Itziar Bartolome Aranburuzabala
Antxon Monforte



HAUSGEMACHTE PFLANZLICHE MILCH

Über 70 Rezepte zu:

Pflanzlicher Milch, Jogurts & Käse, Säfte und vegane Shakes.
Wie man Reste in köstliche vegane Gerichte verwandelt.

VeganMilker® "ChufaMix"

Die Macro Group verfügt über keine anderen News oder Daten als die publizierten. Die in unseren Büchern enthaltenen wissenschaftlichen, gesundheitlichen, psychologischen, diätetischen und lebensmittelbezogenen Informationen begründen keine Haftung des Verlages für deren Wirksamkeit und Sicherheit bei der Nutzung durch den Leser. Jede Person sollte mit gesundem Menschenverstand und Sachkenntnis ihre psychologische Laufbahn, Behandlung und das am besten geeignete Vorgehen bewerten. Jede Person sollte alle erforderlichen Informationen einholen und die Risiken und den Nutzen der verschiedenen verfügbaren Therapien und Behandlungsmethoden vergleichen. Die Macro Group schützt die Umwelt auf konkrete, kohärente und nachhaltige Weise. Wir drucken unsere Bücher, DVDs, Zeitschriften, Kataloge und Broschüren in Italien auf Recyclingpapier mit umweltfreundlichen Farben. Wenn Sie eines unserer Produkte kaufen, tragen Sie zur Unterstützung des Projekts Factoría de la autosuficiencia (www.autosufficienza.com) bei, einer aus Sicht der Ernährung und Energie autarken Insel, die das Ziel verfolgt, Institutionen, Unternehmen und Gemeinschaften auf der Suche nach einem nachhaltigeren Planeten zu sensibilisieren. Das Engagement der Macro Group für eine geringere Umweltbelastung wurde von Greenpeace als "dschungelfreundlicher" Verlag anerkannt.

Redaktionelle Koordination Simona Empoli

Stilkorrektur Esther Morales-Cañadas, Miriam Montoliu

Layout Danila Ganzerla

Illustrationen ChufaMix, Món Orxata, Maria José Roldán @malvaviscoblog

Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (Italia)

Logo foreste Die Zellulose, die zur Herstellung dieses Buches verwendet wird, stammt aus Wäldern, die korrekt und verantwortungsbewusst bewirtschaftet werden.
ECF-Logo Die Zellulose, aus der das Papier in diesem Buch hergestellt wurde, wurde ohne Chlor (EFC) gebleicht. Recycelbares Papier.

Die für den Druck dieses Buches verwendeten Farben enthalten keine flüchtigen organischen Verbindungen, sind pflanzlich, mineralölfrei und umweltfreundlich.

© 2016 BIS srl
Eine Marke der Macro-Gruppe
Via Giardino, 30
47522 Cesena (Italia) ISBN 9788893193504

HINWEIS:

Die Rezepte in diesem Buch wurden mit Vegan Milker (Chufamix) als Hilfsmittel zubereitet.

Einige der pflanzlichen Milchprodukte, die mit Vegan Milker cremig und konsistent ausfallen, erreichen mit anderen Systemen wie den Embolo-Kaffeemaschinen (französische Presse), den Nussmilchbeuteln (Stoffbeutel) oder den Sojamilchmaschinen nicht das gleiche Ergebnis.

Noch deutlicher wird dieser Unterschied, wenn wir kleine Samenkörner wie Sesam, Hanf oder Canary-Seed verarbeiten.

Der Grund dafür ist, dass Vegan Milker (in Verbindung mit einem Handmixer) mahlt, filtert und vor allem emulgiert und gleichzeitig eine einzigartige Zentrifugalwirkung erzielt, die in der Lage ist, die Substanz aus jedem Samenkorn auf die effizienteste Weise herauszuholen.
Wenn du also dieses Rezeptbuch mit anderen Systemen verwenden willst, kein Problem, aber benutze es nur als Referenz, da du die Mengen nach oben anpassen musst, und in einigen Fällen wirst du nicht einmal so das gewünschte Ergebnis erzielen.

INHALT

Einführung 5

Geschichte der pflanzlichen Milch:
Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft 7

Illegalisierung von pflanzlicher Milch 12

Wissenschaftliche Vergleichsstudie zwischen
industrieller und natürlicher pflanzlicher Milch 14

Pflanzliche Milch für Babys und Kinder 15

Grundbegriffe 16

Übersicht Inhaltsstoffe 21

REZEPTE

Milch aus Nüssen **27**
Varianten 30
Die Ausnahme: Kokosnussmilch 32
Fruchtfleisch recyceln 34

Pflanzliche Milch aus Getreide **37**
Getreidemilch aus Flocken 39
Getreidemilch aus Hartweizen 40
Varianten 43
Fruchtfleisch recyclen 45

Pflanzliche Milch aus kleinen Samenkörnern **49**
Varianten 52
Die Ausnahme: Leinsamenmilch mit Vanille 54
Fruchtfleisch recyclen 54

Soja-Milch
Varianten 60
Fruchtfleisch recyceln. 60

Erdmandelmilch 62
Varianten 68
Fruchtfleisch recyceln. 68

Shakes und Mixgetränke **71**
Shakes 72
Mixgetränke 76

Jogurts und veganer Käse **77**
Methode 1. Fermentierter Soja-Joghurt
mit einem Pflanzenjoghurt 78

Methode 2. Flüssigjogurt und Frischkäse
fermentiert mit enzymatischem Wasser 81

Kochen mit pflanzlicher Milch **87**
Würzige Gerichte 88
Süßspeisen und Desserts 90

Einfache Tricks zur Verbesserung der pflanzl. Milch **94**

Danksagungen 96

Alle Rezepte
sind vegan und
laktosefrei.



EINFÜHRUNG

Dank Món Orxata und unserer Erfindung Vegan Milker, erforschen wir seit Jahren pflanzliche Milch und zeigen den Menschen auf veganen, Bio-, Rohkost-, Yoga-, etc. Messen in mehr als 40 Ländern auf 5 Kontinenten, wie sie das Getränk zu Hause zubreiten können.
Auf dieser Reise um die Welt hatten wir das große Glück, unser Wissen mit vielen alternativen Netzwerken und mit wunderbaren Menschen zu teilen, von denen wir viel gelernt haben.



Mit diesen multikulturellen Erfahrungen in unserem "Rucksack" begannen wir 2012, Vorträge für die Slow Food-Bewegung und auf wichtigen Alternativmessen in Frankreich, Italien, England usw. zu halten, Informationen, die wir nun in diesem Buch für Sie zusammenstellen.

Es gibt mehrere ausgezeichnete Publikationen über Rezepte von " pflanzlicher Milch", aber in diesem Buch werden wir versuchen, über das hinauszugehen, was ein Rezeptbuch ist, denn es liefert Informationen über diese aufregende und unbekannte Welt, die noch nie zuvor veröffentlicht wurden.
Das Hauptziel ist zweierlei:

1) in der Lage zu sein, unsere hausgemachte pflanzliche Milch mit der gleichen Einfachheit und Sicherheit herzustellen, mit der wir einen Tee oder Orangensaft zubereiten;
2) Zu lernen, dass wir, wenn wir zu Hause pflanzliche Milch herstellen, eine jahrtausendealte Tradition pflegen und uns mit unseren Vorfahren und der Natur in Verbindung setzen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Umsetzung der Anweisungen in diesem Buch, denn mit ein wenig Phantasie und Liebe werden Sie einzigartige und leckere Rezepte für die Zubereitung von pflanzlicher Milch zaubern. Guten Appetit!

