι καναρινιού (καναβούρι), οι ηλιόσποροι κ.λπ.

Λόγω του μικρού τους μεγέθους, πρέπει να χρησιμοποιήσουμε κάποιο κόλπο ή να ακολουθήσουμε κάποιες οδηγίες για να τους στύψουμε σωστά και να φτιάξουμε γάλα από αυτούς πιο εύκολα και αποτελεσματικά.

Κάθε σπόρος έχει τις δικές του θρεπτικές ιδιότητες, για παράδειγμα: η κινόα ξεχωρίζει για την υψηλή περιεκτικότητά της σε πρωτεΐνη, οι σπόροι καναρινιού βοηθούν στην αποβολή του λίπους και αφαιρούν, μειώνουν και μπορεί να ανακουφίσουν το πρήξιμο ζωτικών οργάνων, όπως το πάγκρεας και το συκώτι. Η κάνναβη είναι πλούσια τόσο σε φυτικές πρωτεΐνες όσο και σε λιπαρά οξέα, συγκεκριμένα ωμέγα 3 και 6. Οι ηλιόσποροι είναι πλούσιοι σε απαραίτητα λιπαρά οξέα και λεκιθίνη, και είναι επίσης ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό. Επομένως, αν τα αναλύσουμε προσεκτικά, καθένα από αυτά είναι μια εξαιρετικά θρεπτική πηγή στα μέτρα μας.

**Τύπος σπόρων:** Προτιμάται η χρήση ολόκληρου του σπόρου, εκτός από τους ηλιόσπορους και τους σπόρους κολοκύθας, που πρέπει να χρησιμοποιούνται χωρίς το φλοιό τους.

**Μούλιασμα:** Μουλιάστε τους σπόρους για 8 ώρες.

**Εξαιρέση:** ο ηλιόσπορος, οι κολοκυθόσποροι, οι αποφλοιωμένοι σπόροι κάνναβης και η κινόα δεν χρειάζονται μούλιασμα πριν από τη χρήση.

## ΓΕΝΙΚΟ "ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΥΝΤΑΓΗΣ"

### ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

- 1 λίτρο νερό
- 40g – 150g σπόρων
- Πρέζα αλάτι

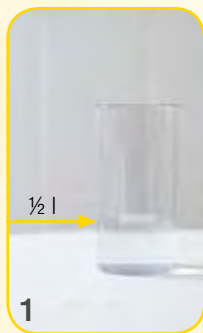
### Θερμοκρασία νερού:

δείτε το γράφημα συστατικών στις σελίδες 21-22 για να ελέγξετε τη θερμοκρασία του νερού για κάθε τύπο σπόρου.)



## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Για να φτιάξετε γάλα από μικρούς σπόρους, ξεκινήστε γεμίζοντας το δοχείο VeganMilker με μισό λίτρο νερό (είτε ζεστό είτε κρύο, ανάλογα με τον τύπο του σπόρου). Με αυτόν τον τρόπο, οι σπόροι θα αναμειγνύονται πιο αποτελεσματικά, καθώς όλοι θα περνάνε από τις λεπίδες του μπλέντερ.
2. Τοποθετήστε το φίλτρο στο δοχείο, προσθέστε τα υλικά καθώς και οποιοδήποτε ενισχυτικό γεύσης της επιλογής σας και αναμίξτε για 1 έως 2 λεπτά. Σε περίπτωση δυσκολίας κατά την ανάμειξη των σπόρων, δοκιμάστε ξανά με το μπλέντερ στη λειτουργία turbo.
3. Προσθέστε το υπόλοιπο μισό λίτρο νερό (είτε ζεστό είτε σε θερμοκρασία δωματίου, δεν έχει σημασία, αφού οι σπόροι είναι ήδη στυμμένοι) και αναμίξτε για 10 δευτερόλεπτα με το μπλέντερ χειρός για να ομογενοποιηθεί το ρόφημα. Αφήστε το να ξεκουραστεί από 5 έως 10 λεπτά.
4. Αφαιρέστε το φίλτρο και πιέστε τον πολτό απαλά με το γουδί για να φιλτράρετε τις υπόλοιπες σταγόνες γάλακτος.
5. Αν δεν το πιείτε αμέσως, φυλάξτε το στο ψυγείο και αφήστε το να ξεκουραστεί. Μέσα σε λίγες ώρες, καθώς αναπτύσσεται η γεύση, θα είναι πολύ πιο νόστιμο.



Δείτε το video της συνταγής στο [Vegan Milker Youtube Channel](#)

## ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

### ΓΑΛΑ ΑΠΟ ΚΙΝΟΑ



### ΓΑΛΑ ΑΠΟ ΣΟΥΣΑΜΙ



## ΓΑΛΑ ΚΙΝΟΑ ΜΕ

### ΚΟΥΡΚΟΥΜΑ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΛΑ

Αφού φτιάξετε γάλα από κινόα, όπως φτιάχνετε γάλα σόγιας, συνιστάται να το μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά, ώστε να γίνει πιο εύκολο στην πέψη. Ενώ το ζεσταίνετε, προσθέστε 1 κουτ. της σούπας κουρκουμά, 1 κουτ. της σούπας κανέλα και 1 κουτ. της σούπας οποιοδήποτε γλυκαντικό και ανακατέψτε καλά. Προσοχή, αν το γάλα κινόα πάρει βράση, θα πήξει υπερβολικά. Χρησιμοποιήστε χαμηλή φωτιά και ανακατέψτε απαλά για να το αποφύγετε. Εάν γίνει πολύ πηχτό, απλά προσθέστε λίγο νερό για να εξισορροπηθεί και ανακατέψτε. Το αφήνετε να κρυώσει και το διατηρείτε στο ψυγείο.

## ΓΑΛΑ ΚΑΝΑΒΗΣ & ALOE VERA

Όταν φτιάχνετε το γάλα κάνναβης τοποθετήστε 25 γρ. τζελ αλόης βέρα (χωρίς το φύλλο) και 1 κουτ. της σούπας οποιοδήποτε σιρόπι (προαιρετικά) στο φίλτρο. Το τζελ αλόης βέρα λαμβάνεται απευθείας από το φυτό αφαιρώντας τη φλούδα που καλύπτει τα φύλλα.

## ΓΑΛΑ ΑΠΟ ΣΟΥΣΑΜΙ ΜΕ ΒΑΝΙΛΙΑ & ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ

Προσθέστε 1 λοβό βανίλιας (περίπου 2 εκ.) και 3 χουρμάδες χωρίς κουκούτσι στα υπόλοιπα υλικά του φίλτρου όταν φτιάχνετε γάλα με σουσάμι.

## ΓΑΛΑ ΜΕ ΣΠΟΡΟΥΣ ΚΑΝΑΡΙΝΙΟΥ

Όταν πίνετε γάλα από σπόρους καναρινιού ως φαρμακευτική θεραπεία για την απώλεια βάρους ή για τη μείωση του πρηξίματος του παγκρέατος ή του ήπατος, συνιστάται να μην χρησιμοποιείτε φυσικά αρώματα ή βότανα, καθώς μπορεί να επηρεάσουν τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Πίνετε το γάλα, σκέτο με άδειο στομάχι για 10 ημέρες. Για περισσότερες πληροφορίες, ρωτήστε τον γιατρό σας. Χρησιμοποιείτε μόνο σπόρους καναρινιών που είναι για ανθρώπινη κατανάλωση.

## ΓΑΛΑ ΗΛΙΑΝΘΟΥ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΠΟΡΟΥ με χουρμάδες και βασιλικό

Τοποθετήστε στο φίλτρο 50 γρ ηλιόσπορους, 50 γρ κολοκυθόσπορους, 2 χουρμάδες χωρίς κουκούτσι και λίγα φύλλα βασιλικού. Προσθέστε 1 λίτρο νερό στο δοχείο, στερεώστε το φίλτρο στη θέση του και ανακατέψτε το περιεχόμενο του φίλτρου για 1 λεπτό.





## Η ΕΞΑΙΡΕΣΗ

### Γάλα λιναρόσπορου με βανίλια

Πριν φτιάξετε το γάλα, οι λιναρόσποροι πρέπει να μουλιάσουν όλη τη νύχτα σε ένα ποτήρι νερό. Την επόμενη μέρα, στραγγίστε και ξεπλύνετε καλά για να αφαιρέσετε την βλέννα που θα έχει σχηματιστεί κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Τοποθετήστε τα στο φίλτρο μαζί με 1 κουταλάκι του γλυκού σκόνη βανίλιας (ή ένα λοβό βανίλιας 3 εκ.) και μια πρέζα αλάτι. Ανακατέψτε στη μέγιστη ταχύτητα για περίπου 3 λεπτά.

Φιλτράρετε και διατηρείστε το γάλα στο ψυγείο. Αν γίνει πολύ πηχτό, προσθέστε νερό για να εξισορροπηθεί στη γεύση.

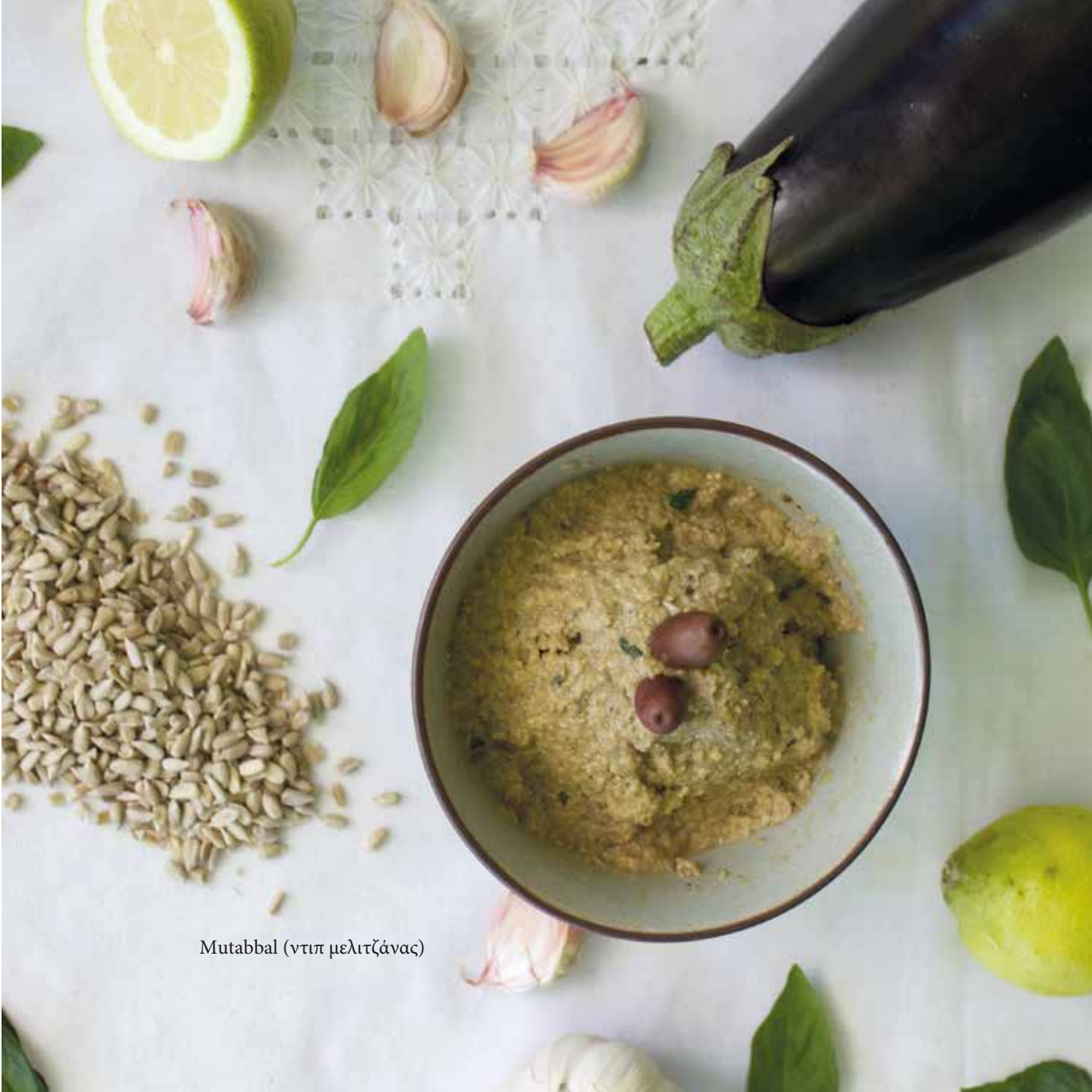
### ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΤΟΥ

Πολτός από ηλιόσπορους, κολοκυθόσπορους, σουσάμι κ.λπ. είναι ιδανικό συστατικό για να

να χρησιμοποιηθεί σε οποιαδήποτε συνταγή που περιγράφεται παραπάνω στην ενότητα για την επαναχρησιμοποίηση του πολτού ξηρών καρπών.

Ωστόσο, ο πολτός τόσο από ολόκληρους σπόρους κάνναβης όσο και από σπόρους καναρινιού είναι πολύ δύσκολο να χωνευτεί από τον άνθρωπο. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως φυσικό λίπασμα, μπορεί να τοποθετηθεί στο σωρό κομποστοποίησης ή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ταΐσετε κότες ή οποιοδήποτε άλλο πουλί. Μπορεί επίσης να στεγνώσει στο φούρνο για να φτιάξετε σαπούνη απολέπισης. Συνιστάται να μαγειρεύετε τον πολτό κινόα για λίγο πριν τον καταναλώσετε, χρησιμοποιώντας τον είτε σε πουρέ, είτε σε σούπα ή σε ζύμη μπισκότων που θα ψηθεί αργότερα στο φούρνο.

Ο πολτός μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί απευθείας ως συστατικό ή επικάλυψη σε οποιαδήποτε σαλάτα, σε γιουρτι, σούπα, ως πουρέ ή πάνω σε ζυμαρικά.



Mutabbal (ντιπ μελιτζάνας)

## **Mutabbal (ντιπ μελιτζάνας) με πολτό από ηλιόσπορο και κολοκυθόσπορο**

Ανακατέψτε τον πολτό που περίσσεψε από την παρασκευή γάλακτος ηλιόσπορου και κολοκυθόσπορου με τη σάρκα μιας ψητής μελιτζάνας. Νοστιμίστε το με το χυμό μισού λεμονιού, 2 σκελίδες σκόρδο, 1 κουταλάκι του γλυκού κύμινο, 3 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, 1 κουταλιά της σούπας ταχίι και μια πρέζα αλάτι. Ανακατέψτε τα όλα μαζί με μπλέντερ χειρός μέχρι να γίνει λείο και κρεμώδες και διατηρήστε το στο ψυγείο.

## **Αλοιφή από μικρούς σπόρους**

Ο πολτός που έχει απομείνει από την παρασκευή γάλακτος ηλιόσπορου και κολοκυθόσπορου ή γάλακτος από σουσάμι μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή αλοιφής από λαχανικά.

## **Μπουκιές ενέργειας από κινόα και καρύδα**

Ρυθμίστε το φούρνο σε μέτρια θερμοκρασία. Ανακατέψτε σε ένα μπολ 50 γρ. πολτού κινόα, 200 γρ. αποξηραμένης καρύδας και 6 ψιλοκομμένους χουρμάδες. Ξεχωριστά, χτυπήστε 1 vegan αυγό (συνταγή στη σελίδα 68, και προσθέστε μετά σε αυτό 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο, 1 κουτ. της σούπας σιρόπι και 1 κουτ. της σούπας τζίντζερ και ανακατέψτε καλά. Αναμίξτε όλα τα υλικά μαζί και ζυμώστε καλά μέχρι να γίνει μια ζύμη. Λαδώστε και στρώστε ένα ταψί. Με τα χέρια σας πλάστε το μείγμα σε μικρές πυραμίδες και βάλτε τες προσεκτικά στο ταψί και ψήστε για 30 λεπτά. Αφήστε τα να κρυώσουν μέχρι να είναι έτοιμα για κατανάλωση.

