

# Curso de licuados vegetales

Sandra Patrone Márquez

**BEAGLE**

Los licuados vegetales o leches vegetales, son una opción **saludable** al consumo de leches animales en casos de **intolerancia** a la lactosa o **alergias** a las proteínas de la leche y para aquellas personas que queremos la **igualdad de todos los seres vivos**.

Aunque no todas tienen los mismos nutrientes que la leche animal, podemos combinar distintos licuados y lograr obtener una **bebida con alto valor en nutrientes**, también personalizarla con distintos ingredientes, dándoles sabores según la ocasión y los deseos del momento.

A mi por ejemplo en una tarde de invierno en el sofá viendo una buena película, me gusta mucho hacer la leche de arroz con canela, jengibre, clavo y cardamomo, o la leche de avena con jengibre y cáscara de naranja o beber un batido tibio de leche de soja, plátano y cacao.

Y lo mejor de todo esto es que son fáciles de hacer y muy económicas y el **residuo** u okara **puede aprovecharse** para otras preparaciones, como **galletas, quesos vegetales, pan, hamburguesas**, etc..

Podemos darle sabor con diferentes ingredientes, como canela, vainilla, cáscara de citrus, pétalos de flores, clavo, anís, cardamomo, etc..

## En cuanto a los nutrientes:

- La más alta en **proteínas** y **lecitina** es la de **soja**.
- La más alta en **calcio**, **lecitina** y **potasio** es la de **sésamo**.
- La más altas en **magnesio** son las de **almendra** y **anacardo**.
- La más alta en **zinc** es la de **semillas de calabaza**.
- Las más altas en **triptófano** son las de **anacardo** y **amaranto**.
- La más alta en **hierro** y **aminoácidos** azufrados en la de **avena**.
- **Todas** tienen **selenio**, **cobre**, **ácido fólico**, **fósforo**, etc (en mayor o menor proporción)

Podemos usar estas características particulares de cada una, para hacer mezclas más nutritivas y según nuestras necesidades.

Las bebidas vegetales las podemos dividir en varias categorías de:

- **Leguminosas**: soja, cacahuete, guisante, garbanzo, alubias.
- **Oleaginosas**: nueces, almendras, avellanas, anacardo, macadamia.
- **Cereales y pseudo cereales**: Avena, arroz, cebada, centeno, mijo, quinoa, trigo sarraceno
- **Semillas**: pipas de girasol, alpiste, amaranto, calabaza.
- **Tubérculos**: chufas.

## Recetas:

Los procedimientos son similares en cada categoría:

### • **Bebida de oleaginosas**

200 gramos de oleaginosas remojadas por 8 hs, 1 litro de agua a 70 grados, 1 cucharada de azúcar de caña o ágave y una pizca de sal

Moler todos los ingredientes lo máximo posible según la potencia de la batidora y colar con un paño fino.

### • **Bebida de cereales**

250 gramos de cereales remojados en agua caliente (en el caso del arroz integral es mejor darle un hervor de 15 minutos) 1 litro de agua caliente, 1 cucharada de azúcar de caña o ágave y una pizca de sal

Moler todos los ingredientes lo máximo posible según la potencia de la batidora y colar con un paño fino

### • **Bebida de leguminosa**: Necesita cocción

150 gramos de leguminosa remojada por 8 horas, 1 litro de agua hirviendo, 1 cucharada de azúcar de caña o ágave y una pizca de sal.

Moler todos los ingredientes, espumar con una espumadera, hervir 10 minutos a fuego lento y colar con un paño fino.

### • **Bebida de semillas**:

200 gramos de semillas remojadas por 8 horas, 1 litro de agua hirviendo, 1 cucharada de azúcar de caña o ágave y una pizca de sal.

Moler todos los ingredientes lo máximo posible según la potencia de la batidora y colar con un paño fino

### • **Tubérculos**:

250 gramos de chufas remojadas por 24 horas, 1 litro de agua fría, 80 gramos de azúcar de caña, canela a gusto.

Moler todos los ingredientes lo máximo posible según la potencia de la batidora y colar con un paño fino