Itziar Bartolome Aranburuzabala
(Verantwortlich für den Blog www.lechevegetal.com, Öko-Landwirtin) und Miterfinderin von Vegan Milker)
Antxon Monforte
(Gründer von Món Orxata und Erfinder von Vegan Milker)

GESCHICHTE DER PFLANZLICHEN MILCH: VERGANGENHEIT, GEGENWART UND ZUKUNFT

Die pflanzliche Milch begleitet den Menschen seit jeher. In gastronomischen und medizinischen Verträgen wird in verschiedenen Zeiten, Kulturen und Kontinenten explizit von "pflanzlicher Milch" gesprochen, wobei unter anderen die Milch von Mandeln, Kokosnüssen, Reis oder Nüssen erwähnt wird.

Wir haben zwei Jahre lang in alten Manuskripten recherchiert ... viel Spaß!



FOTO EINES ALTEN STEINMÖRSERS NEBEN EINEM Vegan Milker-MÖRSER

Die Samenkörner wurden mit einem Mörser gemahlen, dann mit Wasser vermischt und schließlich mit Gaze oder einem Leinen- oder Baumwolltuch, mit Seekorallen oder mit großen, porösen Blättern gefiltert.

Nach unseren eigenen Untersuchungen stammen die ersten Hinweise, die mit dem expliziten Begriff Pflanzenmilch erscheinen, aus dem **alten Rom** (509 v. Chr. - 476 n. Chr.), insbesondere aus dem 4. Jahrhundert n. Chr. Marco Gavio Apicio (Apicius) erklärt in De re coquinaria (die einzige erhaltene gastronomische Zusammenstellung des Römischen Reiches), dass pflanzliche Milch eine gängige Zutat in der damaligen Küche war.

Doch Apicius sammelte nicht nur römische Rezepte, sondern auch eine Vielzahl von Rezepten und Kochtechniken aus anderen Zivilisationen, wie z.B. aus Griechenland oder Mesopotamien.

So spricht er in seinem alten Latein die "lacte nucis" (Walnussmilch) oder die Technik des "sucu seu lacte illius arboris" (das Melken der Milch einiger Pflanzen oder Bäume) an.

Apicius erklärt auch, dass diese Milch im antiken Griechenland verbreitet war und verbindet sie mit dem Begriff "Xouxi", im antiken Griechenland.

Jedoch war pflanzliche Milch wahrscheinlich in früheren Zivilisationen, wie z.B. **Ägypten**, verbreitet, da die Technik der "Emulgierung" oder "Filterung" von gemahlenem Saatgut seit der Antike weit verbreitet ist.

Im Mittelalter

Im Mittelalter (476 n. Chr. - 1492 n. Chr.) war die pflanzliche Milch so sehr eine Zutat wie Salz oder Tiermilch selbst, wie man in wichtigen **mittelalterlichen Kochmanuskripten** aus ganz Europa lesen kann.

Eines der bahnbrechendsten und wertvollsten Kochbücher der damaligen Zeit war das katalanische Llibre de Sent Soví (1324), weil es die französischen, englischen, italienischen und andere Küchen mit seinen Rezepten inspirierte.

Unter den verschiedenen Rezepten für Gerichte aus pflanzlicher Milch heben wir den berühmten "Menjar blanc" hervor, eine Suppe aus Mandelmilch (llet d´ametlles), die selbst Cervantes' Quijote schmeckte, als er in Barcelona war.

In **England** ist The Forme of Cury (1390) das wichtigste Kochbuch, wo die Chefköche von König Richard III. 205 Rezepte aus dieser Zeit sammeln.

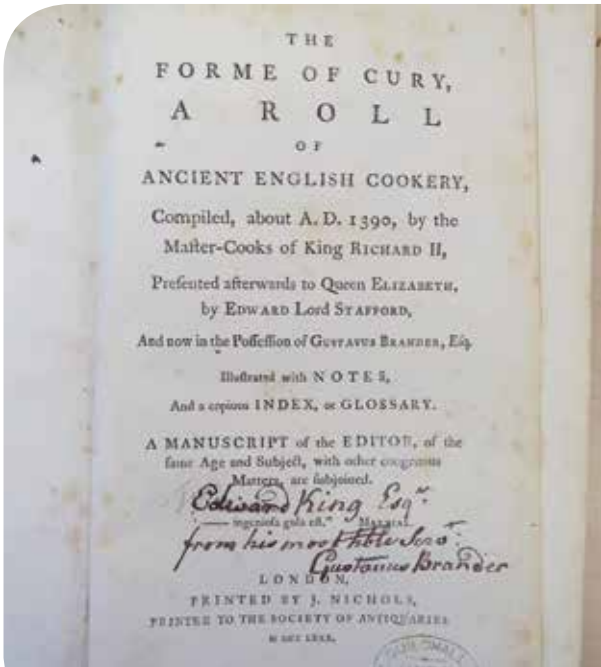
Wir haben sie nacheinander überprüft, und etwa 45 von 205 Rezepten verwenden pflanzliche Milch. Erwähnt werden unter anderem Haselnuss-, Mandel- und Reismilch.

Aber nicht nur in Kochbüchern sind pflanzliche Milch der entscheidende Faktor. Gervase Markham, in seiner berühmten The English House Wife (1614 n. Chr.), empfiehlt Mandelmilch in Mischung mit anderen Kräutern, um das Fieber zu lindern.



ALTE FRAU ZEIGT, WIE SIE KOKOSMILCH MIT GETROCKNETEN KORALLEN FILTRIERT (KOLUMBIEN)

THE FORME OF CURY (1390 v.Chr.


THE
FORME OF CURY,
A ROLL
OF
ANCIENT ENGLISH COOKERY,
Compiled, about A. D. 1390, by the
Master-Cooks of King RICHARD II,
Presented afterwards to Queen ELIZABETH,
by EDWARD Lord STAFFORD,
And now in the Poſſeſſion of GUSTAVUS BRANDER, Eſq.
Illuſtrated with NOTES,
And a copious INDEX, or GLOSSARY.
A MANUSCRIPT of the EDITOR, of the
ſame Age and Subject, with other curious
Matters, are ſubjoined.
Edward King Esq^r
from his most Obliged Sert
Gustavus Brander
LONDON,
PRINTED BY J. NICHOLS,
PRINTER TO THE SOCIETY OF ANTIQUARIES.



LE VIANDIER DE TAILLEVENT (XIV. Jahrhundert)

Nicholas Culpeper in The complete herbal (1653 n. Chr.) erzählt uns im Abschnitt "Gurken", wie man Lebererkrankungen mit Gurkensamenmilch lindert und verhindert: "Der übliche Weg ist, die Samen in Emulsionen zu verwenden, so wie Mandelmilch hergestellt wird". (Abschnitt "Gurken", Seite 61).