## **Μπισκότα με βρώμη και σουσάμι**

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180° C. Γεμίστε μια κούπα των 250 ml με τον πολτό που περίσσεψε από την παρασκευή γάλακτος δημητριακών (βρώμης, spelt ή καμούτ κ.λπ.). Αν δεν υπάρχει αρκετός πολτός για να γεμίσει την κούπα μέχρι το χείλος, συμπληρώνουμε με βρώμη (ή οποιοδήποτε άλλο δημητριακό). Αδειάζετε το περιεχόμενο της κούπας σε ένα μπολ και προσθέτετε τα παρακάτω υλικά: 1 φλιτζάνι αλεύρι ολικής άλεσης, 1 κουτ. της σούπας κανέλα, 1 κουτ. της σούπας τζίντζερ (ή όσο προτιμάτε), 1/2 κουτ. της σούπας μοσχοκάρυδο, 1 κουτ. της σούπας μαγιά, 6 κουτ. της σούπας σιρόπι, 1/2 φλιτζάνι λάδι και 1/4 φλιτζάνι φυτικό γάλα. Αναμίξτε πρώτα τα στερεά υλικά και μετά τα υγρά μέχρι να έχουμε ένα ομοιογενές μείγμα. Εάν θέλετε, προσθέστε 100 γρ. σταφίδες ή κομματάκια σοκολάτας για γεύση. Ανακατέψτε καλά. Χρησιμοποιώντας ένα κουτάλι της σούπας, παίρνετε μια κουταλιά από το μείγμα και το βάζετε σε μια λαδόκολλα και στο ταψί. Ψήστε για 15-20 λεπτά. Αποθηκεύστε τα μπισκότα σε γυάλινο βάζο.



Για περισσότερες συνταγές πολτού σπόρων, διαβάστε εδώ:  
[www.plantmilk.org](http://www.plantmilk.org)



# ΓΑΛΑ ΣΟΓΙΑΣ



Αν και το γάλα σόγιας χρησιμοποιείται στις μέρες μας σε όλο τον κόσμο, είναι ένα παραδοσιακό ρόφημα από την Ασία, όπου εκτιμάται ιδιαίτερα και ο πολτός του (γνωστός ως okara). Ο πολτός σόγιας χρησιμοποιείται για την παρασκευή απομίμησης κρέατος και τόφου, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε πρωτεΐνες.

Το γάλα σόγιας είναι μια σημαντική διατροφική πηγή πρωτεΐνης, καθώς περιέχει τα 8 απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται το σώμα μας για να είναι υγιές, και είναι χαμηλό σε λιπαρά, περιέχοντας συγκριτικά λιγότερες θερμίδες από άλλα φυτικά γάλατα. Το γάλα σόγιας είναι επίσης πλούσιο σε λεκιθίνη, μια ουσία που είναι ευεργετική για το νευρικό μας σύστημα και βοηθά στη μείωση των επιπέδων της LDL χοληστερόλης. Επιπλέον, είναι γνωστό ότι περιέχει περισσότερο σίδηρο από το αγελαδινό γάλα και την ίδια ποσότητα βιταμίνης Ε, με τη μισή ποσότητα λίπους και θερμίδων.

Ωστόσο, το γάλα σόγιας έχει χαμηλή περιεκτικότητα ασβεστίου. Κατά συνέπεια, συνιστάται να το εμπλουτίζετε με φυσικές τροφές πλούσιες σε ασβέστιο (όπως σουσάμι, ξηρούς καρπούς, φύκια ή πράσινα φυλλώδη λαχανικά) ή να το εναλλάσσετε με άλλα φυτικά ροφήματα ή τροφές πλούσιες σε ασβέστιο.

**Παρά τα οφέλη του,** η καθημερινή κατανάλωση δεν συνιστάται λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε ισοφλαβόνες, που λειτουργούν ως φυτοοιστρογόνα. Δεν συνιστούμε την παρασκευή ή την κατανάλωση γάλακτος σόγιας που παρασκευάζεται με γενετικά τροποποιημένους σπόρους σόγιας (GMO). Όπου είναι δυνατόν, αναζητάτε πάντα πιστοποιημένη βιολογική σόγια.

**Τύπος σπόρου:** Πρέπει να χρησιμοποιούνται ωμοί, λευκοί σπόροι σόγιας.

**Μούλιασμα:** Μουλιάζουμε τους σπόρους σόγιας για 8 ώρες.



Δείτε το video της συνταγής στο Vegan Milker Youtube Channel

---



# ΓΕΝΙΚΟ "ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΥΝΤΑΓΗΣ"



## ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

- 1 λίτρο νερό
- 80g έως 100g βιολογικής σόγιας
- 1 κουταλιά της σούπας γλυκαντικό (π.χ. στέβια, χουρμάδες κ.λπ.)
- Πρέζα αλάτι (προαιρετικά)

**Θερμοκρασία νερού:** το νερό πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου.

## ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Μουλιάστε τη σόγια όλη τη νύχτα. Αφαιρέστε το νερό την επόμενη μέρα.
2. Πετάξτε το νερό που μούλιαζε η σόγια. Βράστε την για μια ώρα (με το καπάκι ανοιχτό) ή για 25 λεπτά εάν χρησιμοποιείτε χύτρα.
3. Γεμίστε το δοχείο με 1 λίτρο νερό. Τοποθετήστε το φίλτρο στο δοχείο και προσθέστε τα φασόλια σόγιας, το γλυκαντικό και το αλάτι.
4. Ανακατέψτε για 1 ή 2 λεπτά με το μπλέντερ χειρός.
5. Φιλτράρετε το γάλα με τη βοήθεια του γουδιού.
6. Προκειμένου να ενισχυθεί η απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών, και για να διευκολύνετε την πέψη του γάλακτος σόγιας, μαγειρέψτε απαλά το γάλα σε μια κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά για 15 λεπτά\*.
7. Αφήστε το να κρυώσει και φυλάξτε το στο ψυγείο. Το γάλα σόγιας έχει μεγαλύτερη διάρκεια ζωής από τα περισσότερα άλλα φρέσκα φυτικά γάλατα και, όταν φυλάσσεται στο ψυγείο, μπορεί να διαρκέσει περίπου μία εβδομάδα.

Για να κάνετε τη συνταγή πιο εύκολη και αν θέλετε να αποφύγετε τη διαδικασία μαγειρέματος (βήμα 5), μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ίδια ποσότητα σόγιας (80 γρ.), αλλά αντί για ωμή σόγια χρησιμοποιήστε είτε την προ-μαγειρεμένη είτε την αλεσμένη. Σε αυτή την περίπτωση, μουλιάστε τη σόγια μόνο για 15 λεπτά στο ίδιο το φίλτρο αφού το γεμίσετε με νερό και στη συνέχεια ανακατέψτε. Ωστόσο, το γάλα σόγιας που παρασκευάζεται με αυτόν τον τρόπο δεν είναι τόσο νόστιμο και δεν θα έχει την ίδια κρεμώδη υφή με αυτή του βρασμένου γάλακτος σόγιας.

\* Αντί να βράσετε το γάλα σόγιας, μπορείτε να βράσετε τα φασόλια σόγιας για 15 λεπτά μετά το μούλιασμα.





## ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

### Γάλα σόγιας με κακάο και πορτοκάλι

Προσθέστε στους κόκκους σόγιας 1 κουταλιά της σούπας σκόνη κακάο, 1 κουταλιά της σούπας κανέλα, 1 κουταλιά της σούπας σιρόπι και λίγο ξύσμα πορτοκαλιού και ανακατέψτε.

### Γάλα σόγιας με βανίλια και χουρμάδες

Προσθέστε μαζί με τα άλλα συστατικά και 1 κουταλιά της σούπας βιολογική σκόνη βανίλιας ή 1 λοβό βανίλιας (5 εκ.) μαζί με 7 χουρμάδες χωρίς κουκούτσι και ανακατέψτε.

## ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΤΟΥ

Παρακάτω είναι μια συνταγή από τον Μαλαισιανό συνεργάτη μας και τον πολύτιμο δάσκαλο γιόγκα Μαίζαν Αhern, ο οποίος γνωρίζει την παραδοσιακή κουλτούρα που περιλαμβάνει τις χρήσεις του Okara.

Μάφιν με πολύ σόγια και καρότο



## Μάφιν με πολτό σόγιας και καρότο:

### ΣΤΕΡΕΑ ΥΛΙΚΑ:

1 και 1/2 φλιτζάνι αλεύρι χωρίς γλουτένη  
3/4 κουταλάκι του γλυκού κόμμι ξανθάνης (προαιρετικά)  
1/4 φλιτζάνι κορνφλάουρ  
1 κουταλιά της σούπας μαγιά  
1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα  
1/4 κουταλάκι του γλυκού αλεσμένο τζίντζερ ή 1/2 κουταλάκι του γλυκού φρέσκο, τριμμένο τζίντζερ  
1/4 κουταλάκι του γλυκού μοσχοκάρυδο σε σκόνη  
1/4 φλιτζάνι καθαρή ζάχαρη καρύδας  
1/2 φλιτζάνι καρύδια ψιλοκομμένα

### ΥΓΡΑ ΥΛΙΚΑ:

1 φλιτζάνι σπιτικό γάλα σόγιας  
1 φλιτζάνι πολτό σόγιας (οκάρα)  
1/3 φλιτζάνι βιολογικό λάδι καρύδας  
1 κουταλιά της σούπας εκχύλισμα βανίλιας  
1 και 1/2 φλιτζάνι τριμμένο καρότο

**Προθερμαίνετε το φούρνο** στους 175ο C. Ετοιμάζετε μια φόρμα για μάφινς με 12 χάρτινες θήκες για μάφιν.

**Ανακατεύετε** πρώτα τα στερεά υλικά και μετά, χωριστά, τα υγρά. Προσθέστε τα υγρά υλικά στα στερεά και ανακατέψτε ελαφρά.

Τοποθετείστε το μείγμα στα φορμάκια μέχρι να γεμίσουν σχεδόν μέχρι πάνω. Ψήστε για 25-30 λεπτά μέχρι να ροδίσουν τα μάφιν. Για να ξέρετε αν είναι έτοιμα, τρυπήστε ένα από τα muffins με μια οδοντογλυφίδα. Αν έχουν ψηθεί πλήρως, η οδοντογλυφίδα θα βγει καθαρή.

Αφήστε τα muffins να κρυώσουν πριν αφαιρέσετε τις χάρτινες θήκες. Για ακόμη καλύτερη γεύση, αφήστε τα μάφιν να ξεκουραστούν όλη τη νύχτα, θα είναι πολύ πιο νόστιμα και απίστευτα υγρά.



Για περισσότερες συνταγές για την επαναχρησιμοποίηση του πολτού okara/σόγιας, ελέγξτε το παρακάτω forum για χορτοφάγους:

<http://bit.ly/forovegetariano>

# ΗΟRCHATA ΓΑΛΑ CHUFA

(φτιαγμένο από "chufa", επίσης γνωστό ως "ξηροί καρποί τίγρης")



Το "Chufa", που από λάθος λέγεται σαν "ξηροί καρποί τίγρης" ή "γήινο αμύγδαλο", είναι ένας από τους **αρχαιότερους κονδύλους** στον κόσμο (ένα πώδες ρίζωμα). Σύμφωνα με μια πρόσφατη μελέτη του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, τα chufas θεωρούνται ότι ήταν μια από τις βασικές πηγές τροφής των προγόνων μας.

Μετά από δική μας έρευνα, μαζί με την πολύτιμη βοήθεια των συνεργατών μας από το [www.historiacocina.com](http://www.historiacocina.com), μπορούμε να πούμε ότι οι ξηροί καρποί τίγρης αποτελούν βασικό πολιτιστικό στοιχείο της νεολιθικής περιόδου στη Βόρεια και Νότια Αμερική, την Αρχαία Ελλάδα, τη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία, την Αρχαία Περσία, το Χαλιφάτο της Κόρδοβας κλπ... Ωστόσο, ήταν στην Αρχαία Αίγυπτο που ο σπόρος chufa έφτασε στο απόγειο του. Εκείνη την εποχή, θεωρούνταν ιερό φυτό, όπως αποδεικνύεται από το γεγονός ότι απεικονίζεται σε αρκετούς ναούς, καθώς και ότι βρέθηκε σε τάφους διαφόρων τεχνιτών, ευγενών ανδρών και φαραώ, για να είναι μαζί με τον νεκρό στο ταξίδι στη μετά θάνατον ζωή.

Χίλια χρόνια πριν, η κύρια περιοχή καλλιέργειας, πλύσης, ξήρανσης και συλλογής chufa βρίσκεται στη Βαλένθια της Ισπανίας, η οποία είναι, μαζί με την Αφρική, η μεγαλύτερη περιοχή παραγωγής και επεξεργασίας παγκοσμίως.



Το CHUFA Η ΤΣΟΥΦΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΠΟΙΟΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΡΙΖΩΝ



ΣΥΜΒΟΛΟ CHUFA ΠΟΥ ΕΙΚΟΝΙΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΑΝΩ ΔΕΞΙΑ ΓΩΝΙΑ



Τα chufa της Βαλένθια (ξηροί καρποί τίγρης) διαθέτουν πιστοποίηση εγγύησης προέλευσης από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι ξηροί καρποί τίγρης καλλιεργούνται επίσης υπό αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας για τους αγρότες τους, σε χώρες όπως η Βραζιλία, η Αργεντινή, οι ΗΠΑ, η Ρωσία ή η Κούβα, μεταξύ άλλων.

**Δυστυχώς**, καλλιεργούνται επίσης κάτω από λιγότερο αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας σε ορισμένες αφρικανικές χώρες όπως ο Νίγηρας, μεταξύ άλλων, όπου οι αγρότες υποδουλώνονται, παραδόξως, από μια εταιρεία της Βαλένθια που είναι παγκόσμιος ηγέτης στο εμπόριο ξηρών καρπών τίγρης. Αυτό έχει αποδοθεί τέλεια σε ένα από τα διεθνώς βραβευμένα ισπανικά ντοκιμαντέρ που σας προτείνουμε ανεπιφύλακτα: Tigernut, Homeland of the Wholehearted Women (αρχικά γνωστό ως "MoussouFaso").

Το Horchata de Chufas (γάλα chufa ή γάλα από ξηρούς καρπούς τίγρης) και το Horchata de Almendras (γάλα αμυγδαλού) είναι σίγουρα τα δύο φυτικά ροφήματα που εκτιμώνται περισσότερο στην περιοχή της Μεσογείου: το πρώτο στη Βαλένθια και στη Βαρκελώνη, ενώ το δεύτερο στις Βαλεαρίδες Νήσους, στο Αλικάντε και στην Ιταλία.

Το horchata δεν είναι μόνο νόστιμο, αλλά και όταν φτιάχνεται στο σπίτι έχει αρκετές **θρεπτικές ιδιότητες**, οι οποίες επίσης εκτιμώνται ιδιαίτερα για τους ιατρικούς τους σκοπούς, σύμφωνα με επιβεβαιωμένη επιστημονική και ιατρική έρευνα.

Το γάλα Horchata είναι αξιόλογο για την **υψηλή περιεκτικότητά του σε φωσφολιπίδια και ελαϊκό οξύ**, που του προσδίδει υγιείς ιδιότητες για την καρδιά και βοηθά στην εξισορρόπηση των επιπέδων χοληστερόλης λόγω των σημαντικών επιπέδων HDL (καλή χοληστερόλη). Ρυθμίζει επίσης τη λειτουργία του εντέρου και ωφελεί την αναγέννηση της εντερικής χλωρίδας λόγω της περιεκτικότητάς του σε φυτικές ίνες, ένζυμα και άμυλο. Επιπλέον, το Horchata περιέχει **βιταμίνες E και C**, καθώς και βασικά μέταλλα όπως μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, σίδηρο και ασβέστιο. Το Horchata **συνιστάται για άτομα με διαβήτη τύπου 2**, καθώς περιέχει αργινίνη, ένα αμινοξύ που ενισχύει τη φυσική παραγωγή ινσουλίνης.



