



FILTROS DE TELA PARA ALIMENTOS

VERDE: Para jugo de clorofila

NARANJA: Para quesos de semillas

BLANCO: Para germinados y leches de semillas

USOS DEL FILTRO DE TELA PARA HACER LECHE DE SEMILLAS

Se pueden obtener exquisitas leches vegetales a partir de dichas **semillas licuadas**, con similares texturas a las de origen animal, pero con **mejor sabor, mayor calidad nutricional, alto poder vitalizante y ningún efecto negativo**. Se trata de elaboraciones necesariamente artesanales y caseras, dada su **baja conservación** (2-3 días en heladera), pero **sencillas y rápidas**, en la medida que organicemos y regularicemos los procesos previos.

Es absolutamente recomendable y necesario, el **proceso previo de activación** (remojado) de las semillas a utilizar. Esta hidratación (ver tiempos en la tabla de germinados), no solo despierta importantes procesos transformativos a nivel nutricional, sino que **facilita el procesamiento**, mejora la **textura** del producto final y optimiza su **digestibilidad**.

Única excepción, como ya vimos, son las semillas de **chía y lino**, por su contenido en mucílagos. Estas semillas conviene molerlas en seco, previo al uso, luego licuarlas (proporción de una taza por litro de agua) y dejarlas reposar 2 a 3 horas antes de filtrarlas. Chía y lino brindan leches de alto valor nutricional por su elevado contenido del **ácido graso esencial omega 3** y de **mucílagos** reconstituyentes de la flora intestinal.

Para obtener los mejores resultados en las leches, es aconsejable una **licuadora de potencia** (buen filo de cuchillas y alta velocidad), a fin de procesar la mezcla el tiempo suficiente y necesario para desmenuzar adecuadamente la semilla y permitir la **máxima transferencia de nutrientes al agua**. También puede usarse un mezclador de mano (mixer) o una licuadora convencional.

La proporción de agua y la técnica a utilizar, depende de aquello que deseamos a nivel de sabor y textura. Hay quienes trabajan con **poca agua al inicio**, licuando **un puñado de almendras peladas** (si no, colar luego con el filtro) con el **agua**



suficiente para un correcto procesamiento. **Luego se cuele el licuado con auxilio de un filtro de tela, estrujando a fondo para extraer todo el líquido posible** (el residuo sólido puede utilizarse en granolas o galletas), **siendo las últimas gotas las más importantes.**

El fluido obtenido se licua nuevamente, agregando ahora el resto del agua (**en total se usan 2 litros**), 2 cucharadas de miel de abejas, 1 cucharada de AGE (aceite con ácidos grasos esenciales), esencia de vainilla y 1 cucharadita de salmuera (sal de roca, líquida). Así obtenemos unos **2 litros de leche** de textura sedosa y cremosa, que podemos conservar hasta 24 horas en heladera.

Otra técnica trabaja con **toda el agua al comienzo** y luego se **filtra con colador**. Este procedimiento es **más rápido** y solo requiere **algo más de procesamiento** en licuadora para lograr un buen desmenuzamiento de la semilla, aunque el resultado final sea tal vez menos cremoso y sedoso al paladar respecto a la técnica anterior. De todos modos, el filtrado de estas leches vegetales **no es algo imprescindible** desde el punto de vista nutricional o digestivo, al contrario; solo se hace para **imitar la textura láctea** a la cual estamos familiarizados. O bien se hace para **alimentar bebés** tras el destete materno, evitando residuos sólidos.

En todos los casos, si bien se usa agua común, es siempre recomendable emplear **agua enzimática** y de ser posible, dejar unos minutos a temperatura ambiente para que se **active el proceso fermentativo**, tras lo cual se guarda en heladera. Ciertas semillas brindan mejores sabores y texturas (similar al **yogur**) luego de **estacionarse unas horas**, conservando luego en heladera. Otra forma de obtener **yogur es kefirando** una tradicional leche de semillas durante varias horas en un lugar cálido. El resultado será un yogur ácido y con estructura de "cuajada" que combina bien licuando con frutas de estación.

A nivel gustativo, la posibilidad de **experimentar con distintas semillas y sabores**, es un beneficio nada despreciable que permite evitar la monotonía, descubrir nuevos gustos, sorprender y sorprendernos. En este sentido, las **especies** serán de gran ayuda, digestiva y gustativa. Podemos emplear las **clásicas** (extracto natural de vainilla, canela en polvo) o bien experimentar con **sabores no convencionales** (cardamomo, clavo de olor, regaliz). Sugerimos agregar siempre unas gotas de **salmuera** (sal de roca líquida), cuya presencia realza sabores y valores nutritivos por el rico aporte de **oligoelementos**.

Pero las especias no son los únicos acompañamientos enriquecedores para nuestras leches vegetales. Podemos hacer uso de una batería de recursos de alta calidad nutricional y buen sabor. Un ejemplo es la **harina de algarroba**, totalmente soluble



y asimilable, rica en azúcares naturales, con un exquisito sabor a cacao y un alto contenido en fibra soluble; es el ingrediente ideal para obtener deliciosas “**chocolatadas**” vegetales. Incluso el **cacao amargo** es también recomendable.