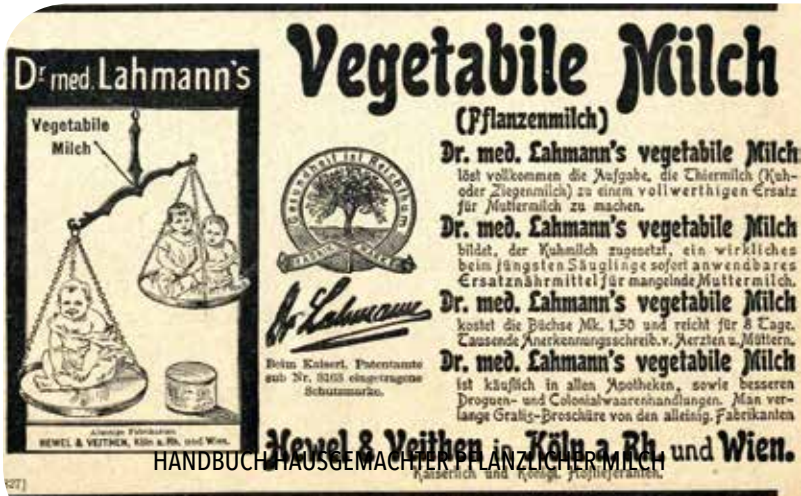
In **Frankreich** hingegen erwähnen neben vielen anderen Werken der Mythos Le Viandier de Taillevent (14. Jahrhundert) oder Le cuisinier François de Pierre de la Varenne (1651) oft Laict d'aman-des (Mandelmilch) als Bestandteil verschiedener Rezepte.

In **Italien** erklärten wir uns auf die gleiche Weise zu engen Anhängern des großen Meisters Martino (1470), einem unwiederholbaren Koch, bei dem viele andere italienische Köche wie Battista Platina oder Neapolitan Recipes Collectioin (15. Jahrhundert) später inspiriert wurden. Von Meisterkoch Martino heben wir seinen besonderen " in Mandelmilch gekochten Reis " hervor.

In Italien sind pflanzliche Milchprodukte jedoch an ihre DNA gebunden. Und das nicht nur dank des mythischen Meisters Martino.

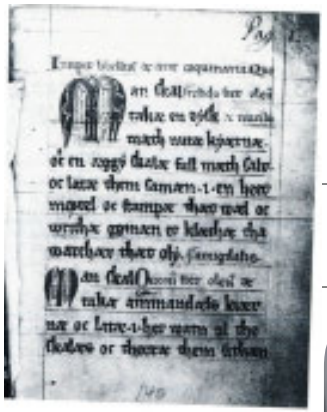
ANZEIGEN ZU "PFLANZL. MILCH" IN DEUTSCHLAND, IN 1911





Auf italienischen Bio-Messen wie der SANA (Bologna) haben wir nicht aufgehört, Gemüsemilch mit einer großen Vielfalt an Samenkörnern herzustellen, die die Besucher auf dem Vegan Milker-Stand mitbrachten, während sie uns erklärten, wie ihre Großeltern in **Sizilien zu Hause Pistazienmilch** zubereitet haben oder wie in Süditalien die hausgemachte Mandelmilch eine Tradition war.

Auch in **Skandinavien,** in einem Kloster in Dänemark, wurde der antike Libellus der Coquinary Art (11. bis 14. Jahrhundert) gefunden, eine Sammlung verschiedener Rezepte, die in dänischer, niederdeutscher und isländischer Sprache verfasst wurden.



Sobald man die erste Seite aufschlägt, erklärt der Autor in seinem vierten Rezept, wie man Mandelmilch, "Aperitif" anderer Rezepte mit Gemüsemilch herstellt, die er dann nennt.

Schließlich bescheinigt das Manuskript Das Buch von guter Speise (1350) in **Deutschland** auch die Bedeutung von pflanzlicher Milch beim Kochen.





Die **arabische Kultur** (622 n. Chr. - 1492 n. Chr.) - damals, als wir in Europa in Unwissenheit und Inquisition versunken waren - war nicht nur führend in den Bereichen Kunst, Wissenschaft, Medizin, Landwirtschaft, sondern auch in Istahlaba. Istahlaba bedeutet "Milch machen" auf altarabisch und könnte auf jede Nuss oder jedes Samenkorn angewendet werden, so wie uns Meister Charles Perry, Autor der Geschichte der arabischen Küche berichtet.
In alten arabischen Handschriften wie Kitab al-Tabikh (Plattenbuch, 10 n. Chr.) aus Bagdad oder im Anonymen Al-Andalus Kochbuch von 1200 n. Chr. sind auch pflanzliche
Milch eine feste Größe in der Küche.



HORCHATAWAGEN IN VALENCIA, 1870

HORCHATAWAGEN IN VALENCIA, 2016



In der Neuzeit

In der Neuzeit (1492-1940), in den **Ländern Nordeuropas,** stellten die einfachen Menschen pflanzliche Milch mit Samenkörnern von einheimischen Bäumen wie Walnuss (Walnussmilch) oder Kastanie (Kastanienmilch) her, während der Adel Gerichte aß, die aus der teuersten aus dem Mittelmeerraum importierten Mandelmilch hergestellt wurden.

In einigen Gebieten **Spaniens** waren Erdnussmilch (Zaragoza), Kürbiskernmilch (Murcia) und Mandelmilch (Balearen und Alicante) beliebte Getränke, die alle Familien zu Hause für den Eigenbedarf oder für den kleinen Verkauf herstellten.

Im siebzehnten und bis Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts wurden Erdmandeln in jeder Stadt Spaniens verkauft, und Erdmandeln war die modische pflanzliche Milch, die von Madrid über Barcelona bis zu ihrer Wiege in Valencia reichte.

In **Asien** bestätigt Domingo F. Navarrete (1704), ein Missionar in China, als erster Europäer in seinem Buch "A Collection of Voyages and Travels" die Existenz von Sojamilch, ebenso wie Juan de Loureiro, ein portugiesischer Jesuit, in seinem Buch "The Flora of cochin China" (Quelle: http://www.soyinfocenter.com/HSS/soymilk1.php).



ALMEDA LAMBERT

Wenn wir 1899 nach **Nordamerika** gehen, beschreibt unsere Heldin Almeda Lambert vom Battle Creek, Michigan, abenteuerlustig, vegetarisch und fromm, in ihrem Buch "**Guide for Nut Cookery**", wie man alle Arten von Gemüsemilch aus Erdnüssen, Mandeln, Erdmandeln, Cashews, Pinienkernen, Kokosnüssen usw. herstellt und wie man ihr Fruchtfleisch recycelt.

Wie Terence Scully unter anderem erklärt, sind pflanzliche Milchprodukte in Europa aus mehreren Gründen sehr verbreitet:

✓ in den vergangenen Jahrhunderten war Europa voller tausendjähriger Wälder. Das Sammeln von Wildnüssen war eine Aktivität, die für jedermann zugänglich war;
✓ Nüsse und andere Samenkörner können jahrelang zu Hause aufbewahrt werden, so dass man aus ihnen "Milch" machen kann, wenn man sie braucht;
✓ Pflanzliche Milch kann getrunken oder zum Kochen verwendet werden und ersetzt so die teureren Öle und Fette;
✓ Milch tierischen Ursprungs wurde sofort sauer (es gab keine Kühlschränke!), übertrug Krankheiten und war nicht immer zu haben;
✓ in der Fastenzeit (als es verboten war, tierische Produkte zu essen) war pflanzliche Milch eine sehr beliebte Alternative.

Frau Lambert erklärt, dass "Missionare aus" indischen Ländern" erzählen, wie die Ureinwohner in der Lage sind, Samenkörner und Nüsse zu mahlen und mit effizienten, aber harten Werkzeugen zu emulgieren.

In **Südamerika** ist pflanzliche Milch unter dem Namen "horchata" aufgrund des spanischen Einflusses sehr verbreitet, obwohl sie in präkolumbischer Zeit ihre eigenen einheimischen Namen gehabt haben muss, da viele dieser Milcharten einheimischen Ursprungs sind. Dort finden wir je nach Land pflanzliche Milch oder Horchatas aus Mandeln, Reis, Sesam und weiteren Samenkörnern.