For further information, read the articles about Chufa at:

[www.plantmilk.org](http://www.plantmilk.org)



**Τύπος σπόρου:** Μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε ολόκληρο είτε αλεσμένο chufa. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ αποφλοιωμένο\*.

**Μούλιασμα:** πρέπει να μουλιάσετε τα chufa από 12 έως 24 ώρες. Σε ζεστές περιοχές, συνιστάται να τα αφήνετε στο ψυγείο όσο μουλιάζουν για να αποφύγετε την ανάπτυξη βακτηρίων και την αλλοίωση.

## ΓΕΝΙΚΟ "ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΝΤΑΓΗΣ"

### Συστατικά:

- 150γρ ξηροί καρποί τίγρης.
- 1 λίτρο νερό (διαφορετικό από αυτό που χρησιμοποιείται στο μούλιασμα)
- 4-6 χουρμάδες χωρίς κουκούτσι

Θα πρέπει να χρησιμοποιείται νερό σε θερμοκρασία δωματίου, καθώς η χρήση ζεστού νερού θα επιταχύνει σημαντικά τη διαδικασία ζύμωσης, μειώνοντας τη διάρκεια ζωής του.

### ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Μουλιάστε 200 γρ ξηρούς καρπούς τίγρης από 8 έως 24 ώρες. Αφαιρέστε το νερό αφού ολοκληρωθεί το μούλιασμα.
2. Γεμίστε το δοχείο VeganMilker με 1 λίτρο νερό.
3. Τοποθετήστε το φίλτρο στο δοχείο και προσθέστε 100 γραμμάρια ξηρών καρπών τίγρης μαζί με τους χουρμάδες. Ανακατέψτε για 1 ή 2 λεπτά με μπλέντερ χειρός.
4. Προσθέστε τους υπόλοιπους ξηρούς καρπούς τίγρης στο φίλτρο και ανακατέψτε για 2 λεπτά.
5. Αφήστε το να ξεκουραστεί για 10 λεπτά.
6. Αφαιρέστε το φίλτρο και πιέστε το υγρό από τον πολτό με τη βοήθεια γουδιού.



Σύμφωνα με την παραδοσιακή συνταγή φτιάχνουμε Horchata προσθέτοντας 60g - 80g ζάχαρης. Περιλαμβάνουμε μια πιο υγιεινή και παλαιότερη έκδοση με χουρμάδες ως γλυκατικό.

<sup>6</sup> Αν χρησιμοποιείτε αλεσμένα chufa είναι καλύτερα τα φρεσκοαλεσμένα. Μπορείτε να τα αλέσετε μόνοι σας στο σπίτι. Το αλεσμένο chufa δεν χρειάζεται μούλιασμα και 200 γρ μπορούν να τοποθετηθούν απευθείας στο φίλτρο. \*Ποτέ μην χρησιμοποιείτε ξεφλουδισμένους ξηρούς καρπούς τίγρης για να φτιάξετε horchata. Απλώς δεν θα έχει γεύση horchata. Τα ξεφλουδισμένα chufa χάνουν γρήγορα ένα σημαντικό μέρος της γεύσης και των ιδιοτήτων τους.



Δείτε το βίντεο αυτής της παραδοσιακής συνταγής  
στο Vegan Milker Youtube Channel in English.



## ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

**Horchata Βαλένθιας με κανέλα και λεμόνι**, άλλη μια κλασική συνταγή για horchata.

Προσθέστε κανέλα, φλούδα λεμονιού και 4-6 χουρμάδες. Ανακατέψτε για περίπου 2 λεπτά ακολουθώντας τα βήματα της γενικής συνταγής.

## Horchata με τζίντζερ

Προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας τζίντζερ μαζί με τα chufa στο φίλτρο και ακολουθήστε τα βήματα της γενικής συνταγής.

## Horchata «σκανδιναβικού» τύπου

200 g chufa ανά λίτρο νερού είναι μια ιδανική ποσότητα για να φτιάξετε ένα νόστιμο παραδοσιακό μεσογειακό στυλ Horchata, αλλά 100 g chufa ανά λίτρο νερού έχει αποδειχθεί εξίσου νόστιμο για τους σκανδιναβικούς ουρανίσκους. Όταν φτιάχνετε Horchata με μόνο 100g ή 150g chufa, μπορείτε να τα αναμίξετε σε μία δόση όλα μαζί.

## Horchata με βλαστάρια ρόκας

Προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας φύτρα ρόκας με το chufa στο φίλτρο και ακολουθήστε τα βήματα της γενικής συνταγής.

## ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΤΟΥ

Αν και ο πολτός που απομένει από την παρασκευή του γάλακτος chufa μπορεί να είναι πηχτός και με κόκκους, όπως και με άλλους τύπους πολτού, μπορεί να επαναχρησιμοποιηθεί ψήνοντας τον ή προσθέτοντάς τον σε σαλάτες, γιαούρτια, γκρανόλα κ.λπ. Επειδή είναι πολύ ινώδης, ανακατεύετε τον πάντα με άλλη τροφή για να είναι πιο εύκολο να φαγωθεί.

Διατηρήστε τον στο ψυγείο και χρησιμοποιήστε τον όποτε θελήσετε.

## Κέικ χαρουπιού με πολτό από καρπούς τίγρης

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180°C. Σε ένα μπολ ανακατέψτε 100 γραμμάρια αλεύρι σίτου, 100 γρ. χαρουπάλευρο, 100 γρ. βιολογική ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο και 1 κουταλιά της σούπας μαγειρική σόδα. Εν τω μεταξύ, λιώστε 100 γρ. βέγκαν βούτυρο σε χαμηλή φωτιά. Στη συνέχεια, προσθέστε το λιωμένο βούτυρο και 2 αυγά vegan στο μείγμα και ανακατέψτε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

### VEGAN EGG

1 vegan αυγό μπορεί να γίνει με ανάμειξη 1 κουτ. της σούπας αλεύρι από μπιζέλια και 2 κουτ. της σούπας νερό

ΓΑΛΛΑ CHUFA ME TZINTZEP



Τέλος, προσθέστε 150 γρ. πολτού ξηρών καρπών και ανακατέψτε ξανά μέχρι να πετύχετε ένα ομοιογενές μίγμα. Τοποθετήστε το σε στρωμένη και λαδωμένη φόρμα για κέικ και ψήστε για 20 λεπτά.

## VEGAN ΒΟΥΤΥΡΟ

(Συνταγή της Barbara Bianchi, Ιταλία):

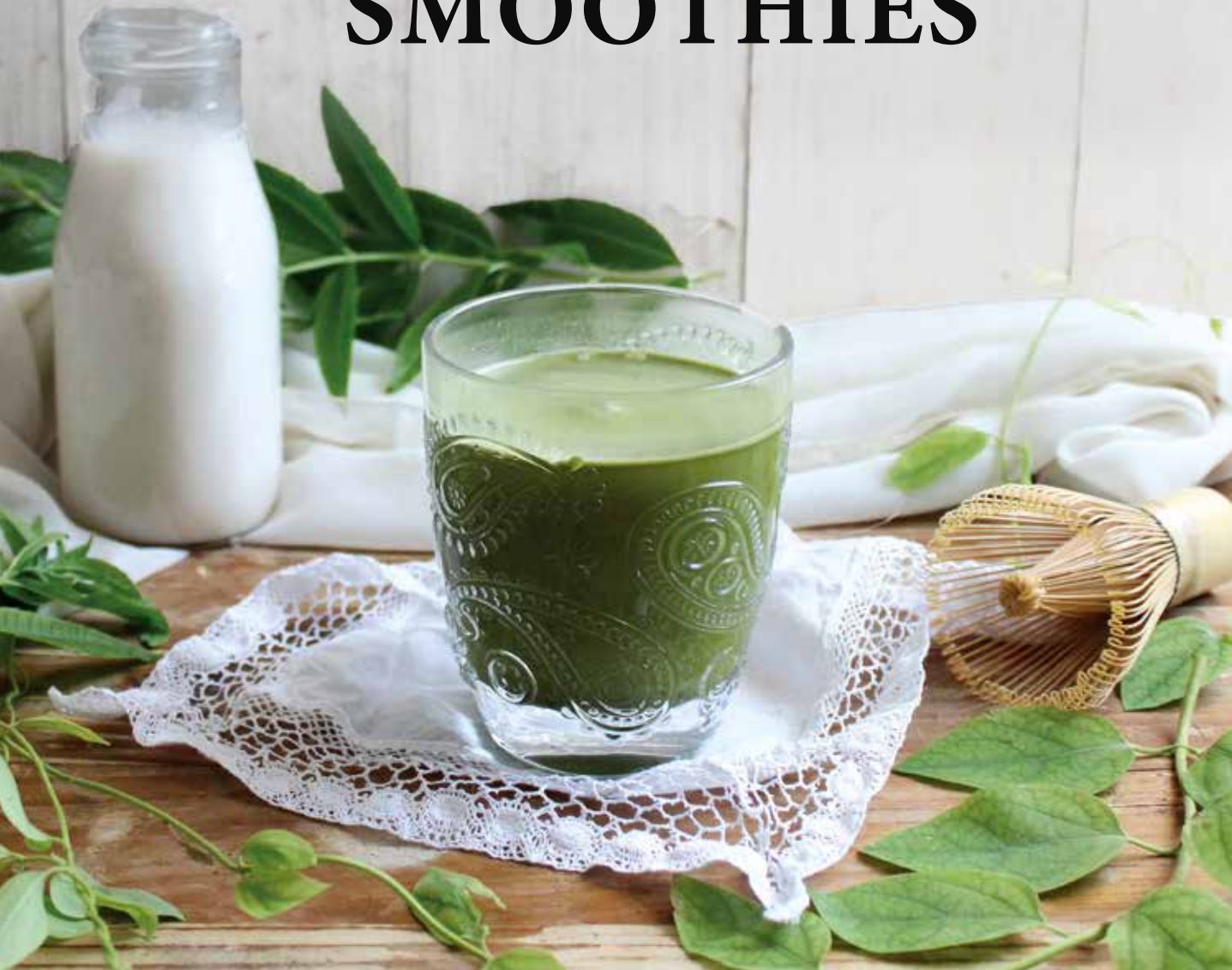
Για να φτιάξετε vegan βούτυρο, ανακατέψτε 100 γρ. βιολογικό ρυζέλαιο, 60 γρ. καλαμποκέλαιο και 40 γρ. ελαιόλαδο. Προσθέστε 50 γρ. λιωμένο βούτυρο κακάο. Ανακατεύουμε καλά, το αφήνουμε να κρυώσει ελαφρώς και το βάζουμε σε γυάλινο σκεύος για να το διατηρήσουμε στο ψυγείο μέχρι να γίνει συμπαγές. Φυλάσσεται στο ψυγείο.

## Ψωμί Chufa

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 170° C. Ανακατέψτε 150 γρ σκληρό αλεύρι με 175 γρ πολτό Chufa. Προσθέστε 120 ml γάλα αμυγδάλου, 2 κουταλιές της σούπας σιρόπι αγαύης, 1 αυγό vegan, 1 τεμάχιο φρέσκιας μαγιάς και 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο. Ανακατέψτε καλά. Τοποθετείστε το σε λαδωμένη φόρμα ψωμιού και ψήστε για 20-25 λεπτά.



# XΥΜΟΙ & SMOOTHIES



# ΧΥΜΟΙ

Αν και το VeganMilker έχει σχεδιαστεί για να παράγει φυτικά γάλατα, λειτουργεί επίσης βέλτιστα ως ρευστοποιητής λόγω της απλότητάς του.

Το VeganMilker μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή χυμών από φρούτα, λαχανικά, βότανα ή ινώδεις ρίζες και σπόρους. Για παράδειγμα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για οποιονδήποτε από τους ακόλουθους σκοπούς: για να κάνετε χυμό σταφυλιού χωρίς τους σπόρους, αλλά με όλα τα καλά τους στοιχεία, χυμό από πυρήνα ανανά ή από σπόρους πεπονιού, χυμό τζίντζερ, πράσινο χυμό κ.λπ. Σε αυτό το κεφάλαιο θα εξηγήσουμε πώς να φτιάξετε διαφορετικούς τύπους χυμών χρησιμοποιώντας το VeganMilker.

## Τύποι φρούτων:

Για παράδειγμα, το VeganMilker είναι η ιδανική επιλογή για την εξαγωγή χυμού από:

- Φρούτα με μεγάλη ποσότητα σπόρων: όπως σταφύλι, ρόδι, φραγκοστάφυλο, πεπόνι...
- Πολύ ινώδη φρούτα, βότανα και ρίζες: όπως σιταρόχορτο, κριθαρόχορτο, ρίζα τζίντζερ, άνθη σαμπούκου, σέλινο, το μεσαίο μέρος ενός ανανά...
- Λαχανικά

**Η ΕΞΑΙΡΕΣΗ:** τα σαρκώδη φρούτα χωρίς σπόρους και ίνες, όπως οι μπανάνες ή οι φράουλες, δεν χρειάζεται να τις βάζετε στο φίλτρο. Απλώς φτιάξτε το φυτικό σας γάλα και μετά ανακατέψτε το με αυτά τα φρούτα σε ένα σούπερ νόστιμο vegan smoothie γάλακτος\*.

## ΜΟΝΤΕΛΟ ΓΕΝΙΚΗΣ ΣΥΝΤΑΓΗΣ



## ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

Καλά πλυμένα φρούτα, ρίζες, σπόροι, λαχανικά ή βότανα. Επιλέξτε βιολογικά και εποχιακά προϊόντα! Ως βάση για κάθε χυμό, πρέπει να τοποθετήσετε λίγο νερό (από 1/4 έως 1/2 λίτρο) στο δοχείο VeganMilker.

Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και να προστεθεί στο φίλτρο ένα πολύ ζουμερό φρούτο (όπως το πεπόνι, το αχλάδι, το πορτοκάλι κ.λπ.), αποφεύγοντας τη χρήση πιο παχύρρευστων φρούτων όπως της μπανάνας ή του αβοκάντο, επειδή δυσκολεύουν τη διαδικασία φιλτραρίσματος, λόγω της παχύρρευστης σύστασής τους.

Εάν θέλετε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε παχύρρευστο φρούτο για να φτιάξετε το χυμό, προσθέστε το στο δοχείο αφού τελειώσει η διαδικασία φιλτραρίσματος και αναμίξτε το χωρίς το φίλτρο.

**Θερμοκρασία νερού:** Θα πρέπει να χρησιμοποιείται νερό σε θερμοκρασία δωματίου.



## ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Τοποθετήστε το φίλτρο στο δοχείο VeganMilker και προσθέστε όλα τα συστατικά. Εάν τα υλικά είναι αρκετά ζουμερά, δεν χρειάζεται να προσθέσετε νερό. Διαφορετικά, εάν είναι πολύ ινώδη και όχι πολύ ζουμερά (βότανα, ρίζες κ.λπ.), πρέπει να τοποθετήσετε 1/4 ή 1/2 λίτρο νερό στο δοχείο VeganMilker.

2. Μόλις μπουν όλα τα υλικά στο φίλτρο, ανακατέψτε τα για να βγάλετε το ζουμί τους με τη βοήθεια ενός μπλέντερ χειρός. Για να αποφύγετε την απόφραξη του μπλέντερ, ανακατέψτε απαλά και χωρίς βιασύνη. Το μείγμα θα γίνει πιο ομαλό χωρίς να χρειάζεται να ασκήσετε μεγάλη πίεση. Ο χυμός θα είναι έτοιμος σε όχι περισσότερο από 3 λεπτά.

3. Αφαιρέστε το φίλτρο και πιέστε τον πολτό με τη βοήθεια του γουδιού.