Otro acompañamiento energizante y estimulante, es la **raíz de maca** en polvo. Este tubérculo, llamado el “ginseng andino”, tiene muchas propiedades y debe usarse con moderación debido a su alto efecto energético. También podemos usar **algas en polvo** (espirulina, kelp), que en baja dosis aportan un excelente toque enriquecedor.

Además de la harina de algarroba, otros **endulzantes** recomendables para nuestras leches vegetales son la **miel de abejas** y el **azúcar mascabo**. También podemos hacer uso de **frutas**, tanto **frescas** como **deshidratadas** (higos, pasa de uvas, dátiles, peras, duraznos); en este último caso previo remojo en agua tibia al menos 30-60 minutos.

El uso principal de las leches vegetales es como **bebida altamente nutritiva**, y si bien resultan fáciles de digerir (aún por parte de estómagos delicados o ancianos), siempre vale la recomendación de no exagerar; en general su poder saciante evita tal descontrol. También se prestan para **interactuar con otros alimentos**: sirven para preparar el kéfir de leche, salsas como la clásica bechamel, desayunos como el porridge o las granolas, licuados frutales o sopas sustanciosas.

PARA HACER QUESOS DE SEMILLAS

Podemos hacer quesos de **exquisito sabor** y **buena conservación**, a partir de semillas oleaginosas activadas. Podemos comenzar con cajú o girasol, probando luego con otras semillas y combinaciones entre ellas. La técnica consiste en **licuar** las semillas activadas con el **agua enzimática** necesaria (puede usarse también jugo de limón y/o kéfir de agua) para generar **buen desmenuzamiento y buena coagulación**. Luego se coloca la pasta en un **filtro** de tela para **quitar el suero**, dejando colgado el atado unas 5-6 horas, hasta que termine de escurrir.

Respecto al **agregado de condimentos**, puede hacerse en la misma licuadora aprovechando el mezclado, aunque algunos suelen adicionarlos luego de escurrir el suero, mezclando a mano. Aunque la variedad de condimentos y sabores es infinita, recomendamos iniciar con algunos clásicos: la **cúrcuma** da buen color, la **pimienta de cayena** aporta un agradable picante, la **salsa de soja** brinda un sabor muy personal, mientras que mezclas como el **curry**, la **sal marina enriquecida** o los **masalas** (picante, italiano o herbal) aportan completud de sabores. Con la sal conviene **no exagerar** si se lo estacionará un tiempo. También se puede experimentar con **verduras** finamente picadas: cebolla de verdeo, aceitunas...



Una vez escurrido el suero, se retira la pasta del lienzo y se le da forma de horma de queso (podemos auxiliarnos con un molde para hamburguesas), presionando para que tome consistencia y no quede aire retenido en su interior. Así lo dejamos 24 hs en heladera. Luego lo rebozamos (puede ser con especias o queso rallado vegetal) para proteger la corteza y lo mantenemos otras 24 hs en frío.

Si bien se puede comer a los pocos días, el sabor del queso de semillas mejora con el **estacionamiento**, tal como ocurre con los quesos de leche animal. Esta maduración conviene hacerla en lugar **fresco, seco y aireado**, apoyando sobre alguna rejilla o esterilla que permita **ventilar la base** e **invirtiendo** cada tanto.

PARA HACER BROTES O GERMINADOS

Este filtro es también una excelente herramienta para hacer brotes de semillas. La bolsa se puede utilizar tanto en el proceso de **activado**, como en la posterior **germinación**. Para activar basta colocar las semillas en su interior, colocando a su vez la bolsa en una fuente con agua. Tras el periodo de activación (generalmente 12 horas) se quita la bolsa de la fuente, se deja escurrir el agua y se enjuaga introduciendo agua por la boca.

Luego se escurre el exceso de agua (al aire libre, se puede hacer un eficaz centrifugado, girando la bolsa que sujetamos firmemente por la cuerda) y se deja la bolsa colgada en un lugar relativamente oscuro. Durante el día debemos asegurarnos que la bolsa **no se seque**, para lo cual haremos entre dos y cuatro enjuagues (según la humedad ambiente) de las semillas bajo la canilla (dejar caer el agua por la boca de la bolsa), escurriendo luego y colgando la bolsa.

MANTENIMIENTO DEL FILTRO

Al comienzo conviene lavarlo, para eliminar la eventual contaminación adherida durante su elaboración. Luego de cada utilización, se recomienda **dar vuelta el filtro** y **lavarlo cuidadosamente** con jabón blanco o de coco. Enjuagar bien, con unas gotitas de peróxido de hidrógeno (agua oxigenada grado alimentario) en el agua. No conviene usar productos sintéticos, que dejan residuos en la tela, que luego podrían pasar a los alimentos en el uso sucesivo. Hay quienes guardan estos filtros, una vez lavados y enjuagados, **en heladera o congelador**; de ese modo el frío evita el deterioro de eventuales residuos proteicos que puedan haber quedado en la tela o las costuras.

*Extraído del libro "Nutrición Vitalizante" de Néstor Palmetti
Más información acerca de alimentos fisiológicos en
www.prama.com.ar y en www.espaciodepurativo.com.ar*