Abschließend kann man sagen, dass seit Jahrtausenden pflanzliche Milch zu Hause mit Nüssen und wilden, natürlichen und nahrhaften Samenkörnern hergestellt wurde, die die Familien selbst sammelten.

Heute, wie bei "Junk Food" oder Fertiggerichten, ist die Welt der pflanzlichen Milch auch von der industriellen Version kolonialisiert worden.

Doch dank des "Nussmilchbeutels" aller Zeiten, des Nussmilchtuches des XXI. Jahrhunderts (Vegan Milker) und anderer hervorragender Maschinen werden die Menschen nach und nach ermutigt, ihre pflanzliche Milch zu Hause herzustellen.

Hier ein paar kurze Argumente, um deine eigene Milch herzustellen:

- ✓ Es geht schneller, zu Hause eine natürliche pflanzliche Milch herzustellen, als in einen Supermarkt zu gehen und die Industrievariante zu kaufen.
- ✓ ist wesentlich nahrhafter
- ✓ ist viel günstiger
- ✓ Du kontrollierst, was du isst, weil du es mit den Samenkörnern zubereitest, die du möchtest
- ✓ Du erzeugst keinen Verpackungsmüll und verbrauchst weniger Energie
- ✓ Du arbeitest nicht mit den großen multinationalen Konzernen zusammen, die den Planeten zerstören



COLLAGE MIT HORCHATAS AUS DER WELT

ILLEGALISIERUNG VON PFLANZLICHER MILCH

Die Europäische Union hat die Verwendung des Wortes Milch für Milch pflanzlichen Ursprungs verboten, und nur Milch tierischen Ursprungs kann als solche bezeichnet werden (Verordnung (EG 1308/2013).

Während in Amerika und anderen Kontinenten die Kennzeichnung einer Pflanzenmilch wie Sojamilch oder Mandelmilch (derzeit) kein Problem darstellt, müssen in Europa Euphemismen wie "Sojagetränk" oder "Mandelgetränk" verwendet werden.

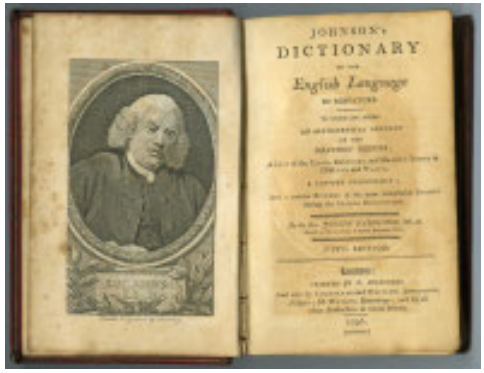
Ist dieses Verbot des Ausdrucks Pflanzenmilch in Europa gerecht?

Mal sehen, was das Wörterbuch sagt

Sowohl Samuel Johnson (1709-1784), eine Referenz für englische Wörterbücher, in seinem A Dictionary of the English Language, als auch Noah Webster (1758-1843), "Vater" der amerikanisch-englischen Wörterbücher, in An American Dictionary of English Language erklären, dass "Milch" die "Milchsekretion von weiblichen Säugetieren" ist, aber auch die "Emulsion, die aus Samen hergestellt wird, wie Mandel, Pistazie oder Kokosnussmilch". Heute sagen das Oxford English Dictionary und das Cambridge English Dictionary in ihrer zweiten Definition des Wortes Milch: "Weißer Saft bestimmter Pflanzen wie Kokosmilch".

Wenn wir die Wörterbücher anderer europäischer Sprachen wie der Real Academia de la Lengua Española überprüfen, finden wir ähnliche Definitionen.





Mal sehen, was die Geschichte sagt

Die pflanzliche Milch ist ein Spitzenprodukt in der Medizin und Küche der wichtigsten europäischen Länder, und das seit mindestens 1000 Jahren, wie wir bereits erklärt haben. Und es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass wir in all diesen Manuskripten wörtlich von lacte, Milch, mylke, laict, leche, etc. sprechen.

Auf welcher Grundlage und nach welchen Kriterien hat die Europäische Union den Begriff "Pflanzenmilch" verboten?

Mit der einzigen Grundlage des Drucks der Milchlobbys, die für Brüssel einstehen. Reine wirtschaftliche Interessen und ein überproportionales, ja sogar misstrauisches Interesse daran, dass wir alle "industrielle Kuhmilch" trinken.

Schauen Sie sich nur die Ernährungspyramiden jeder europäischen Regierung und die immensen öffentlichen Gelder an, die in die Förderung des Milchkonsums fließen.

Und was geschieht in der Zwischenzeit in den USA?

Die mächtige Milchlobby NMPF (National Milk Producers Federation) hat die FDA (Food and Drugs Administration), das für Gesundheit und Ernährung zuständige Ministerium, gebeten, den Begriff Pflanzenmilch zu verbieten, weil er die Verbraucher "verwirrt".

Wir hoffen, dass die Europäische Union den Begriff Pflanzenmilch korrigiert und wieder zulässt, wie dies seit Jahrtausenden der Fall ist, und dass die FDA dem Druck der amerikanischen Milchlobbys nicht nachgeben wird. Zu diesem Zweck hat Vegan Milker Chufamix beim Europäischen Parlament einen offiziellen Antrag gestellt (verfügbar unter www.plantmilk.org), die Verordnung (EU) 1308/2013 zu ändern und die Verwendung des Wortes pflanzliche

Milch zu ermöglichen, wie es immer der Fall war. Bisher hat niemand geantwortet.



WISSENSCHAFTLICHE VERGLEICHSSTUDIE ZWISCHEN INDUSTRIELLER UND NATÜRLICHER PFLANZLICHER MILCH



Hausgemachte Milch hat einen ganz anderen Geschmack, eine andere Textur und unterschiedliche Nährwerte als verpackte Milch (ganz gleich ob Bio oder konventionell).

Es gibt jedoch keine einzige rigorose Studie zu diesem Thema. Tatsächlich machen die meisten Ernährungs- und Gesundheitsblogs keinen primären Unterschied zwischen der industriellen und der natürlichen Version von pflanzlicher Milch.

Dies hat eine Vielzahl von Verbrauchern von pflanzlicher Milch zu der Annahme veranlasst, dass die verpackte Industrieversion (pasteurisiert oder ultrapasteurisiert) die gleichen Eigenschaften aufweist wie die hausgemachte oder natürliche Version[1]. Und nicht zuletzt aus diesem Grund zahlen sie einen sehr hohen Preis für sie.

Angesichts dieses Informationsmangels kontaktierte Vegan Milker im Jahr 2015 das bedeutendste Forschungszentrum Spaniens, das CSIC (Centro Superior de Investigaciones Científicas), die Pharmazeutische Fakultät Valencia und die Universität für Chemie und Lebensmitteltechnologie in Prag und bat sie um Zusammenarbeit, um die Realität zwischen industrieller und 100% natürlicher pflanzlicher Milch zu verstehen.

Verständnis der chemischen und ernährungsphysiologischen Unterschiede zwischen beiden Arten von Pflanzenmilch. Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Forschung wurden in der renommierten Tier-1-Zeitschrift "Journal of Chromatography A" veröffentlicht und zeigen auf, wie Wärmebehandlungen die Nährstoffqualität der Pflanzenmilch radikal beeinflussen. Zum Beispiel verschwinden Vitamine, Aminosäuren und Phospholipide unter anderen Nährstoffen praktisch in der industriellen Version, während sie in hausgemachter pflanzlicher Milch intakt bleiben.