Αν και κάποιες φορές, ο πολτός που απομένει μετά την παρασκευή αυτών των τύπων χυμών μπορεί να είναι πολύ ινώδης και δυσάρεστος στον ουρανίσκο μας, τις περισσότερες φορές αυτοί οι χυμοί παράγουν νόστιμο και ινώδη πολτό. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να επαναχρησιμοποιήσετε αυτόν τον πολτό, όπως: να τον αναμίξετε με γιαούρτι, να τον χρησιμοποιήσετε ως επικάλυψη για κέικ ή να φτιάξετε ένα smoothie αναμειγνύοντας τον πολτό με οποιοδήποτε άλλο σπιτικό φυτικό ρόφημα.

## ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

### Χυμός πορτοκαλιού και ροδιού

Αφαιρέστε τους σπόρους από 1 ρόδι και βάλτε τους στο φίλτρο. Προσθέστε 2 καθαρισμένα πορτοκάλια και 1 κουταλιά της σούπας βιολογική ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο. Ανακατέψτε απαλά και φιλτράρετε. Ενώ αυτός ο χυμός έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες A, C και B9 (φολικό οξύ) και μέταλλα, κάλιο και φώσφορο, παρασκευάζοντας χυμό με αυτόν τον τρόπο χάνουμε τις φυτικές ίνες των φρούτων, τις οποίες λαμβάνουμε μόνο όταν τα τρώμε ολόκληρα.

### Χυμός αποξηραμένων φρούτων

Γεμίστε το δοχείο με 1 λίτρο νερό. Τοποθετήστε 150 γρ. αποξηραμένων φρούτων (ανανά, βατόμουρα, παπάγια, μάνγκο...) στο φίλτρο. Αφήστε τα να ξεκουραστούν μέχρι να ενυδατωθούν σωστά και μετά αναμίξτε τα. Αφαιρέστε το φίλτρο και διαχωρίστε τον πολτό από το υγρό με τη βοήθεια του γουδιού.



Χυμός από σπόρους πεπονιού

## **Χυμός από σπόρους πεπονιού**

Γεμίστε το δοχείο με 1/4 λίτρο νερό. Τοποθετήστε τους σπόρους ενός πεπονιού στο φίλτρο και γεμίστε το υπόλοιπο φίλτρο μέχρι πάνω με κομμάτια πεπονιού. Εάν το πεπόνι δεν είναι αρκετά ώριμο, προσθέστε ένα κουταλάκι του γλυκού σιρόπι (προαιρετικά).

Όταν χρησιμοποιείτε σπόρους από περισσότερα πεπόνια, δεν θα χρειαστεί να προσθέσετε κομμάτια πεπονιού, γιατί μπορείτε να κάνετε νόστιμο κρεμώδη χυμό χρησιμοποιώντας μόνο τους σπόρους.

Αυτός ο χυμός είναι δροσιστικός, πολύ χαμηλός σε θερμίδες και πλούσιος σε βιταμίνη C. Επιπλέον, βοηθά στην ανακούφιση από τα συμπτώματα ορισμένων λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος (κυστίτιδα) και δρα ως διουρητικό.

Χυμός καθαρού σταφυλιού

## **Χυμός αποτοξίνωσης από σιταρόχορτο**

Τοποθετήστε στο φίλτρο 1/2 λίτρο νερό και 50 γρ. σιταρόχορτο. Ανακατέψτε και φιλτράρετε. Αυτός ο χυμός αποτοξινώνει το αίμα, σας παρέχει χλωροφύλλη και αυξάνει τον μεταβολισμό σας.



## **Χυμός φρούτων του πάθους**

Τα φρούτα του πάθους είναι εγγενή στα βουνά των Άνδεων. Είναι γεμάτα μαύρους σπόρους, που είναι τέλειοι για να βγάξετε τον χυμό τους με το VeganMilker. Γεμίστε το δοχείο με 1/4 λίτρο νερό. Προσθέστε φρούτα του πάθους μέχρι την κορυφή του φίλτρου. Ανακατέψτε σε λειτουργία turbo ή υψηλή ταχύτητα για 1 ή 2 λεπτά. Αφαιρέστε το φίλτρο και πιείτε τον πολτό με τη βοήθεια του γουδιού.



Γκασπάτσο από παντζάρια και κεράσι με μια νότα βασιλικού

## Γκασπάτσο από παντζάρια και κεράσι με μια νότα βασιλικού

Γεμίστε το δοχείο με 1/2 λίτρο νερό. Βάζετε στο δοχείο μισό κόκκινο κρεμμύδι, 3 μεγάλες ντομάτες, 90 γρ. παντζάρια, 2 αγγούρια, 1 πράσινη πιπεριά, 1 σκελίδα σκόρδο, 300 γρ. κεράσια χωρίς κουκούτσι, βασιλικό, αλάτι, λάδι και βαλσάμικο κατά βούληση. Προσθέστε πρώτα τα πιο σκληρά υλικά και μετά προσθέστε τα υπόλοιπα ενώ ανακατεύετε. Αν προτιμάτε ένα γκασπάτσο με πιο παχιά υφή, προσθέστε λίγο πολτό από σπόρους φρούτων ή ένα κομμάτι ψωμί και ανακατέψτε (στην περίπτωση αυτή, χωρίς το φίλτρο).

## Χυμός καθαρού σταφυλιού

Γεμίστε το δοχείο με 1/4 λίτρο νερό. Προσθέστε σταφύλια της αρεσκείας σας μέχρι την κορυφή του φίλτρου. Ανακατέψτε σε λειτουργία turbo ή σε υψηλή ταχύτητα για 1 λεπτό. Αφαιρέστε το φίλτρο και πιέστε τον πολτό με τη βοήθεια του γουδιού. Δεν χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε νερό εάν προτιμάτε πιο συμπυκνωμένο χυμό.

Εναλλακτικά, προσθέστε ένα ολόκληρο αχλάδι στο φίλτρο για να φτιάξετε χυμό σταφυλιού και αχλαδιού, που έχει αρκετές φαρμακευτικές ιδιότητες.



Δείτε τη συνταγή στο the Vegan Milker Youtube Channel:  
[bit.ly/zumo\\_uva](https://bit.ly/zumo_uva)

# SMOOTHIES



Τα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν επίσης να προστεθούν σε οποιοδήποτε φυτικό γάλα ή γιαούρτι για να φτιάξετε νόστιμα smoothies.

Συνιστάται να αναμειγνύετε τα φρούτα ή τα λαχανικά με το προφιλτραρισμένο φυτικό γάλα **χωρίς να χρησιμοποιείτε το φίλτρο VeganMilker** για να έχετε ένα πιο κρεμώδες και πιο πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά smoothie.

Οι επιλογές για smoothie και χυμούς είναι απεριόριστες. Συνιστούμε να χρησιμοποιείτε φρούτα και λαχανικά εποχής τα οποία μπορείτε να τα αναμειγνύετε με οποιοδήποτε φυτικό γάλα της επιλογής σας.

Smoothie με ποικιλία μούρων



## Smoothie με ποικιλία μούρων και γάλα κάσιους

Φτιάξτε γάλα κάσιους και φιλτράρετε το. Στη συνέχεια, προσθέστε στο δοχείο (χωρίς το φίλτρο) μια χούφτα ανάμεικτα μούρα (βατόμουρα, φραγκοστάφυλα, φράουλες, κ.λπ.) μαζί με 1 κουτ. της σούπας σιρόπι και ανακατέψτε ξανά.

## Smoothie σοκολάτας και μπανάνας με γάλα αμυγδάλου

Φτιάξτε γάλα αμυγδάλου και το φιλτράρετε το. Στη συνέχεια, προσθέστε στο δοχείο (χωρίς το φίλτρο) 1 μπανάνα μαζί με 2 τετράγωνα μαύρη σοκολάτα και ανακατέψτε ξανά.



Για περισσότερες συνταγές, διαβάστε την ενότητα για τους χυμούς και τα smoothies στο:

[www.plantmilk.org](http://www.plantmilk.org)

# VEGAN ΓΙΑΟΥΡΤΙ & ΤΥΡΕΣ



Στον κόσμο του vegan γιαουρτιού και τυριού, συναντάμε συχνά συνταγές για προϊόντα διατροφής που γίνονται παχύρρευστα με φυσικό τρόπο, για να δημιουργήσουν παρόμοια σύσταση με τα γιαούρτια φυτών ή τα τυριά που **λανθασμένα φέρουν την ετικέτα «γιαούρτι» ή «τυρί»**. Εφόσον δεν ζυμώνονται δεν παρέχουν και τα βακτήρια που, λόγω της προβιοτικής τους δράσης, προάγουν την αναγέννηση της εντερικής χλωρίδας. Συνεπώς, δεν είναι φυτικό γιαούρτι ή τυρί.

Η μέθοδος παρασκευής του **πραγματικού vegan γιαουρτιού και τυριού** ποικίλλει ανάλογα με την καλλιέργεια ή τα βακτήρια που χρησιμοποιούνται για τη ζύμωση των ξηρών καρπών ή των σπόρων.

Μέχρι σήμερα έχουμε επιλέξει δύο διαφορετικές μεθόδους για να παρασκευάσουμε ζυμωμένο vegan γιαούρτι και τυρί, οι οποίες και οι δύο έχουν προσαρμοστεί ώστε να γίνονται με το VeganMilker. Σύμφωνα με την μέχρι τώρα έρευνά μας, η πρώτη μέθοδος λειτουργεί μόνο όταν χρησιμοποιείτε σόγια, ενώ η δεύτερη μέθοδος λειτουργεί καλά και με σόγια, καθαρισμένα αμύγδαλα, κάσιους αλλά και με οποιοδήποτε άλλο είδος ξηρών καρπών.

## 1<sup>η</sup> ΜΕΘΟΔΟΣ



### ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΣΟΓΙΑΣ ΖΥΜΩΜΕΝΟ ΜΕ ΦΥΤΙΚΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

**Υλικά για την παρασκευή συμπυκνωμένου γάλακτος σόγιας <sup>7</sup>:**

- 1 λίτρο νερό
- 250g -300g βιολογικής σόγιας
- Φυσικό ενισχυτικό γεύσης της επιλογής σας: γλυκαντικό, ξύσμα λεμονιού, κανέλα κ.λπ.

**Υλικά για την παρασκευή φυτικού γιαουρτιού**

- 1 λίτρο συμπυκνωμένο γάλα σόγιας
- 1 βιολογικό γιαούρτι σόγιας <sup>8</sup>

<sup>7</sup> Το συμπυκνωμένο γάλα σόγιας παρασκευάζεται με 200g - 300g κόκκους σόγιας για να αποκτήσει πιο κρεμώδη και παχύρρευστη υφή) (δείτε τη συνταγή για την παρασκευή γάλακτος σόγιας στη σελίδα 58).

<sup>8</sup> Ένα βιολογικό γιαούρτι σόγιας από οποιαδήποτε μάρκα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως καλλιέργεια στην αρχή. Αργότερα, τα δικά σας σπιτικά γιαούρτια θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως καλλιέργεια

## Οδηγίες για την παρασκευή συμπυκνωμένου γάλακτος σόγιας:

1. Μουλιάστε τη σόγια σε νερό όλη τη νύχτα.
2. Την επόμενη μέρα, αφαιρέστε το νερό. Γεμίστε το δοχείο με 1 λίτρο νερό και ανακατέψτε τη σόγια με το μπλέντερ χειρός.
3. Φιλτράρετε με τη βοήθεια του γουδιού. Ρίξτε το γάλα σε μια κατσαρόλα και σιγοβράστε για 10 λεπτά.

## Οδηγίες για την παρασκευή φυτικού γιαουρτιού:

1. Τοποθετήστε 1 κουταλιά της σούπας γιαούρτι σόγιας σε κάθε γυάλινο βάζο (επαναχρησιμοποιήστε βάζα κονσερβοποιημένων τροφίμων).
2. Ρίξτε ζεστό γάλα σόγιας σε κάθε ένα από τα γυάλινα βάζα και ανακατέψτε καλά.
3. Τοποθετήστε τα βάζα σε μια γιαουρτομηχανή και αφήστε τα από 12 έως 24 ώρες να ζυμωθούν.
4. Στη συνέχεια, βάλτε ένα καπάκι σε κάθε ένα από τα βάζα και φυλάξτε τα στο ψυγείο.
5. Διατηρήστε τα γιαούρτια σόγιας στο ψυγείο και καταναλώστε τα μέσα σε 2 εβδομάδες.

## ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το γιαούρτι σόγιας μπορεί να αντικατασταθεί με συσκευασίες προβιοτικών: προσθέστε 1 πακέτο προβιοτικών ανά βάζο. Αν δεν έχετε γιαουρτομηχανή στο σπίτι, μπορείτε να φτιάξετε γιαούρτια με παραδοσιακό τρόπο, τοποθετώντας τα δίπλα σε θερμάστρα. Για να πήξουν τα γιαούρτια πρέπει να τα αφήσετε κοντά σε θέρμανση για τουλάχιστον 12 ώρες σε θερμοκρασία περίπου 35° C. Ο έλεγχος της θερμοκρασίας είναι απαραίτητος για την παρασκευή γιαουρτιού.





ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΑΠΟ ΣΟΓΙΑ





## 2<sup>η</sup> ΜΕΘΟΔΟΣ (η αγαπημένη μας!)

### ΠΟΣΙΜΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ & ΦΡΕΣΚΟ ΛΕΥΚΟ ΤΥΡΙ ΖΥΜΩΜΕΝΟ ΜΕ ΕΝΖΥΜΑΤΙΚΟ ΝΕΡΟ

Η ακόλουθη μέθοδος μας δίνει πόσιμο γιαούρτι και φρέσκο λευκό τυρί, εντυπωσιακά και τα δύο, τα οποία γίνονται με τη χρήση μιας φυσικής διαδικασίας ζύμωσης, η οποία έχει προσαρμοστεί ώστε να πραγματοποιείται με το VeganMilker.

#### 1<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ

##### ΠΩΣ ΝΑ ΦΤΙΑΞΕΤΕ ΕΝΖΥΜΑΤΙΚΟ ΝΕΡΟ

Το ενζυματικό νερό είναι ένα θολό, αφρώδες νερό με ελαφρύ άρωμα ζύμωσης λόγω της επίδρασης των φυτρωμένων σπόρων μετά από ανάπαυση σε φυσικό νερό για 24 ώρες. Θεωρείται ως φαρμακευτικό νερό χάρη στα προβιοτικά του χαρακτηριστικά και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως φυσικός ζυμωτήρας σπόρων για την παρασκευή φυτικών γιαουρτιών και τυριών.

**Τύπος σπόρων:** ενζυμικό νερό μπορεί να γίνει με σίκαλη, σκληρό σιτάρι, φακές κ.λπ. Πρέπει να χρησιμοποιηθούν ολόκληροι σπόροι, διαφορετικά δεν θα φυτρώσουν. Σύμφωνα με το γούστο μας, το πιο νόστιμο ενζυμικό νερό είναι αυτό που φτιάχνεται από σπόρους σίκαλης ή σκληρού σίτου.

##### Συστατικά για την παρασκευή ενζυματικού νερού:

- 100 γραμμάρια βιολογικών σπόρων σιτηρών (σίκαλη ή σκληρό σιτάρι)
- 1 λίτρο νερό

##### Οδηγίες για την παρασκευή ενζυματικού νερού:

1. Αρχικά, αφήστε τους σπόρους να φυτρώσουν με την παραδοσιακή μέθοδο βλάστησης.
2. Μόλις φυτρώσουν τα 100 γραμμάρια σπόρων και εμφανίσουν ήδη τα πρώτα φύτρα, τα τοποθετούμε σε καθαρό γυάλινο βάζο με 1 λίτρο νερό. Καλύψτε το βάζο με ένα λινό ή βαμβακερό πανί.
3. Αφήστε το να ξεκουραστεί σε θερμοκρασία δωματίου για 24 ώρες. Μετά από αυτό το διάστημα, το ενζυματικό νερό θα είναι έτοιμο.

