

Lácteos a partir de semillas

En el marco de una alimentación fisiológica, podemos elaborar excelentes reemplazos de los comunes derivados lácteos de origen animal, a partir de la diversidad que nos brinda la naturaleza en forma de semillas. Si bien el término semillas define a todo embrión vegetal, aquí debemos diferenciar a tres grupos claves por sus características nutricionales.

Por un lado hablaremos de las **oleaginosas**: almendra, nuez, cajú, pará, pistacho, zapallo, girasol, lino, chía, sésamo, avellanas; en las cuales predominan las grasas (saludables) y hay una importante presencia proteica. Luego están las **legumbres**: aduki, arveja, mung, porotos blancos, haba, garbanzo; donde predominan los almidones con importante contenido proteico. Finalmente tenemos los **cereales**: cebada, centeno, avena, trigo, maíz, arroz, mijo, quínoa, amaranto, sarraceno; en este caso prevalecen los almidones.

MACRONUTRIENTES EN SEMILLAS SECAS

Tipo de semilla	Proteínas	Azúcares	Grasas
Oleaginosas	20	10	50
Legumbres	20	50	2
Cereales	10	60	2

Valores promedio aproximados, en gramos por 100g de semilla.

El cuadro sobre el contenido de macronutrientes en los tres grupos de semillas, indican claramente que son **las semillas oleaginosas** las que permitirán obtener resultados **similares a los lácteos de origen animal**, sobre todo por el tenor graso. Todas las oleaginosas se pueden utilizar para realizar leches, salvo aquellas sometidas a un proceso de tostado (usar solo maní crudo, nunca tostado).

Es evidente la conveniencia de utilizar siempre semillas **crudas** (sin tostar), a fin de resguardar su plena vitalidad y generar la mayor eficiencia en el metabolismo digestivo. Del mismo modo, es siempre conveniente **lavar y activar las semillas, previo a su consumo**. De ese modo lograremos, por un lado máxima seguridad y por otro, mayor eficacia metabólica en su asimilación.

Cuando consumimos **semillas con cáscara** y nosotros mismos hacemos el pelado y verificamos su buen estado, podemos **pasar directamente al activado**. Dado los riesgos debido a las desconocidas condiciones de procesamiento y almacenamiento previo, cuando consumimos **semillas ya peladas**, es **primordial** realizar siempre un **lavado previo** a fin de evitar impurezas.

Dado su alto potencial nutricional, las semillas peladas pueden generar en su almacenaje el desarrollo de **hongos y micotoxinas**. De allí la importancia del **ambiente fresco** en su almacenaje y/o el **envasado al vacío** en su conservación. Las micotoxinas son **metabolitos producidos por mohos** presentes en alimentos almacenados y sobre todo en granos. En este sentido y a fin de evitar riesgos, conviene **perder 20 minutos** y lavar las semillas, sumergiéndolas en un cuenco con agua limpia, a la cual agregaremos **un par de cucharadas de agua oxigenada por litro**. Al cabo del tiempo de remojo, la evidencia sobre la presencia de hongos, suele ser una capa espumosa y con residuos en superficie. Acto seguido, descartar el agua utilizada y **enjuagar con agua limpia**, tras lo cual las semillas quedan listas para su posterior activación.

El proceso de activación consiste en un período variable de **remojo en agua**, tras el cual se enjuagan las semillas y se descarta el agua utilizada en el remojo (ideal para regar las plantas). Esta técnica elimina compuestos indeseables (fitoquímicos generados por la semilla, micotoxinas, etc), eleva la calidad energética de las simientes (algo verificable con un péndulo) y sobre todo mejora la digestibilidad de las semillas. Al salir del estado natural de latencia, la semilla pone en marcha una **cadena de reacciones enzimáticas** que desdoblan y mejoran sus reservas nutricias.

Salvo casos específicos (como chía y lino), siempre conviene **descartar el agua utilizada en la activación**. Por lo general las semillas al ser “despertadas” a la vida, tal como ocurre en el proceso natural que ocurre en el suelo, emiten en sus primeras horas de activación, ciertas sustancias protectoras contra predadores, a fin de protegerse en su indefenso estado germinativo. Algunas de estas sustancias y eventuales micotoxinas remanentes del lavado previo, pueden resultar **inconvenientes** para nosotros.

LECHES Y YOGURES

También conocidas como horchatas, 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 filtro de tela) 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 **especias** 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.

CREMAS Y MANTECAS

A partir de la tradicional forma de preparar **tahin** en Medio Oriente, podemos crear gran variedad de **manteclas de semillas**, ideales para untar o aderezar comidas. El método básico consiste en procesar **semillas activadas** (en caso del tahin, sésamo blanco) con agua suficiente para obtener **consistencia cremosa** y el tiempo de procesamiento necesario para **emulsionar** correctamente la mezcla.

Se pueden usar **distintas semillas** (girasol, maní, cajú, almendra) y **aderezos** (sal marina, cebolla de verdeo, hierbas aromáticas, especias). La adición de **salsa de soja** le otorga un sabor exquisito y particular. Estas manteclas se pueden **conservar en heladera** hasta una semana.

Otra manteca originaria de Medio Oriente es el **halva**, que se logra procesando previamente la **semilla de sésamo** en molinillo (puede utilizarse sésamo integral o blanco, resultando este último más agradable al paladar), para luego mezclarla con **miel de abejas** hasta obtener una **crema** gustosa y energizante, ideal como golosina para niños y que se conserva perfectamente fuera de la heladera.

En materia de **cremas untables**, podemos hacer un **paté de nuez**, licuando una taza de nueces activadas, 1/2 taza de agua enzimática y cucharaditas de coriandro molido, mostaza molida, levadura nutricional en polvo y sal marina. Otro clásico en cremas es el **guacamole** mejicano, que se obtiene licuando un par de paltas, una taza de semillas activadas de girasol, perejil, jugo de limón, pimienta de cayena y salsa de soja.

También podemos hacer una **crema mouse**, licuando una taza de almendras peladas (o cajú) activadas, una rodaja de palta, una cucharada de miel de abejas y otra de harina de algarroba. Estas cremas dulces se enriquecen con el agregado de **frutas finas** (arándanos, frambuesas o frutillas).

QUESOS

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. Las variables de **semillas, condimentos**, tiempo de **maduración** en heladera, temperaturas y periodo de **estacionamiento** al aire libre, pueden dar lugar a **gran cantidad de texturas y sabores**.

QUESO RALLADO

Para obtener un exquisito y saludable sucedáneo del **queso parmesano rallado**, podemos procesar una taza de semillas de zapallo (gran efecto desparasitante) o girasol, con una cucharadita de cúrcuma, una cucharada de levadura nutricional en polvo y una cucharada de sal marina enriquecida. Conviene utilizar molinillo o procesadora con **buen filo** de corte y durante **breve tiempo**, a fin que no se formen grumos por desprendimiento del aceite presente en las semillas. Este polvo puede conservarse en un frasco cerrado en heladera.

Extraído de "Nutrición Vitalizante"



Más información del Proceso Depurativo



Villa de Las Rosas - Córdoba
Tel (03544) 494.871 - 483.552
info@espaciodepurativo.com.ar