Genauer gesagt, **hausgemachte Pflanzenmilch** (die bei dieser Studie mit der Vegan Milker hergestellt wurde) **enthält fünfmal mehr Nährstoffe als verpackte Industrieanlagenmilch.**

1. "Natürlich" ist nach europäischem Recht ein Produkt, das keiner Wärmebehandlung unterzogen wurde, d.h. das, was wir heute Roh Raw nennen.

PFLANZLICHE MILCHEN FÜR BABYS UND KINDER?

Diese Frage wird uns oft von Müttern aus Ländern auf der ganzen Welt gestellt.

Jahrtausendelang wiesen "Hebammen" (Frauen, die anderen Frauen bei der Geburt zu Hause geholfen haben) darauf hin, dass "die Zitze immer an erster Stelle steht", das unersetzbare Stillen.

Ebenso bestehen die FAO (Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen) oder die wichtigsten Kinderärzteverbände der Welt darauf, dass Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren mit Muttermilch ernährt werden sollten, weshalb das Stillen in der Öffentlichkeit ohne zur Ordnung gerufen oder mit Geldstrafen belegt zu werden ein unanfechtbares Recht jeder Mutter ist.

Für den Fall, dass die Mutter aus irgendeinem Grund nicht stillen kann, gibt es die empfohlene Alternative, auf eine eigene Milchbank oder eine Amme zurückzugreifen.

Für Mütter, sowohl während der Schwangerschaft als auch nach der Geburt, hilft das Trinken von hausgemachter pflanzlicher Milch, die Qualität und Quantität der Muttermilchproduktion zu erhöhen und ihre Abwehrkräfte und die Bildung des Fötus zu stärken, neben anderen Vorteilen.

Sobald das Baby 3 Jahre alt ist, besteht die Alternative darin, die Muttermilch durch andere Milchprodukte zu ergänzen oder zu ersetzen, wie zum Beispiel Kuhmilch, die Hauptursache für eine Allergie gegen Milchproteine, die eine der häufigsten und schwersten Allergien bei Kindern auf der ganzen Welt ist.

Die andere Alternative ist die natürliche Ernährung, zu deren Möglichkeiten im Idealfall hausgemachte natürliche pflanzliche Milch aus biologischem Saatgut gehört.





GRUNDBEGRIFFE



Was ist eine hausgemachte pflanzliche Milch?

Pflanzliche Milch ist die gefilterte, cremige, weißliche Flüssigkeit aus einer Samenemulsion, die mit Wasser vermischt ist. Sie können mit einer unendlichen Anzahl von Kräutern, Früchten, Gewürzen und/oder Süßstoffen verfeinert werden.

Was verstehen wir unter dem Begriff Samenkörner?

Unter Samenkörner verstehen wir Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, Pistazien, Macadamia, etc.), Getreide (Reis, Roggen, Hafer, Dinkel, etc.), Pseudogetreide (Amaranth, Quinoa), Kerne (Sesam, Hanf, Kanariensaat, Sonnenblumenkerne, etc.), Hülsenfrüchte (Soja, Erdnüsse, etc.) und Tigernuss.

Welche Samenkörner sollte ich verwenden?

Wir können Milch aus praktisch jedem pflanzlichen Saatgut herstellen. Dieses kann geschält, roh oder flockig (bei Getreide) oder geröstet (bei Sesam, Haselnuss, Mandel usw.) verwendet werden.

Mischung von Samenkörnern

Scheue dich nicht, verschiedene Samenkörner zu mischen, um eine Milch herzustellen, um Textur, Geschmack und auch seine ernährungsphysiologischen Eigenschaften zu verbessern.

Einweichen der Samenkörnern

In der Regel werden Rohkerne mit Schale eingeweicht, um sie zu hydratisieren und zu aktivieren. Dies ist der Fall bei Vollkornreis, Soja, Mandel, Hanfsamen, etc.

Es gibt jedoch viele Kerne, die aufgrund ihrer öligen Eigenschaften direkt und ohne vorherige Einweichung verwendet werden können, wie z.B. Erdnüsse, Pistazien, alle Arten von Nüssen, Cashewnüsse, Sonnenblumenkerne oder geschälte Kürbiskerne.

In einigen Fällen, wie es oft bei Sojabohnen oder Getreide der Fall ist, werden sie eingeweicht und, sobald die Milch gewonnen ist, gekocht, um sie bekömmlicher und schmackhafter zu machen.

In der Zutatenliste (Seite 22-23) findest du die Empfehlungen für jedes Samenkorn im Einzelnen.

Kann ich der Milch Geschmacksverstärker hinzufügen?

Es gibt viele Möglichkeiten, unsere Pflanzenmilch auf gesunde Weise zu aromatisieren oder zu ergänzen. Traditionell und mit dem Ziel, sie besser zu konservieren, wurden sie mit etwas Salz und/oder Zucker vermischt. Manchmal kann man dem Getränk auch Zitronenschale, Zimt oder Vanille hinzufügen. Aber die Möglichkeiten sind endlos, im nächsten Kapitel findest du einige Empfehlungen (siehe Tabelle der Geschmacksverstärker auf den Seiten 24-26).

Herstellungsverfahren Früher wurde das Samenkorn zuerst gemahlen, dann mit Wasser vermischt und anschließend durch ein Tuch gesiebt. Heute gibt es viele Küchenroboter, die entwickelt wurden, um Samenkörner zu verarbeiten und selbstgemachte pflanzliche Milch zuzubereiten. Unsere ChufaMix ist allgemein bekannt als "das Tuch des 21. Jahrhunderts".

Wenn du die Unterschiede zwischen den verschiedenen Maschinen und Geräten auf dem Markt für pflanzliche Milch verstehen willst, schaue dir die Grafik auf Seite 19 an und vergiss nicht, auf unserem Blog www.plantmilk.org den Artikel " Vergleich zwischen Geräten für pflanzliche Milch " zu lesen.

Welcher Stabmixer ist der beste? Vegan Milker ist so konzipiert, dass es mit jedem handelsüblichen Stabmixer kombiniert werden kann, so dass die Marke keine Rolle spielt. Es ist jedoch ratsam, dass seine Leistung mindestens 250 W beträgt, obwohl das Ideal eine Leistung von mehr als 350 W wäre, da man so das Saatgut mahlen kann, ohne den Motor zu forcieren.

Konservierung von natürlichen Milchprodukten

Die Lebensdauer der hausgemachten Milch hängt hauptsächlich von drei Faktoren ab: der Qualität des von uns verwendeten Saatguts, der Qualität des Wassers und vor allem der Aufbewahrungstemperatur. Hausgemachte Milch muss immer im Kühlschrank aufbewahrt werden. Je niedriger die Temperatur des Kühlschranks, desto länger hält die Milch.

Diese Tabelle zeigt den ungefähren Zusammenhang zwischen Kälte und Konservierung:

Temperatura	+50°F (10°C)	39°F (4°C)	37°F (3°C)	36°F (2°C)	32° F (0°C)
Aufbewahrung Tage	Stunden	3 Tage	5 Tage	7 Tage	10 days

Die Milch sedimentiert ..... Ist das normal? Einige pflanzliche Milch und Säfte können sedimentieren oder es bilden sich Schichten, wenn sie von einem Tag auf den anderen nicht bewegt wird. Dies sind normale natürliche Prozesse, und das Einzige, was wir tun müssen, ist, den Behälter zu schütteln, damit das Produkt vor dem Konsum homogenisiert wird.