Εάν έχετε δυσανεξία στη γλουτένη, θα πρέπει να γνωρίζετε πως, αν και κάποιοι σπόροι περιέχουν γλουτένη, η περιεκτικότητά σε γλουτένη δεν παραμένει στο ενζυματικό νερό. Ως εκ τούτου, το vegan γιαούρτι και το τυρί που παρασκευάζεται ακολουθώντας αυτή τη μέθοδο είναι και τα δύο χωρίς γλουτένη.

Το ενζυματικό νερό έχει γκριζωπό χρώμα με ένα ιδιαίτερο άρωμα, παρόμοιο με το ζύωμα. Όταν ανακινηθεί, θα γίνει αφρώδες. Θα πρέπει να φιλτράρεται και να φυλάσσεται για να κάνει και γιαούρτι ή/και τυρί.

Εάν το ενζυματικό νερό δεν είναι διαθέσιμο ή δεν θέλετε να το χρησιμοποιήσετε, μπορεί να αντικατασταθεί με κεφίρ νερού. Απλά ακολουθήστε τα ίδια βήματα, χρησιμοποιώντας κεφίρ αντί τα φύτρα.



\*Δείτε την επεξηγηματική και πρακτική συνταγή βίντεο για να φτιάξετε ενζυματικό νερό στο [Vegan Milker Youtube Channel](#) or at [www.plantmilk.org](http://www.plantmilk.org)



## Συμβουλές για τις διαφορετικές χρήσεις του ενζυματικού νερού και των φυτρωμένων σπόρων

Το **ενζυματικό νερό** είναι ένα είδος νερού που ξεχωρίζει για τα προβιοτικά του χαρακτηριστικά.

✓ Αυτό το νερό χρησιμοποιείται σε αυτή τη συνταγή ως αρχική καλλιέργεια για την παρασκευή γιαουρτιού και τυριού, αλλά μπορεί επίσης να αναμειχθεί με χυμούς φρούτων για να παρασκευαστούν προβιοτικά ανθρακούχα ποτά όπως η Kombucha. Εκτός αυτού, μπορεί να το πει κάποιος και απευθείας ως φάρμακο, αν και δεν έχει ευχάριστη γεύση με αυτόν τον τρόπο. Ανεξάρτητα από το πώς χρησιμοποιείται, θα πρέπει να φυλάσσεται στο ψυγείο για να επιβραδυνθεί η διαδικασία ζύμωσης.

✓ Το ενζυματικό νερό μπορεί να καταψυχθεί. Έχουμε φτιάξει γιαούρτι και τυρί με ενζυματικό νερό που ήταν παγωμένο για ένα μήνα με εξαιρετικά αποτελέσματα. Πριν χρησιμοποιήσετε κατεψυγμένο ενζυματικό νερό ως καλλιέργεια, πρέπει να το αποψύξετε πλήρως σε θερμοκρασία δωματίου, διαφορετικά θα είναι λιγότερο αποτελεσματικό.

✓ Οι φυτρωμένοι σπόροι μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν για να παραχθεί άλλο ένα λίτρο ενζυματικού νερού. Για να το κάνετε αυτό, αφήστε τους σπόρους που βλάστησαν να ξεκουραστούν για 24 ώρες σε βάζο (χωρίς νερό) και επαναλάβετε τη διαδικασία τοποθέτησης τους στο νερό την επόμενη μέρα. Ωστόσο, μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν μόνο μία φορά, διαφορετικά το ενζυματικό νερό που θα πάρετε δεν θα έχει τις ιδιότητες ζύμωσης που απαιτούνται για την αποτελεσματική παρασκευή γιαουρτιού και τυριού.

✓ Επιπλέον, οι φυτρωμένοι σπόροι που έχουν χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή ενζυματικού νερού μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως νόστιμη προσθήκη σε σαλάτα ή βραστή σούπα/στιφάδο. Δεν πρέπει να τα πετάμε, αφού έχουν υψηλή θρεπτική αξία λόγω του ότι η περιεκτικότητά τους σε ένζυμα, μέταλλα και βιταμίνες είναι σχεδόν 10 φορές μεγαλύτερη.

## 2° ΒΗΜΑ

### ΠΩΣ ΝΑ ΦΤΙΑΞΕΤΕ VEGAN ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΤΥΡΙ

#### Συστατικά:

- 200 γραμμάρια κάσιους<sup>9</sup> (μπορεί να χρησιμοποιηθεί μεγαλύτερη ποσότητα, αλλά ποτέ μικρότερη)
- 1 λίτρο ενζυματικό νερό (είναι εξαιρετικά σημαντικό να ακολουθήσετε πολύ προσεκτικά τα βήματα για την παρασκευή ενζυματικού νερού, όπως φαίνεται στον σύνδεσμο βίντεο στη σελίδα 82).
- Μια πρέζα αλάτι
- Φλούδα λεμονιού
- 3 χουρμάδες (μόνο αν σας αρέσουν τα γλυκά, εμείς προσωπικά δεν τους χρησιμοποιούμε ποτέ)

#### Θερμοκρασία νερού:

Σε αυτή την περίπτωση, αντί για κανονικό νερό θα πρέπει να χρησιμοποιείτε ενζυματικό νερό. Προκειμένου να διευκολυνθεί η διαδικασία ζύμωσης, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείται ενζυματικό νερό σε θερμοκρασία δωματίου (περίπου 20° C), ώστε τα βακτήρια να εκτελούν το έργο τους σε ιδανικές συνθήκες. Επομένως, εάν αποθηκεύετε ενζυματικό νερό στο ψυγείο, βγάλτε το μισή ώρα πριν το χρησιμοποιήσετε για να φτιάξετε γιαούρτι και τυρί, ώστε να έχει τη σωστή θερμοκρασία.

#### Οδηγίες για να φτιάξετε πόσιμο γιαούρτι και τυρί:

1. Γεμίστε το δοχείο VeganMilker με 1 λίτρο ενζυματικό νερό.
2. Τοποθετήστε το φίλτρο στο δοχείο, τοποθετήστε όλα τα συστατικά στο φίλτρο και ανακατέψτε για περίπου 2 λεπτά.
3. Αφαιρέστε το φίλτρο και πιέστε τον πολτό απαλά με το γουδί για να φιλτράρετε το υπόλοιπο γάλα.

**ΠΟΣΙΜΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ:** Το φυτικό γάλα που παίρνετε είναι πόσιμο γιαούρτι που έχει υποστεί ζύμωση. Ρίξτε το γιαούρτι σε ένα μπουκάλι και κλείστε το με καπάκι. Αφήστε το να ξεκουραστεί για 10 λεπτά σε θερμοκρασία δωματίου και μετά αποθηκεύστε το στο ψυγείο. Ανακινήστε πριν τη χρήση. Αυτό το σπιτικό πόσιμο γιαούρτι είναι ένα εξαιρετικό προβιοτικό.

<sup>9</sup> Τα κάσιους μπορούν να αντικατασταθούν με ξηρούς καρπούς ή καθαρισμένα αμύγδαλα



vegan  
YOGURT



**ΓΙΑΟΥΡΤΙ:** Μπορείτε να φτιάξετε και αρκετά παχύ γιαούρτι για να τρώγεται με κουτάλι. Τοποθετήστε 1 κουταλιά της σούπας psyllium ή σπόρους chia σε γυάλινο βάζο (1 κουταλιά της σούπας ανά βάζο). Στη συνέχεια, ρίξτε το πόσιμο γιαούρτι στα βάζα και ανακατέψτε καλά να αναμειχθεί το φυσικό πηκτικό με το γιαούρτι. Μέσα σε λίγα λεπτά, η σύσταση του γιαουρτιού θα γίνει αρκετά πηχτή ώστε να τρώγεται με κουτάλι. Μόλις στερεοποιηθούν όλα τα γιαούρτια, βάλτε καπάκια σε κάθε γυάλινο βάζο και φυλάξτε τα στο ψυγείο. Καταναλώστε τα εντός 3-5 ημερών.

**ΦΡΕΣΚΟ ΛΕΥΚΟ ΤΥΡΙ:** Ο υπόλοιπος πολτός μπορεί χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή φρέσκου λευκού τυριού. Τοποθετήστε τον πολτό σε ένα βάζο και καλύψτε τον με ένα βαμβακερό ή λινό πανί, αφήνοντάς τον να αναπνεύσει. Το αφήνουμε να ξεκουραστεί σε θερμοκρασία δωματίου (20° C) για τουλάχιστον 12 ώρες, ώστε να ζυμωθεί (σε πολύ ζεστά

κλίματα, αφήστε το να ξεκουραστεί για 8 ώρες). Μόλις τελειώσει ο χρόνος ξεκούρασης, αφαιρέστε το πανί και φυλάξτε το στο ψυγείο. Αυτό το τυρί είναι πραγματικά νόστιμο με αυτόν τον τρόπο, αλλά τόσο η υφή όσο και η γεύση του μπορούν να βελτιωθούν αναμειγνύοντάς το με ψιλοκομμένο σκόρδο και αρωματικά βότανα, μπαχαρικά (όπως κύμινο), 1 κουταλιά λάδι, 1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού και 1 κουταλιά της σούπας ταχίνι (πάστα σουσαμιού) ή μαγιά μύρας. Αυτά τα συστατικά όχι μόνο θα βελτιώσουν τη γεύση και την υφή του, αλλά και θα παρατείνουν τη διάρκεια ζωής του από 4 σε 7 ημέρες. Φυλάξτε το στο ψυγείο.

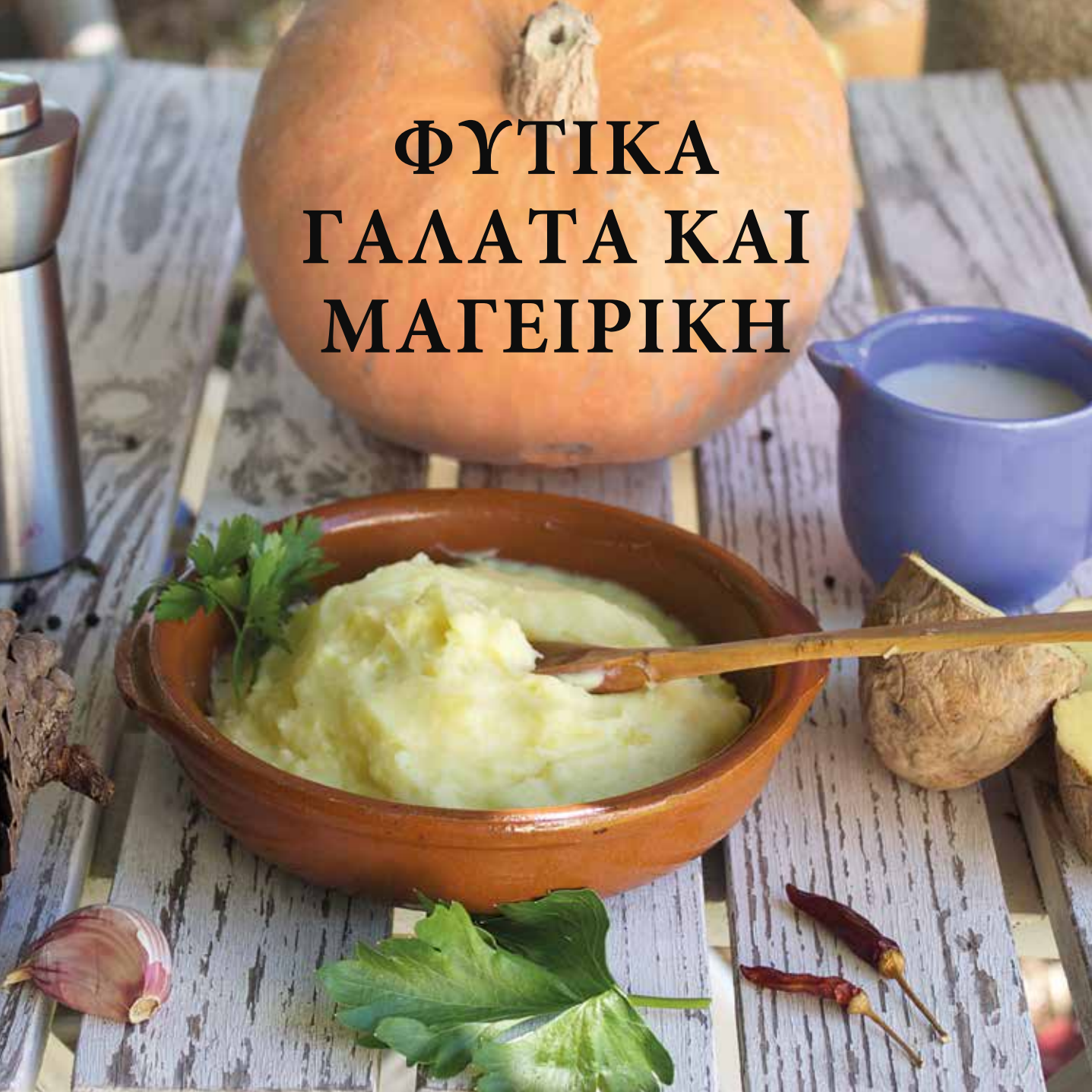


Δείτε τη συνταγή στο **Vegan Milker Youtube Channel:** [bit.ly/yogur\\_queso\\_vegano](https://bit.ly/yogur_queso_vegano)



Για περισσότερες συνταγές, διαβάστε την ενότητα για τα **vegan γιαούρτια και το τυρί**, εδώ: [www.plantmilk.org](http://www.plantmilk.org)

**ΦΥΤΙΚΑ  
ΓΑΛΑΤΑ ΚΑΙ  
ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ**



Τα σπιτικά φυτικά γάλατα χρησιμοποιούνται στη μαγειρική από την αρχαιότητα. Γραπτές αποδείξεις της χρήσης τους έχουν βρεθεί σε ευρωπαϊκά μεσαιωνικά βιβλία μαγειρικής και σε περιοδικά εξερευνητών ή ιεραποστόλων.

Αυτό μας ενέπνευσε να συλλέξουμε κάθε είδους συνταγές που έχουμε πετύχει στα ταξίδια μας, καθώς παρουσιάζαμε το VeganMilker σε εκθέσεις και εκδηλώσεις τροφίμων στην Ασία, την Ωκεανία και τη Νότια Αμερική. Μας οδήγησε μάλιστα να δοκιμάσουμε και να δημιουργήσουμε τις δικές μας συνταγές!

Στη συνέχεια μοιραζόμαστε μαζί σας μερικές από αυτές τις συνταγές με στόχο να σας εμπνεύσουμε να εντάξετε σταδιακά τα φυτικά γάλατα στις συνταγές σας και στη διατροφή σας.

## ΑΛΜΥΡΑ ΠΙΑΤΑ

### Κροκέτες μανιταριών με γάλα από ρύζι



Πρώτα απ' όλα, φτιάξτε γάλα από ρύζι ακολουθώντας τη γενική συνταγή στην ενότητα ωμά γάλατα με κόκκους (βλ. σελίδα 40). Με τη χρήση αυτής της μεθόδου, το γάλα θα πήξει αρκετά αφού εκτεθεί στη θερμότητα. Στη συνέχεια, σε τηγάνι με λίγο λάδι, τσιγαρίστε το μισό κρεμμύδι και τα μανιτάρια κομμένα σε φέτες. Όταν το κρεμμύδι και τα μανιτάρια μαλακώσουν, προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας πολτό ρυζιού και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε 1/4 κουταλάκι του γλυκού μοσχοκάρυδο, 1/2 κουταλάκι του γλυκού λευκό πιπέρι (για μια πικάντικη πινελιά, προσθέστε 1 πιπεριά τσίλι) και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε 1 φλ. γάλα από ρύζι και ανακατέψτε καλά. Αν το μείγμα γίνει πολύ πηχτό, προσθέστε λίγο νερό και αλάτι για να εξισορροπηθεί. Μόλις το μείγμα αποκτήσει τη σωστή υφή (περίπου, μετά από 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά), τοποθετήστε το σε ένα δίσκο. Αφήστε το στο ψυγείο για να γίνει παχύρρευστο και πυκνό για να μπορέσετε εύκολα να τυλίξετε τις κροκέτες σε μπαλάκια και να τις καλύψετε με αλεύρι και ψίχα ψωμιού. Αργότερα τηγανίστε ή ψήστε τις κροκέτες μέχρι να ροδίσουν.