VERGLEICH DER GERÄTE ZUR HERSTELLUNG VON PFLANZLICHER MILCH

AUSGEZEICHNET | OPTIMAL | MITTELMÄSSIG | NIEDRIG

MODELL	Mahlen	Filtern	Pressen des Fruchtfleischs	Vielseitigkeit (1)	Sichtbarkeit (5)	Zubereitungszeit	Handhabung	Reinigung	Energie-Effizienz
Tuch/Tull + Blender		2	2						
Vegan Milker & Stabmixer									3
Thermomix[4]									
Vitamix[4]									
Soya Maschinen									
Nutribullet & andere									
Blender & Filter									
Slow Juicer									

Achtung: die vergleichende Bewertung erfolgt auf der Grundlage der Eignung dieser Maschinen für die Verarbeitung von Samenkörnern zu pflanzlicher Milch, nicht zur Verarbeitung anderer Lebensmittel wie Obst, Gemüse usw.

1. Hier verstehen wir die Vielseitigkeit des Gerätes, wenn es darum geht, jede Art von Samenkörnern zu pflanzlicher Milch zu verarbeiten.
2. Die Filterung ist von optimal bis niedrig, abhängig von der Intensität und Fähigkeit jeder Person.
3. Die Handmixer sind die Maschinen, die am wenigsten Energie verbrauchen.
4. VitaMix und Thermomix sind ausgezeichnete Maschinen und die perfekte Ergänzung zu Vegan Milker, da wir in ihnen jede Art von Mahlung durchführen können, um die pflanzliche Milch in unserem Vegan Milker.
5. Es gibt Marken mit geringer Leistung wie Soyabella, Soyaelectric, Miomat, etc. und Maschinen mit höherer Leistung wie VeganStar.

Welche Art von Wasser wird verwendet? Wasser ist einer der Grundstoffe für die Herstellung von pflanzlicher Milch. Wir empfehlen, dass Sie qualitativ hochwertiges Wasser verwenden. Die beste Option ist Quellwasser oder Trinkwasser, aber wir empfehlen, es zu filtern, um es von möglichen chemischen Anwendungen im Wasser einiger Städte zu reinigen.
Tisane oder Infusionen können auch als Basis für Gemüsemilch verwendet werden, um deren Nährstoff- oder medizinische Qualität zu verbessern.

Mir gefällt das Ergebnis nicht, was kann ich tun? Wenn wir pflanzliche Milch herstellen, können wir die Zutaten so anpassen, wie wenn wir eine Sauce kochen. Wenn du denkst, dass mehr Geschmack oder mehr Körner benötigt werden, kannst du ruhig den Filter wieder einsetzen, das was fehlt hinzufügen und die Mischung erneut zubereiten. Bereite die Pflanzenmilch nach deinem Geschmack zu, reichhaltig und lecker.

Zweite Extraktion. Willst du einen extra halben Liter Milch haben?

Sobald du alle Zutaten geschlagen und gefiltert hast und deinen Liter hausgemachte pflanzliche Milch hast, kannst du die "zweite Extraktion" mit dem Fruchtfleisch, das du übrig hast, vornehmen. Einen weiteren halben Liter Wasser hinzufügen und das Fruchtfleisch schlagen, um eine zweite Portion Milch zu erhalten, die zwar leichter, aber gut zum Kochen oder zum Mischen mit der vorherigen ist.

Was mache ich mit dem Reststoff? Nach Abschluss des Rührprozesses ist der überschüssige Zellstoff ein Lebensmittel, das nicht vergeudet wird. Er kann als Ergänzung zu Joghurt, Salaten, Suppen usw. verwendet werden, oder man kann damit auch leckere Soßen, Cremes, Pasteten zubereiten oder ihn in Süßwaren verwenden (siehe die Abschnitte zum Pulpa-Recycling in den Kapiteln der Rezepte). Wenn du es in diesem Moment nicht verwenden möchtest, kann man es auch problemlos einfrieren.

Kann man mit pflanzlicher Milch kochen? Die pflanzliche Milch kann mit Kaffee oder einem Aufguss vermischt oder damit gekocht werden (siehe Seiten 87-93). Es gibt einige, die aufgrund ihres Naturfasergehalts durch Wärme verdicken können, wie es bei Hafermilch, Reis oder Leinsamen der Fall ist.

Gemüsemilch kann auch frappiert oder eingefroren werden, um daraus Stieleis oder Slush zu machen. Du findest im letzten Kapitel dieses Buches einige Anregungen.

ZUTATENÜBERSICHT

In dieser Übersicht haben wir die empfohlenen Mengen zusammengestellt, um einen Liter hausgemachte pflanzliche Milch herzustellen. Einerseits sind da die wesentlichen Inhaltsstoffe, d.h. die Samenkörner, ob Nüsse, Getreide, Hülsenfrüchte usw., und andererseits die natürlichen Geschmacksverstärker, mit denen wir unsere Milch in Bezug auf Geschmack, Textur und Nährstoffe verbessern können. Heute gibt es ein sehr breites Spektrum an Lebensmitteln, die diese Funktion erfüllen können: alle Arten von Gewürzen, aromatischen Kräutern, Wurzeln, Blumen, Datteln, Trockenfrüchten, frischem Obst, Gemüse und so weiter.

Wir haben eine kurze Zusammenstellung von Zutaten gewählt (mit denen wir die meisten unserer eigenen pflanzlichen Milchsorten hergestellt haben), aber die Möglichkeiten sind praktisch unbegrenzt. Die von uns vorgeschlagenen Maßnahmen sind Näherungswerte, die dann auf den Geschmack jedes Einzelnen abgestimmt werden.

Bei den sehr aromatischen Substanzen (Zimt, Ingwer, Vanille, Kakao, Stevia, Tee usw.) ist es notwendig, mit einer kleinen Menge zu beginnen, da sich diese Substanzen in den meisten Fällen im Laufe der Zeit auf dem Milchgeschmack so stark ausbreiten, dass die Gefahr besteht, dass sie am zweiten Tag in die Geschmacksnoten des Originalsamenkorns eingedrungen sind.



Mit Datteln, Rosinen, frischem Obst, Gemüse und sonstigen Pflanzen empfehlen wir dir, es nach und nach auszuprobieren, aber in diesem Fall ist der Handlungsspielraum viel größer. Zum Beispiel kannst für einen Liter Milch eine ganze Karotte, einen ganzen Apfel, eine Banane oder einen Pfirsich nehmen. Wenn du kleinere Stücke verwendest, nimm mehrere Exemplare, z.B. 3 Datteln, 12 Erdbeeren, 25 Gramm Trockenfrüchte, etc.



Bei den Süßstoffen gibt es ebenfalls einen sehr breiten Fächer. Du kannst für jeden zubereiteten Liter einen Esslöffel organischen Zucker oder Sirup verwenden. Heute verzichten viele Menschen auf Zucker und versüßen ihre Milch lieber mit Datteln, Bananen oder anderen reifen Früchten, die Fruktose enthalten.

DIE WESENTLICHEN BESTANDTEILE

SAMEN	KORNART	GRAMM JE LITER	EINWEICHEN	WASSER-TEMP.	MODELLREZEPT*
Amaranth	Flocken	150	NEIN	warm	Flocken
Mandeln	Roh od. geröstet	100-150	8 Std.	natürlich	Nüsse
	Gemahlen	100-150	Nein	natürlich	Nüsse
Vogelkorn	Rohkorn	100	8 Std	natürlich	Kleines Korn
Reis	Vollkorn	40	Nein	warm	Getreidekorn
	Weiss	40	Nein	warm	Getreidekorn
	Semi-Vollkorn	40	Nein	warm	Getreidekorn
Haselnuss	Roh od.	100-150	8 Std	natürlich	Nüsse
	Geröstet	100-150	Nein	natürlich	Nüsse
Gerste	**Flocken**	50	Nein	warm	Getreideflocken
	Rohkorn	40	Nein	warm	Getreidekorn
Erdnuss	geröstet	100-150	Nein	natürlich	Nüsse
	Roh	100-150	4-12 Std	natürlich	Nüsse
Kastanien	Geröstet / gekocht	150	8 Std	natürlich	Nüsse
Hanf	Roh	100	8 horas	natürlich	Kleinsamen
Gerste	Flocken	50	Nein	warm	Getreideflocken
	Rohkorn	40	Nein	warm	Getreidekorn
Roggen	Rohkorn	100	Nein	warm	Getreidekorn
Tigernut	Rohkorn	200	12-24 Std	natürlich	Horchata
	gemahlen	200	Nein	natürlich	Nüsse

SAMEN	KORNART	GRAMM JE LITER	EINWEICHEN	WASSER-TEMP.	MODELLREZEPT*
Kokosnuss	Frisch	Ganz	Nein	Warm	Nüsse
	Dehydriert	150	Nein	Warm	Nüsse
Dinkel	Flocken	100	Nein	Warm	Getreideflocken
	Rohkorn	40	Nein	Warm	Getreidekörner
Kamut	Flocken	100	Nein	Warm	Getreideflocken
	Rohkorn	40	Nein	Warm	Getreidekörner
Leinsamen	Roh	25-30	8 Std.	Warm	Kleine Körner**
Hirse	Roh	200	6-10 Std.	Warm	Getreidekörner
Alle Arten von Nüss	Rohsamen	100-150	Nein	Natürlich	Nüsse
Piztazien	Roh / geröstet	100-150	Nein	Natürlich	Nüsse
Kürbiskerne	Roh ohne Schale	100	Nein	Lauwarm	Kleine Körner
Sonnenblumenk	Roh ohne Schale	10	Nein	Lauwarm	Kleine Körner
Kinoa	Rohkorn	0 40	Nein	Warm	Getreidekörner
Sacha inchi	Roh / geröstet	100-150	Nein	Natürlich	Nüsse
Sesam	Geröstet	100-150	2-8 Std.	Lauwarm	Kleine Körner
Soja	Rohkorn	70-100	8-12 Std.	Natürlich	Soja
Hartweizen	geröstet	40	Nein	Warm	Getreidekörner
Buchweizen	Rohkorn	40	Nein	Warm	Getreidekörner

* **Das "Modellrezept"** gibt nicht die botanische Familie an, zu der das Saatgut gehört, sondern die anzuwendenden **Produktionsmethoden**, wie sie in den Kapiteln der Rezepte in diesem Buch erläutert werden.

** Im Kapitel " Kleinsamenmilch " findest du den speziellen Abschnitt für Leinsamenmilch und folgst ausnahmsweise den darin enthaltenen Anweisungen (siehe Seite 54).

ERGÄNZENDE ZUTATEN

Hier ist die zweite Tabelle, die den natürlichen Aromen gewidmet ist. Alle ergänzenden Zutaten oder Geschmacksverstärker können vor der Verarbeitung der Milch in den Filter gegeben werden.

Für deine Gesundheit und die des Planeten versuche darauf zu achten, dass die von dir verwendeten Lebensmittel ökologisch und lokal sind.

ERGÄNZENDE ZUTATEN*	FORMAT	MENGE FÜR EINEN LITER
GEWÜRZE UND AROMEN		
Johannisbrot	Pulver	1 Esslöfel
Cacao	Pulver	1 Esslöfel
Zimt	Pulver oder Stange	1 Teelöfel
Kardamom	Pulver oder Samen	½ Teelöfel
Kurkuma	Pulver	1 Esslöfel
Ginger	Pulver oder Wurzel	1 Teelöfel
Muskatnuss	Pulver oder Samen	¼ Teelöfel
Zitronenschale	Roh	3 cm x 1 cm
Orangenschale	Roh	6 cm x 1 cm
Salz	Jede Art von Salz	¼ Teelöfel
Vanille	Trockene Hülse	2 cm
NATÜRLICHE SÜSSSTOFFE		
Agave, Ahorn, Reis, Birne, Pfirsich, etc.	Sirup, Melasse oder Marmelade	1 Esslöffel
Rohrzucker	Nicht raffiniert	1 oder 2 Esslöffel
Goyi-Beeren	Getrocknet	5 bis 10 Stück

ERGÄNZENDE ZUTATEN*	FORMAT	MENGE FÜR EINEN LITER
Datteln	Entkerntes Obst	2 bis 6 Stück
Stevia	Trockenkraut	1 Esslöffel
AROMATISCHE BZW.MEDIZINISCHE KRÄUTER		
Minze	Trocken Frisch	1-2 Esslöffel 10 – 20 Blätter
Brennnessel	Trocken Frisch	1 Esslöffel 10 Blätter
Melisse	Trocken Frisch	2 Esslöffel 20 Blätter
Waldbeeren	Trocken	2 Esslöffel
GEMÜSE		
Mangold	Frische Blätter	1 mittelgrosses Blatt
Spinat	Frische Blätter	3 mittelgrosse Blätter
Rote Beete	Frisch zerkleinert	¼ Stück
Karotte	Frisch zerkleinert	1 mittlere Karotte
FRÜCHTE		
Banane	Frisch zerkleinert	½ Banane
Erdbeeren	Frisch zerkleinert	12 Stück
Ananas	Frisch Dehydriert	¼ Stück 25 g

ERGÄNZENDE ZUTATEN*	FORMAT	MENGE FÜR EINEN LITER
Mango	Frisch	½ Stück
	Dehydriert	25 g
Apfel	Frisch	1 Stück
	Dehydriert	25 g
Pfirsisch	Frisch	1 Stück
	Dehydriert	25 g
ANDERE OPTIONEN		
Algen**	Spirulina, etc.	1 Esslöffel
Aloe Vera	Gel fresco sin piel	25 g
Lino	Semillas	1 Esslöffel ½ h eingeweicht
Nueces de macadamia	Semillas	4 Nüsse
Pipas de girasol o calabaza	Semillas sin cáscara	1 Esslöffel
Sésamo tostado	Semillas	1 Esslöffel

*Im Falle der Verwendung von getrockneten Früchten oder Algen sollten diese 10 Minuten vorher befeuchtet werden.

**Es gibt Algen, die wie Spirulina behandelt werden, die direkt verwendet werden können, während andere hydratisiert werden müssen, also müssen wir verstehen, was der beste Weg ist, diese Algen zu verwenden und sie mit Vegan Milker zu verwenden.



MILCH AUS NÜSSEN

Nüsse sind große Samen und sehr leicht zu pressen. Obwohl ihre Samenkörner auf den ersten Blick hart erscheinen, enthalten sie einen hohen Anteil an ungesättigten Fetten, was sie leicht brechen lässt und eine cremige und leckere Milch ergibt.

Es gibt Daten über ihre Zubereitung, die auf eine lange Zeit im entfernten Asien, Afrika, Amerika, dem antiken Griechenland, über die Römischen Reiche, Persisch und Arabisch, bis hin zum Mittelalter und der Neuzeit in Europa zurückgehen.