### Κρεμώδης σούπα με φυτικό γάλα

Βράζετε κανονικά ή στον ατμό βιολογικά λαχανικά εποχής, όπως πατάτες, σπανάκι, σέσκουλα, πράσα, λάχανο κ.λπ. Αν τα βράσετε, προσθέστε 250 ml από οποιοδήποτε φυτικό γάλα 2 λεπτά πριν τελειώσει ο χρόνος βρασμού. Αν τα βράσετε στον ατμό, τοποθετήστε τα μετά σε διαφορετικό σκεύος μαζί με το φυτικό γάλα. Αναμιξτε τα όλα μαζί για να φτιάξετε μια κρεμώδη σούπα ή πουρέ. Εάν προτιμάτε πιο κρεμώδη υφή, σας συμβουλεύουμε να χρησιμοποιείτε είτε γάλα βρώμης είτε ρυζιού.





Κρεμώδης σούπα με φυτικό γάλα

## Πατάτες πουρέ με αμυγδαλόγαλα

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να διατηρείτε τη θερμοκρασία σε σταθερή μέτρια φωτιά ενώ εκτελείτε αυτή τη συνταγή.

Ζεσταίνετε λίγο βιολογικό ηλιέλαιο σε ένα τηγάνι. Όταν ζεσταθεί προσθέστε 1/2 λίτρο γάλα αμυγδάλου. Προσθέστε 4 ψιλοκομμένες βραστές πατάτες και πολτοποιήστε το μείγμα με έναν εξάρτημα για πουρέ ή ένα πιρούνι.

Περίπου 5 λεπτά αργότερα, το μείγμα θα αποκτήσει την υφή του πουρέ. Καρυκεύστε με μαύρο πιπέρι, αλάτι και 1 κουταλιά της σούπας ταχίνι (πάστα σουσαμιού). Αποσύρετε το από τη φωτιά και αναμιξτε καλά. Αφήστε το σε σιγανή φωτιά για άλλα 2 λεπτά.

Για την παρασκευή αυτής της συνταγής μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιοδήποτε φυτικό γάλα, αλλά το γάλα αμυγδάλου είναι το αγαπημένο μας.

## Φυτικό κόκκινο κάρυ με γάλα καρύδας

Πρώτα απ' όλα, φτιάξτε γάλα καρύδας ακολουθώντας τα βήματα της ενότητας για τα γάλατα ξηρών καρπών (βλ. σελίδες 31-32) και τοποθετήστε το στην άκρη. Πλένετε και κόβετε σε κύβους οποιοδήποτε λαχανικό εποχής προτιμάτε (εκτός από ντομάτα). Για παράδειγμα, κρεμμύδι, σκόρδο, πιπεριά, αμπελοφάσουλα, λάχανο, καρότα κ.λπ. Για να υπολογίσετε την ποσότητα των λαχανικών σε κύβους που θα χρησιμοποιηθούν, πρέπει να γεμίζουν ένα δοχείο 500 ml μέχρι πάνω.

Ζεσταίνετε λίγο λάδι και ψιλοκομμένο σκόρδο σε ένα γουόκ ή τηγάνι. Μόλις το σκόρδο αρχίσει να ροδίζει, προσθέστε τα λαχανικά, 1 κουταλιά της σούπας νερό και 1 κουταλάκι του γλυκού πάστα κόκκινου κάρυ και ανακατέψτε καλά. Αφού αναμειχθούν καλά όλα τα υλικά, προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας σάλτσα στρειδιών, 1 κουταλιά της σούπας σάλτσα σόγιας και 1/2 κουταλάκι του γλυκού βιολογική ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο. Σοτάρετε και μετά προσθέστε 1/2 φλιτζάνι γάλα καρύδας και 2 φύλλα λεμονιάς. Αφήστε το κάρυ να σιγοβράσει για 3 λεπτά για να αναπτυχθούν οι γεύσεις και σερβίρετέ το όσο τα λαχανικά είναι ακόμα τραγανά. Συνοδέψτε με λευκό ή καστανό ρύζι.)



Δείτε το video με τη συνταγή στο the Vegan Milker Youtube Channel:  
[bit.ly/curry\\_rojo](https://bit.ly/curry_rojo)

# ΓΛΥΚΑ ΠΙΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ



## Ισπανικές “torrijas” με γάλα φουντουκιού, χαρούπι και πορτοκάλι

Φτιάξτε γάλα φουντουκιού χρησιμοποιώντας 150 γρ φουντούκια, 25 γρ κακάο σε σκόνη, 1/4 ξύσμα από 1 βιολογικό πορτοκάλι και 1 κουτ. της σούπας σιρόπι. Αφήστε το στην άκρη. Κόψτε ένα καρβέλι ψωμί σε φέτες πάχους 1 εκ. Βουτήξτε τις φέτες ψωμιού στο γάλα φουντουκιού. Μόλις απορροφήσουν καλά το γάλα (συνήθως, περίπου 30 λεπτά είναι αρκετά), βουτήξτε τα σε ένα μείγμα αυγών vegan (δείτε τη συνταγή στη σελ. 68) και τηγανίστε σε τηγάνι με μπόλικο λάδι, μέχρι να γίνουν τραγανά και από τις δύο πλευρές. Πριν σερβίρετε πασπαλίστε ελαφρά με κανέλα.

Ο πολτός που έχει απομείνει από το γάλα φουντουκιού μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να φτιάξετε σπιτικό άλειμμα σοκολάτας πορτοκαλιού ή νόστιμες τρούφες σοκολάτας (δείτε συνταγές στις σελ. 33-35).

## “Gruadkati”: γάλα καρύδας με μπανάνα

Πρώτα απ' όλα, φτιάξτε γάλα καρύδας ακολουθώντας τη γενική συνταγή για γάλα από ξηρούς καρπούς (βλ. σελ. 31-32). Στη συνέχεια, σε μια κατσαρόλα βράστε σε μέτρια φωτιά 1/2 lt γάλα καρύδας και προσθέστε 1/2 κουτ. του γλυκού αλάτι και 1 κουτ. της σούπας σιρόπι. Κόψτε 2 μπανάνες σε φέτες 1 εκ. και προσθέστε τις στο γάλα καρύδας (όχι πολύ λεπτές, μπορεί να διαλυθούν με τη φωτιά). Ανακατεύετε το μείγμα όσο είναι στη φωτιά για περίπου 3 λεπτά. Αν ζεσταθεί για πολύ ώρα, η μπανάνα μπορεί να γίνει πολύ μαλακή. Δοκιμάστε το μήπως χρειαστεί να προσθέσετε περισσότερο αλάτι ή σιρόπι. Αποσύρετε από τη φωτιά και αδειάζετε σε μπολ για πουτίγκα. Μπορείτε να το φάτε ζεστό ή χλιαρό.

## Ρυζόγαλο με γάλα αμυγδάλου

Αυτό το vegan επιδόρπιο χρονολογείται τουλάχιστον από τον Μεσαίωνα. Πρώτα απ' όλα, φτιάξτε γάλα αμυγδάλου ακολουθώντας τα βήματα στη σελίδα 29 αυτού του βιβλίου. Ρίξτε 1 lt γάλα αμυγδάλου σε μια κατσαρόλα και σιγοβράστε. Όταν το γάλα ζεσταθεί, προσθέστε 3 ξυλάκια κανέλας και 2 λωρίδες φλούδας λεμονιού. Αφήστε το να μαγειρευτεί σε χαμηλή φωτιά για 5 λεπτά για να βαθύνουν οι γεύσεις κανέλας και λεμονιού. Στη συνέχεια, προσθέστε 150 γραμμάρια πλυμένο μισοαλεσμένο ρύζι και ανακατέψτε για 20 λεπτά ενώ μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά.

5 λεπτά πριν τελειώσει ο χρόνος μαγειρέματος, προσθέστε 100 γρ. βιολογικής ζάχαρης από ζαχαροκάλαμο και ανακατέψτε μέχρι το ρύζι να μαλακώσει και το μείγμα να αποκτήσει μια παχιά υφή. Αφαιρέστε τα ξυλάκια κανέλας και τις λωρίδες φλούδας λεμονιού. Βάλτε το ρυζόγαλο σε μπολ. Εάν θέλετε να το φυλάξετε στο ψυγείο για λίγες μέρες, σας συμβουλεύουμε να το έχετε σε γυάλινα βαζάκια με καπάκι.

Πυκνή ζεστή σοκολάτα με γάλα δημητριακών



## Πυκνή ζεστή σοκολάτα με γάλα δημητριακών

Για να γίνει αυτή η ζεστή σοκολάτα πραγματικά παχύρρευστη, προτείνουμε να χρησιμοποιήσετε γάλα δημητριακών από ωμό δημητριακό, όπως ρύζι, βρώμη, καμούτ, ντίνκελ ή κριθάρι, καθώς όλα παράγουν την κρεμώδη υφή που απαιτείται για αυτή τη συνταγή. Ρίξτε 200 ml από το γάλα δημητριακών που επιλέξατε σε μια κατσαρόλα και σιγοβράστε. Προσθέστε 25 γρ. κακάο και 1 κουτ. της σούπας σιρόπι για γεύση. Μαγειρέψτε το σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας για να μην κολλήσει και γίνει πολύ πηχτό. Σε περίπτωση που πήξει υπερβολικά, προσθέστε λίγο νερό και ανακατέψτε ξανά. Μέσα σε 15 λεπτά η νόστιμη πηχτή ζεστή σοκολάτα σας θα είναι έτοιμη να την απολαύσετε.

## Ωμός porridge (χυλός) βρώμης με γάλα από ρύζι

Το porridge είναι ένα πιάτο που δίνει ενέργεια και είναι ιδανικό για κατανάλωση οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας, αν και περισσότερο συνηθίζεται για πρωινό. Μουλιάστε όλη τη νύχτα νιφάδες βρώμης σε γάλα ρυζιού (ή οποιοδήποτε άλλο φυτικό γάλα) με κανέλα σε σκόνη. Σε ζεστές περιοχές, συνιστάται να διατηρείτε το χυλό στο ψυγείο όσο μουλιάζει. Την επόμενη μέρα, βγάλτε το από το ψυγείο και προσθέστε ηλιόσπορους, σπόρους chia, ξηρούς καρπούς, χουρμάδες, σταφίδες και ό,τι φιλοκομμένο φρούτο έχετε στο χέρι. Βγάλτε τον χυλό μισή έως μία ώρα πριν το φάτε, ώστε να μην είναι πολύ κρύο. Προσθέστε σιρόπι αν θέλετε και φάτε το με κουτάλι.

## Πουτίγκα από φυτικό γάλα

Τα σπιτικά φυτικά γάλατα μπορούν να έχουν πυκνή υφή παρόμοια με της πουτίγκας, όταν αναμιχθούν με σπόρους όπως chia ή psyllium. Αυτοί οι σπόροι πυκνώνουν τα φυτικά γάλατα όταν είναι κρύα, γεγονός που εμποδίζει την έκθεση σε αλλαγές θερμοκρασίας, κι έτσι δεν υπάρχει απώλεια θρεπτικών συστατικών.

Πρώτα απ' όλα, φτιάξτε ένα αρωματισμένο φυτικό γάλα χρησιμοποιώντας είτε βανίλια, κανέλα ή/και κακάο. Μόλις γίνει το γάλα αφήστε το στην άκρη. Γεμίστε το 1/3 ενός βάζου των 150 ml με φιλοκομμένους ξηρούς καρπούς (καρύδια, αμύγδαλα, φουντούκια κ.λπ.) και χουρμάδες χωρίς κουκούτσι. Γεμίστε με γάλα το βάζο μέχρι πάνω και προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας φυσικό πυκνωτικό (psyllium ή chia). Ανακατέψτε καλά. Αφήστε το να ξεκουραστεί για 30 λεπτά το πολύ για να πήξει. Βάλτε καπάκι σε κάθε βάζο και φυλάξτε το στο ψυγείο. Χρήση εντός 3-5 ημερών. Μπορείτε να προσθέσετε λίγη μαρμελάδα πριν την κατανάλωση.

Μπορείτε να ακολουθήσετε την ίδια διαδικασία με τα ίδια αποτελέσματα, αλλά χρησιμοποιώντας smoothie ή φυτικό γαϊούρτι αντί για φυτικό γάλα.

# ΕΥΚΟΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΤΕ ΤΟ ΦΥΤΙΚΟ ΣΑΣ ΓΑΛΑ

**Ασβεστοποίηση:** Το ασβέστιο μπορεί να προστεθεί στα φυτικά γάλατα όταν χρησιμοποιείτε υγιεινά πλήρη τρόφιμα κι όχι συνθετικά προϊόντα. Ένα εύκολο κόλπο είναι να προσθέσετε μια χούφτα αμύγδαλα ή 1 κουτ. της σούπας ψημένο σουσάμι κατά την παρασκευή οποιουδήποτε φυτικού γάλακτος. Αυτό, επίσης, θα δώσει εξαιρετική γεύση στο γάλα.

Για περαιτέρω τρόπους προσθήκης ασβεστίου στα φυτικά γάλατα, διαβάστε το άρθρο “Calcificación de lechesvegetales” στο [www.lechevegetal.com](http://www.lechevegetal.com).

**Γλυκαντικά:** σε σπιτικά που συνυπάρχουν άτομα που τους αρέσουν τα γλυκά και άλλα άτομα που δεν τους αρέσουν, συνιστάται να παρασκευάζονται τα γάλατα χωρίς γλυκαντικό. Με αυτόν τον τρόπο όποιος το προτιμά πιο γλυκό μπορεί να προσθέσει ξεχωριστά το γλυκαντικό της επιλογής του πριν το πιει, ακριβώς όπως συνηθίζουμε να κάνουμε με το τσάι ή τον καφέ. Αν όλοι προτιμούν το γλυκό, προσθέστε στην αρχή το γλυκαντικό της αρεσκείας σας και αναμίξτε το μαζί με τα υπόλοιπα υλικά στο φίλτρο.



Μπορούν να χρησιμοποιηθούν όλα τα είδη φυσικών γλυκαντικών: βιολογική ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο, μέλι, σιρόπι σφενδάμου, στέβια, ζάχαρη καρύδας, χουρμάδες, ώριμα φρούτα κ.λπ. Το τι θα επιλέξετε να χρησιμοποιήσετε εξαρτάται από το προσωπικό σας γούστο και το τι έχετε στη διάθεσή σας. Ωστόσο, συνιστάται να αποφεύγετε τη χρήση ραφινάρισμένης λευκής ζάχαρης όπου είναι δυνατόν.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτό το θέμα, διαβάστε το άρθρο “Dudasrazonablesobreedulcorantesnaturales” [fromtheblogConasiCocinaNaturalathttp://bit.ly/conasi\\_edulcorantes](http://fromtheblogConasiCocinaNaturalathttp://bit.ly/conasi_edulcorantes).

**Κρεμώδης υφή:** για να φτιάξετε πιο κρεμώδη φυτικά γάλατα, προσθέστε μια χούφτα ξηρούς καρπούς, όπως φουντούκια ή μακαντάμια. Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε μια χούφτα ηλιόσπορους.

**Ομοιογενής υφή:** τα φυτικά γάλατα θα έχουν πιο ομοιογενή υφή αν προσθέσετε λίγο ελαιόλαδο, 1 κουταλιά της σούπας νιφάδες βρώμης, 1 κουταλάκι του γλυκού λιναρόσπορο ή 25 γρ - 50 γρ φρέσκο τζελ aloevera. Δοκιμάστε διαφορετικές επιλογές μέχρι να βρείτε τι σας αρέσει περισσότερο.

**Πώς να φτιάξετε φραπέ ή παγωμένα ροφήματα:** υπάρχουν διάφορες επιλογές για να φτιάξετε φραπέ ή παγωμένα ροφήματα. Στη συνέχεια σας προτείνουμε δύο από αυτές, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν άλλες ή καλύτερες μέθοδοι:

- Αποθηκεύστε το φυτικό γάλα σας στην κατάψυξη για 2 ή 3 ώρες. Μην το αφήνετε να παγώσει τελείως. Βγάλτε το από την κατάψυξη και χτυπήστε το με ένα μπλέντερ χειρός μέχρι να αποκτήσει την υφή ενός παγωμένου ροφήματος.
- Ή καταψύξτε το φυτικό γάλα και βγάλτε το από την κατάψυξη 3 ή 4 ώρες πριν το χρησιμοποιήσετε. Στη συνέχεια, χτυπήστε με ένα μίξερ χειρός μέχρι να πετύχετε την υφή ενός παγωμένου ροφήματος.

**Διαδικασία ταχείας συμπίεσης:** Εάν έχει συσσωρευτεί σημαντική ποσότητα πολτού στο φίλτρο, μπορεί να πιεστεί πιο αποτελεσματικά με τη βοήθεια του μπλέντερ χειρός. Αφαιρέστε το φίλτρο από το δοχείο, κρατήστε το πάνω από το φυτικό γάλα που μόλις παρασκευάστηκε και, πριν πιέσετε τον πολτό με το γουδί, ανακατέψτε τον πολτό με το μπλέντερ χειρός. Τέλος πιέστε τον πολτό με το γουδί.

**Ακολουθήστε αυστηρά τις ποσότητες των συστατικών:** δεδομένου ότι το δοχείο VeganMilker έχει αρκετή χωρητικότητα, μπορεί κανείς να μπει στον πειρασμό να το γεμίσει με περισσότερο από 1 λίτρο νερό και να προσαρμόσει την ποσότητα των σπόρων/καρπών/δημητριακών για να κάνει ενάμιση λίτρο φυτικού γάλακτος σε μια δόση. Αυτό θα ήταν λάθος, γιατί προσθέτοντας περισσότερο νερό, τα αποτελέσματα δεν θα είναι τα ίδια και το φυτικό γάλα θα γίνει νερούλο. Λάβετε υπόψη ότι το VeganMilker έχει σχεδιαστεί για να παράγει από μισό έως 1 λίτρο φυτικού γάλακτος.

## Περισσότερη ποσότητα; Ευελιξία!

Το φίλτρο VeganMilker® προσαρμόζεται σε οποιοδήποτε δοχείο κουζίνας, επιτρέποντάς σας να φτιάξετε πολλά λίτρα ταυτόχρονα. Η χρήση ενός ψηλότερου και στενότερου δοχείου (κατσαρόλα, dipper...) βοηθάει το φιλτράρισμα. Το νερό πρέπει πάντα να σκεπάζει τους σπόρους, αν όχι, τους προσθέτετε σιγά σιγά καθώς αναμιγνύετε.

## Είναι ασφαλή τα υλικά VeganMilker® στο ζεστό νερό;

Τα δοχεία και τα φίλτρα VeganMilker® κατασκευάζονται με τα καλύτερα υλικά της αγοράς (ευρωπαϊκής και βορειοαμερικανικής προέλευσης). Μετά από εξαντλητικές χημικές δοκιμές που πραγματοποιήθηκαν από το BureauVeritas και το TÜV Rheinland στη Γερμανία και από το Κέντρο Τεχνολογίας Πλαστικών (AIMPLAS) στην Ισπανία, το VeganMilker® έχει εγκριθεί για χρήση με νερό στους 100° (για το πολύ 15 λεπτά) χωρίς χημική ή τοξική ένωση να επηρεάζει τα τρόφιμα ή τα ροφήματα που παράγονται.





# ΚΑΦΕΣ ΚΑΙ ΤΣΑΙ



## ΚΑΦΕΣ ΚΑΙ ΤΣΑΙ

**Μια νέα διάσταση καφέ** ξεκινά για τους έμπειρους barista και τους λάτρεις του καφέ με το VeganMilker®, χάρη στην καινοτόμο μέθοδο εκχύλισης.

Το κατοχυρωμένο με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας σύστημα της VeganMilker επιτρέπει την άλεση, το φιλτράρισμα και τη γαλακτωματοποίηση ολόκληρων κόκκων καφέ με μία μόνο διαδικασία. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ζεστό ή βραστό νερό, ή απλά «ColdBrew», εξαγοντας όλο το άρωμα και την ουσία των κόκκων.

Μπορείτε να κάνετε την εκχύλιση σε **οποιαδήποτε κατσαρόλα ή δοχείο κουζίνας**, όπως και στο δοχείο VeganMilker®. Μαύρος καφές, CaffèLatte και ατελείωτοι συνδυασμοί καφέ προσθέτοντας σπόρους, ξηρούς καρπούς, βρώμη, βανίλια, χουρμάδες, τζίντζερ...

Καφές με τέλειο μείγμα οξύτητας, πικράδας και αρώματος που θα μάθετε να ρυθμίζετε ανάλογα με τη θερμοκρασία του νερού που χρησιμοποιείτε, τους σπόρους και τις φυσικές αρωματικές ύλες που προσθέτετε.

Το VeganMilker® σας δίνει επίσης αφηγήματα και τσάγια, έχοντας τη δυνατότητα να τα επεξεργαστεί εφαρμόζοντας δύο ριζικά διαφορετικούς τρόπους:

1. **Ο παραδοσιακός:** Αφήστε το τσάι ή τα βότανα σας να ξεκουραστούν μέσα στο φίλτρο VeganMilker® και μετά πιέστε με το γουδί.
2. **Emulsifier® Style:** Επωφεληθείτε από το πατενταρισμένο σύστημα και συνθλίψτε τη ρίζα, το τσάι ή το βότανο με τη βοήθεια ενός μπλέντερ χειρός για να επιτύχετε πιο έντονο αποτέλεσμα.

### *Είναι ασφαλή τα υλικά Vegan Milker® με ζεστό νερό;*

Τα δοχεία και τα φίλτρα Vegan Milker® κατασκευάζονται με τα καλύτερα υλικά της αγοράς (ευρωπαϊκής και βορειοαμερικανικής προέλευσης).

Μετά από έντονες χημικές δοκιμές που πραγματοποιήθηκαν από το Bureau Veritas και το TÜV Rheinland στη Γερμανία και από το Κέντρο Τεχνολογίας Πλαστικών (AIMPLAS) στην Ισπανία, το Vegan Milker® έχει εγκριθεί για χρήση με νερό στους 100° (για το πολύ 15 λεπτά) χωρίς χημική ή τοξική ένωση που μεταναστεύει στα τρόφιμα ή τα ποτά που παράγονται.

Το άτομο που επέμενε να φτιάξει καφέ με το VeganMilker® είναι ένας πελάτης που μας έγραψε εξηγώντας ότι τον φτιάχνει με γάλα αγελάδας.

Ο άντρας αυτός βράζει το γάλα σε μια κατσαρόλα, τοποθετεί το φίλτρο VeganMilker® απευθείας στην ίδια κατσαρόλα, προσθέτει ολόκληρους κόκκους καφέ και ζάχαρη μέσα στο φίλτρο και τα αναμιγνύει όλα μαζί με ένα μπλέντερ χειρός.

Ενθουσιάστηκε τόσο πολύ με τη γεύση του "coffeeshake" (έτσι το ονόμασε), που επέμενε να το δοκιμάσουμε: «Είναι πιο νόστιμο από τον παραδοσιακό καφέ με γάλα» μας είπε.

Επειδή έχουν περάσει σχεδόν δύο δεκαετίες που δεν πίνουμε αγελαδινό γάλα, προσαρμόσαμε την ιδέα του με φυτικά γάλατα και προσπαθήσαμε να φτιάξουμε καφέ συνδυάζοντάς τον με ξηρούς καρπούς, δημητριακά και διάφορους σπόρους.

Μείναμε έκπληκτοι με το πόσο καλά αναμιγνύεται, εξαγοντας όλη την ουσία και το άρωμα ολόκληρου του κόκκου καφέ. Και κάπως έτσι ξεκίνησε αυτή η νέα εποχή καφέ του VeganMilker®.

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

**ΠΟΣΟΤΗΤΑ:** Εάν χρησιμοποιήσουμε την ίδια ποσότητα καφέ που χρησιμοποιείται για την παρασκευή ενός εσπρέσο (μεταξύ 7 και 9 γρ. για 25 ml έως 35 ml), η μέθοδος εκχύλισης του VeganMilker® είναι τόσο ιδιαίτερη (με βάση το γαλάκτωμα ολόκληρου του καρπού) ώστε ο καφές θα έχει υψηλή ένταση.

Επομένως, θα χρειαστούμε λιγότερη ποσότητα καφέ από ότι σε άλλα συστήματα.

Το αποτέλεσμα θα είναι ένας πιο έντονος και μεστός καφές από τον βρασμένο (infused) και κάπως λιγότερο σκουρόχρωμος από τον εσπρέσο.



**ΥΦΗ:** Με την έκδοση MÜLSI, μπορούμε να βελτιώσουμε περαιτέρω τη λεπτότητα του καφέ χάρη στο ατσάλινο πλέγμα 150 microns (0,15 mm) (παρόμοιο με αυτό ενός υφάσματος) που μας επιτρέπει να «παίξουμε» με το σώμα του καφέ χάρη στους διαφορετικούς δίσκους του. (Δείτε τις οδηγίες χειρισμού)

**ΑΛΕΣΜΕΝΟΣ ΚΑΦΕΣ:** Για τον ίδιο λόγο που αναφέρθηκε παραπάνω, το MÜLSI είναι τέλειο αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε αλεσμένο καφέ. Το ατσάλινο πλέγμα των άλλων εκδόσεων του VeganMilker® που δεν είναι MÜLSI είναι 300 microns (0,3 mm), οπότε σε αυτήν την περίπτωση προτείνουμε καλύτερα να χρησιμοποιείτε κόκκους καφέ.

**ΟΓΚΟΣ:** Μπορείτε να έχετε μεταξύ 1/3 του λίτρου έως και 3 λίτρα καφέ ταυτόχρονα μέσα σε 1 λεπτό, ανάλογα με το δοχείο που χρησιμοποιείτε (βλ. σελ. 96).

**ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΕΤΡΗΣΗΣ:** 1 ή 2 κουταλιές της σούπας καφέ (αλεσμένος ή σε κόκκους) για 1/2 λίτρο νερό. Αυτή η ποσότητα μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με τις προτιμήσεις και συνήθειες του καθενός.

**ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΝΕΡΟΥ:** Το νερό μπορεί να ρυθμιστεί στους 100° C, 80° C ή ακόμα και «ColdBrew». Η οξύτητα, η πικράδα και το άρωμα ποικίλλουν σε κάθε περίπτωση.

## ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Για τη βέλτιστη παρασκευή του καφέ, συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε το πρότυπο συνταγής «CaffèLatte» (σελ. 101). Προαιρετικά: Αφήστε το να ξεκουραστεί για 5 λεπτά. Πατήστε με το γουδί και σερβίρετε.



# CAFFÈ LATTE & ΑΛΛΟΙ “FANTASY” ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ

Η **γαλακτοματοποίηση** ολόκληρων κόκκων καφέ αναμειγμένοι με άλλους σπόρους και φυσικές αρωματικές ύλες μας επιτρέπει να εξαγάγουμε νόστιμους συνδυασμούς “CaffèLatte”. Μοιραζόμαστε μαζί σας ως παράδειγμα μια από τις αγαπημένες μας παραλλαγές:

## Υλικά για 1 λίτρο:

- 20 με 30 γρ\* κόκκους καφέ.
- 20 με 30 γρ\* νιφάδες βρώμης.
- 20 με 30g\* ξηρούς καρπούς.
- 3 χουρμάδες χωρίς κουκούτσι.
- 2 εκ. λοβό βανίλιας  
ή 3 εκ. ξυλάκι κανέλας.

\* Ανάλογα με το μέγεθος του χεριού σας, 20gr μπορεί να αντιστοιχούν με περίπου 1 χούφτα.

## Μέθοδος Εκχύλισης

- Βράστε το νερό στους 100° C (ή τουλάχιστον 70° C)\*.
- Τοποθετήστε το φίλτρο VeganMilker® στην κατσαρόλα ή στο δοχείο VeganMilker®.
- Βάλτε τα υλικά στο φίλτρο.
- Αλέστε με το μπλέντερ χειρός για 1 λεπτό.
- Προαιρετικά: Αφήστε το να ξεκουραστεί για 5 λεπτά.
- Αφαιρέστε το φίλτρο και πιέστε με το γουδί.

VIDEO RECIPE: <https://youtu.be/OoCnKaIEODY>

\* Έχουμε πει ότι η εκχύλιση μπορεί να γίνει και «ColdBrew», δηλαδή με κρύο νερό. Αλλάζει την οξύτητα και την πικράδα του καφέ, δίνοντας ένα διαφορετικό άρωμα.

**Διάρκεια:** 5 μέρες στο ψυγείο.

Έχετε ήδη τον δικό σας “CaffèLatte”. Απολαύστε το δημιουργημά σας αμέσως ή βάλτε το σε ένα μπουκάλι και στο ψυγείο. Την επόμενη μέρα μπορείτε να πιείτε τον καφέ κρύο ή να τον ξαναεστάνετε. Είναι εξαιρετικό.



## ΤΣΑΪ & ΕΓΧΥΜΑΤΑ

Το VeganMilker® αντικαθιστά τέλεια τη λειτουργία φίλτρου για τσάγια και αφηνήματα με την ιδιαιτερότητα ότι μπορείτε να ετοιμάσετε τσάι για τον εαυτό σας ή και για 10 άτομα ταυτόχρονα. Τα βότανα και τα τσάγια μπορούν να εγχυθούν με δύο τρόπους:

### ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ

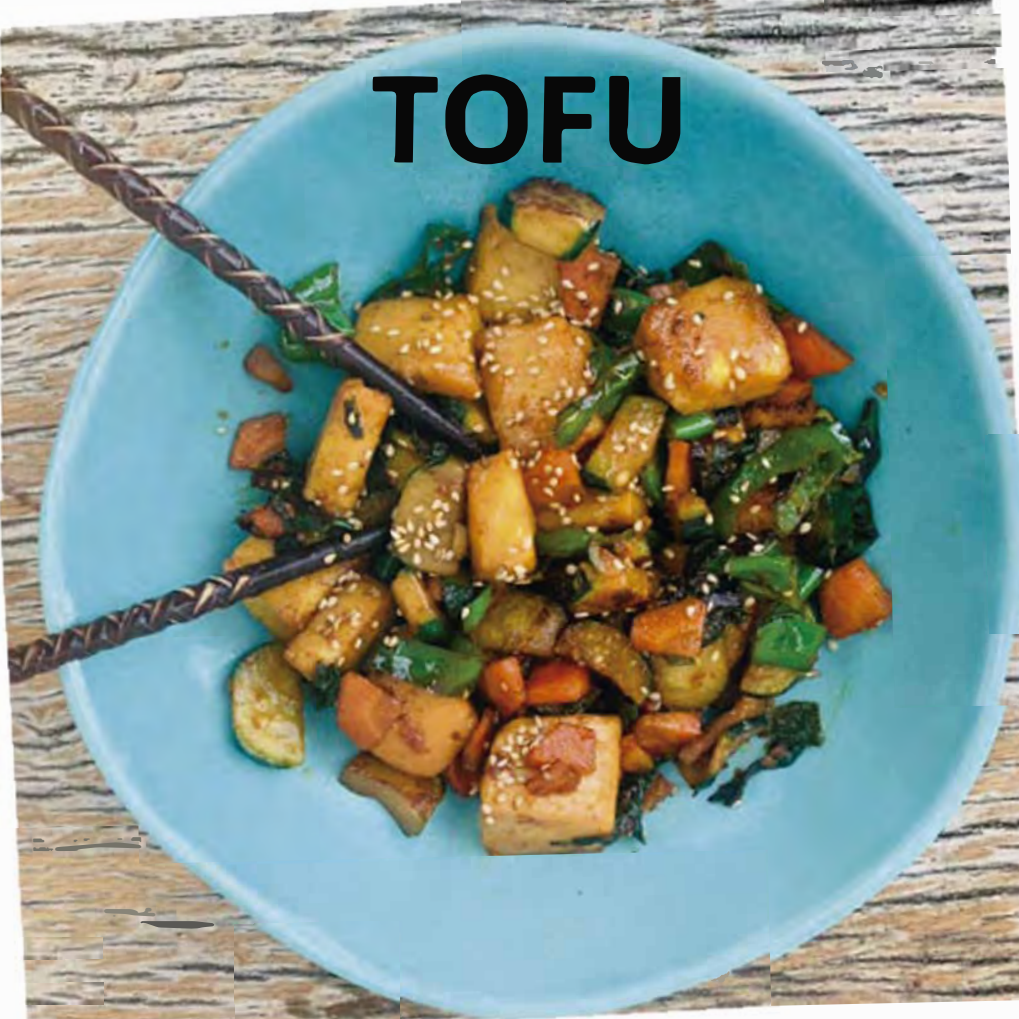
- 1- Βάλτε ζεστό νερό στους 100° C στο δοχείο VeganMilker® ή σε οποιοδήποτε άλλο δοχείο κουζίνας και τοποθετήστε το φίλτρο με το βότανο τσαγιού.
- 2- Αφήστε το να ξεκουραστεί για 5 με 10 λεπτά ακολουθώντας τις συστάσεις για κάθε βότανο.
- 3- Αφαιρέστε το φίλτρο και πιέστε με το γουδί για να βγάλετε το απόσταγμα κι από τις τελευταίες σταγόνες των βοτάνων που έχουν εγχυθεί.

### EMULSIONIZER® STYLE

Επαναλάβετε τη διαδικασία που περιγράφεται παραπάνω, αλλά πριν από το 3° σημείο εφαρμόστε το κατοχυρωμένο με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας σύστημα γαλακτώματος VeganMilker®. Οι ρίζες που χρησιμοποιείτε γαλακτωματοποιούνται με ένα μπλέντερ χειρός για περαιτέρω εξαγωγή της ουσίας και της γεύσης τους.



# TOFU



# TOFU

Το τόφου είναι μια ποικιλία veggie κρέατος με **υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες**. Μπορεί να παρασκευαστεί από διάφορα όσπρια: ρεβίθια, φακές, φασόλια και σόγια κ.λπ.

Το Shantofu ή το burmesetofu παρασκευάζεται βράζοντας συμπυκνωμένο γάλα από ρεβίθια, φακές ή φασόλια. Το γάλα πήξει τόσο πολύ ώστε μπορεί να μπει σε φορμάκια και να πάρει την επιθυμητή μορφή.

Ο κουρκουμάς, το αλάτι και άλλα καρυκεύματα συνήθως προστίθενται για να δώσουν πιο ελκυστική γεύση.

Το τελικό αποτέλεσμα είναι ένα συμπαγές φυτικό κρέας υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες, με λεπτή και ευχάριστη γεύση.

Ωστόσο, για να φτιάξετε παραδοσιακό τόφου σόγιας, το γάλα πρέπει να ζυμωθεί. Όταν το γάλα έχει πήξει, το πιέζετε για να σφίξει και να πάρει μια συμπαγή μορφή. Αυτή η διαδικασία είναι λίγο πιο περίπλοκη από την παρασκευή τόφου με ρεβίθια.

## 1<sup>η</sup> ΜΕΘΟΔΟΣ: BURMESE TOFU

**Burmesetofu** ή **τόφου από ρεβίθια** μπορεί να παρασκευαστεί είτε από ρεβυθάλευρο ή από ολόκληρα ρεβίθια. Εμείς το φτιάχνουμε χρησιμοποιώντας ρεβίθια γιατί είναι η πιο προσιτή και οικονομική εκδοχή για όλους.

### Συστατικά:

- 200 γρ ρεβίθια (μουλιασμένα όλη τη νύχτα ή τουλάχιστον για 8 ώρες)
- 450 ml νερό
- 1 κουταλιά της σούπας αλάτι
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού κουρκουμά (προαιρετικά)



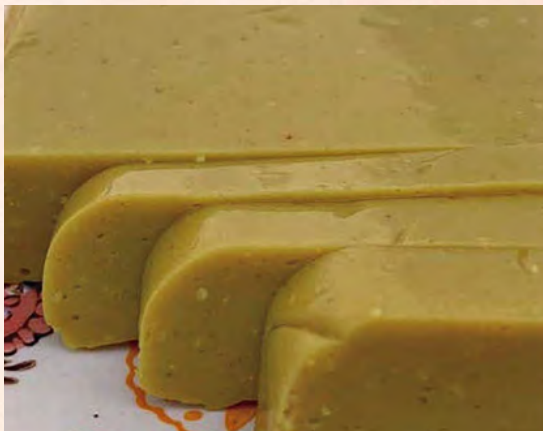


## Προετοιμασία τόφου:

### *Πώς να φτιάξετε συμπυκνωμένο γάλα ρεβιθιού:*

Με το VeganMilker® μπορείτε εύκολα να φτιάξετε γάλα φυτικής προέλευσης, αν και μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε άλλο σύστημα για να φτιάξετε φυτικά γάλατα στο σπίτι.

1. Βάλτε 450 ml φυσικό νερό στο δοχείο VeganMilker και προσθέστε ένα μέρος από τα μουλιασμένα ρεβίθια στο φίλτρο. Προσέξτε ότι πρέπει να καλύπτονται από νερό για να συνθλιβονται εύκολα. Είναι καλύτερα να χρησιμοποιήσετε τη ρύθμιση turbo ή την υψηλή ισχύ του μπλέντερ χειρός.
2. Προσθέστε λίγα-λίγα τα υπόλοιπα ρεβίθια.
3. Εάν ο πολτός είναι πολύς, στραγγίστε τον χρησιμοποιώντας το γουδί. Αφαιρέστε μέρος ή όλο τον πολτό και αφήστε έτσι χώρο για τα υπόλοιπα ρεβίθια. Αναμίξτε ξανά και τελειώστε τη διαδικασία πιέζοντας τον πολτό με το γουδί μέχρι να φιλτραριστεί καλά το γάλα.



### *Παρασκευή τόφου από ρεβίθια*

1. Τοποθετήστε το γάλα ρεβιθιού σε μια κατσαρόλα και ζεστάνετέ το σε χαμηλή φωτιά.
2. Για να αναμιχθεί καλύτερα η πρωτεΐνη είναι πολύ σημαντικό να ανακατεύετε συνεχώς το γάλα με μια ξύλινη κουτάλα ή ένα εργαλείο ζαχαροπλαστικής.
3. Σε περίπου 5 λεπτά, το γάλα θα πήξει και θα γίνει μια πυκνή μάζα που κολλάει στην ξύλινη κουτάλα.
4. Όταν γίνεται δύσκολο το ανακάτεμα λόγω της πυκνότητας της ζύμης, τη μεταφέρουμε σε φόρμα και την αφήνουμε εκεί να κρυσώσει.
5. Διατηρείται στο ψυγείο για μία εβδομάδα το πολύ.



### *Συστατικά:*

- ✓ 150 g λευκή σόγια (μουλιασμένη όλη τη νύχτα ή τουλάχιστον για 8 ώρες)
- ✓ 300 ml νερό
- ✓ χυμό από ένα λεμόνι

### *Προετοιμασία τόφου σόγιας:*

1. Φτιάξτε πρώτα το συμπυκνωμένο γάλα σόγιας. Ακολουθήστε τα ίδια βήματα όπως παραπάνω στην 1<sup>η</sup> μέθοδο για την παρασκευή συμπυκνωμένου γάλακτος ρεβιθιού.
2. Ζεσταίνετε το γάλα σόγιας μέχρι να πάρει βράση, αφαιρώντας τον αφρό.
3. Σβήνετε τη φωτιά και το αφήνετε να σταθεί μέχρι να πέσει στους 80oC. Αφαιρέστε τον αφρό εάν υπάρχει.
4. Προσθέστε το χυμό λεμονιού και ανακατέψτε να αναμιχθούν καλά.
5. Βάλτε πάνω από το γάλα ένα πανί/πετσέτα και αφήστε το να πήξει για 30-40 λεπτά.
6. Μεταφέρετε το μίγμα σε πρέσα τόφου και αφήστε το για 1 έως 3 ώρες μέχρι να στραγγίξει όλος ο ορός γάλακτος και να πιεστεί καλά το μίγμα.
7. Φυλάξτε το στο ψυγείο με λίγο ορό γάλακτος για καλύτερη συντήρηση.

Το τόφου ρεβιθιών ή το burmese τόφου μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διαφορετικά πιάτα και μπορεί να μαγειρευτεί με πολλούς τρόπους: τηγανητό ή ψητό, ψημένο στο φούρνο, σοταρισμένο, κ.λπ. Ο πολτός που απομένει μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή ενός νέου φυτικού γάλακτος 2ης εκχύλισης:

VIDEO-RECIPE: <https://youtu.be/ycXxYDsVb-g>

Ο πολτός των οσπρίων μπορεί επίσης να προστεθεί σε σουπα βρόστο/στιφάδο ή να χρησιμοποιηθεί ως ζύμη για μπιφτέκια λαχανικών, εκμεταλλευόμενοι έτσι όλα τα θρεπτικά συστατικά που μας παρέχει.

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Το Vegan Milker® (Chufamix) δεν θα μπορούσε ποτέ να το απολαύσει τόσο μεγάλος αριθμός ανθρώπων χωρίς τη συνεργασία υπέροχων φίλων που μας βοήθησαν ανιδιοτελώς να διαφημίσουμε την απλή μας εφεύρεση από την αρχή αυτού του ονείρου μας.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους αυτούς τους ανθρώπους από τα βάθη της καρδιάς μας για την αγάπη τους.

**Món Orxata**, που μας βοήθησε χορηγώντας το προϊόν μας στην αρχή ενάντια σε όλες τις πιθανότητες.

**Maria Helena Montalvo Vicedo** για την υπέροχη μετάφραση στα αγγλικά ενός σημαντικού μέρους αυτού του βιβλίου. Στην οικογένεια Carpenter που μας φρόντισε στο Ηνωμένο Βασίλειο όπως θα έκανε μόνο μια καλοσυνάτη μητέρα.

Η **María José (IG @malvaviscoblog)** και η **Consuelo (IG @earthlytaste)**, μια πολύ δυνατή μητέρα και η vegan κόρη της, για τις υπέροχες φωτογραφίες τους και τη συνεχή αγάπη τους.

**Conasi και Samuel Lebovic**, που μας παραδόθηκαν στις καλύτερες εκθέσεις βιολογικών τροφίμων.

Δάσκαλος γιόγκα **Maizan Ahern** (Μαλασία), οι διατροφολόγοι **Anne Lie Johansson** και **Ewa Bergek** (Σουηδία) και τους σεφ **Carlos και Marek** (Πολωνία), που πίστεψαν σε εμάς από την αρχή.

Ο **Carlos Roig** από την Biorigen (Περού), ο **Aniko Darvas** από τη NoMilk (Ουγγαρία), ο **Damien Poncelet** από το Vege-table (Βέλγιο) και ο **Wismer** (Γαλλία) για το απεριόριστο πάθος τους.

Η κοινότητα του **Instagram** που μας βοήθησε διαδίδοντας τη λέξη χωρίς να ζητήσει τίποτα σε αντάλλαγμα, ο **Jan Swakon**, που μας έδειξε παραδοσιακές ταϊλανδέζικες συνταγές, πάντα με χαμόγελο.

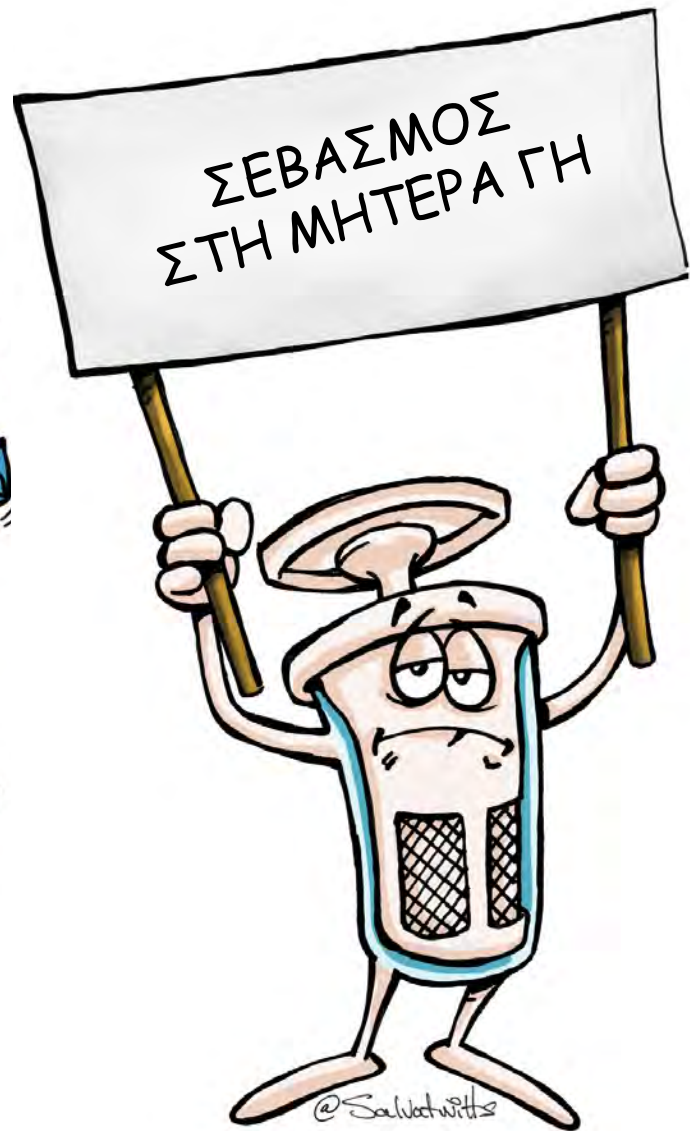
Ο **Fermin** από την Tarteka, ο φίλος μας τεχνικός πληροφορικής, για την υπομονή και τις συμβουλές του.

**Όλοι οι άνθρωποι** που αγαπούν και απολαμβάνουν τη χρήση του Vegan Milker, που έχουν μοιραστεί μαζί μας, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, τον ενθουσιασμό και την αναγκαιότητα να φτιάξουμε αυτό το βιβλίο μαγειρικής.

Το **Gruppo Macro** ιταλικό editorial, για την πίστη σε εμάς και τον σπουδαίο **Giorgio Gustavo Rosso**, γιατί τίποτα από αυτά δεν θα ήταν δυνατό χωρίς αυτόν.

*Ελπίζουμε να απολαύσετε με υγεία  
όλες τις συνταγές μας!*





MAKE  
YOUR  
OWN...



FRESH PLANT MILKS



**ORGANIC**



**FAIRTRADE**



**HOMEMADE**



**raw  
drink**

by **ChufaMix**<sup>®</sup>  
Veggie drinks maker

CONTAINS THE ENZYMES, BACTERIA,  
MICRO-ORGANISMS, VITAMINS AND  
ORIGINAL TASTE OF THE  
RAW MATERIAL USED

*...mmmhh!!*

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

**Take a walk on the raw side**