Aus Ernährungssicht liefern uns Nüsse ein hohes Maß an Energie und Ballaststoffen. Sie sind eine wichtige Quelle für pflanzliches Protein und die Vitamine E, C (Antioxidantien) und B (Folsäure), die helfen, Müdigkeit, Stress oder prämenstruelle Beschwerden bei Frauen zu reduzieren. Ihr Mineraliengehalt ist dem anderer Lebensmittel überlegen, da sie den Körper mit Magnesium, Phosphor, Kalium, Kalzium, Eisen und Spurenelementen wie Zink und Selen versorgen. Sie bieten uns auch eine große Menge an gesunden Fetten (ungesättigte, oleische und linolische Fette und Omega 3), die in die Regulierung des Cholesterins eingreifen und die kardiovaskuläre Gesundheit verbessern.

Samenart: Die Nüsse, aus denen wir die pflanzliche Milch herstellen werden, können geschält, ungeschält oder geröstet sein. Je nach verwendeter Samenart hat jede Milch einen anderen Geschmack. Es besteht auch die Möglichkeit, die gemahlene Nuss z.B. zusammen mit Mandeln oder Erdmandeln zu verwenden. In diesem Fall ist es nicht notwendig, sie einzuweichen.

Einweichen der Samenkörner: Wir empfehlen, die Mandeln und Haselnüsse 8 bis 12 Stunden lang roh und mit der Haut einzuweichen. In dieser Zeit des Einweichens wird der Samen aktiviert und ist für unseren Organismus besser verdaulich. Der Rest der Nüsse: alle Arten von Nüssen, Cashewnüssen, Kokosnuss usw., müssen nicht eingeweicht werden.

Du hast das Video-Rezept im Vegan Milker-Kanal auf Youtube in diesem Link: http://bit.ly/leche_frutos_secos

---



MODELLREZEPT

Grundzutaten:

- 1 Liter Wasser
- 100-150 gr. ganze oder gemahlene Nüsse (siehe Zutatenverzeichnis auf den Seiten 22-23)
- 1 Prise Salz (optional)

Wassertemperatur: Mineralwasser auf Raumtemperatur.

Ausnahme: Für die Herstellung von Kokosmilch verwenden wir heißes Wasser (siehe Seite 32).

Herstellungsverfahren:

1. Den Behälter der Vegan Milker mit 1 l Wasser füllen.
2. Das Filterglas in den Behälter stellen und die Nüsse, das Salz und den gewünschten Geschmacksverstärker (optional) hinzufügen.
3. Den Handmixer einführen und 2 Minuten rühren (bei der Verwendung von gemahlenen Nüssen reicht eine Minute Rühren). 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.
4. Das Filterglas aus dem Wasser nehmen und das Fruchtfleisch mit einem Holzlöffel umrühren, bis es auf die Hälfte gesunken ist.
5. Den Mörser einführen und das Fruchtfleisch langsam pressen, um die letzten Tropfen des Fruchtfleisches zu extrahieren.
6. Die Milch mindestens 2 Stunden ruhen lassen (immer im Kühlschrank), damit ihr Geschmack sich entwickeln kann.



Mandelmilch mit Zimt, Vanille und Datteln

Wiederholen Sie das Rezept für Nussmilch, aber füge bei den Zutaten 1 Esslöffel Zimt, eine Vanillestange und 3 Datteln ohne Kern hinzu. Du kannst auch Zitronenschalen dazugeben.

Mandelmilch mit Birne und Zimt

1 Birne und 1 Esslöffel Zimt in den Filter geben und schlagen.

Wir empfehlen die Verwendung von saisonalem und, wenn möglich, lokalem und Bio-Obst. Wenn wir Obst als Zutaten verwenden, müssen wir dies in Maßen tun, um die Filterung nicht zu beeinträchtigen. **Eine andere Möglichkeit** ist, die Milch herzustellen, sie zu filtern, und sobald wir den Filter entfernt haben, bringen wir alle Früchte, die wir wollen, in die Milch ein und schlagen alles direkt (sorgfältig den Abschnitt über Smoothies im Kapitel Säfte, Smoothies und Smoothies auf den Seiten 71-76 lesen).

Cashewmilch mit Spirulina-Meeresalgen

Das traditionelle Nussrezept wiederholen, aber 1 Esslöffel getrocknete Spirulina zu den Zutaten hinzufügen.

Nussmilch mit Kakao und Orange

1 Esslöffel Kakao, 1 Esslöffel Sirup[1] und geriebene Orangenschalen zusammen mit den anderen Zutaten in das Filterglas geben und alles verrühren.

“After-Eight” Milch.

150 g Erdnüsse, 1 Esslöffel reines Kakaopulver, Süßstoff nach Belieben und 3 Esslöffel trockene Minze oder 6 Esslöffel frische Minze.

1. Hier, wie in anderen Rezepten, einfach den bevorzugten Sirup benutzen: Agave, Ahorn, Reis...



MILCH MIT
NÜSSEN UND
KAKAO

Nussmilch mit Cerealien

50 g Nüsse und 50 g Getreideflocken (z.B. Dinkel, Hafer oder andere) hinzufügen.

In diesem Fall die Milch mit heißem Wasser (80ºC) zubereiten, um die Essenz des Getreides besser zu extrahieren.

Macadamia- und Pinienkernmilch mit Pfirsich

80 g Macadamianüsse und 20 g Pinienkerne zusammen mit 1 gehackten, reifen Pfirsich in das Filterglas geben und verrühren. Du kannst die Milch auch zuerst machen und den Pfirsich ohne Filter schlagen, damit das Fruchtfleisch kompakter und knackiger bleibt.

MILCH MIT KOKOSNUSS



DIE AUSNAHME

MILCH MIT KOKOSNUSS

Samenart: Man kann frische oder getrocknete Kokosnuss verwenden.

Wassertemperatur: Aufgrund der großen Menge an gesättigten Ölen in der Kokosnuss empfehlen wir, sie immer mit heißem Wasser zuzubereiten. Wenn man das mit kaltem Wasser tut, verfestigen sich die gesättigten Öle und erschweren den Gieß- und Filterprozess.

Wir können problemlos Warmwasser verwenden, da Vegan Milker frei von giftigen Kunststoffen wie BPA, Bakelit oder PVC ist.

Heißes Wasser verbessert den Geschmack der Milch erheblich. Die Kokosnuss hat uns überrascht, wie gut sie schmeckt. In Südostasien, wo sie Tradition ist, gibt man eine Prise Salz und einen Löffel Zucker hinzu.

Zutaten:

- 1 l heisses Wasser (80ºC)
- 1 Kokosnuss (oder 150-200 g getrocknete Kokosnuss)

Zubereitung

1. Die Kokosnuss in Stücke schneiden, extrahieren und das Fruchtfleisch zerkleinern.
2. Das "Wasser" oder den Saft, der sich im Inneren befindet, aufbewahren, um ihn mit dem Fruchtfleisch aufzubewahren, oder sofort zu trinken.
3. Heißes Wasser (80º) in den Vegan Milker-Behälter geben und das Filterglas mit 1/3 der Kokosnuss-Menge einsetzen.
4. Eine Minute stehen lassen und rühren.
5. Den Rest der Kokosnuss nach und nach hinzufügen, damit sie sich nicht im Filter ansammelt und problemlos verrührt werden kann.
6. Wenn es nicht sofort konsumiert wird, stellst du die Milch in den Kühlschrank und lässt sie stehen. Ein paar Stunden ist sie noch leckerer.

Du findest das Video-Rezept im Vegan Milker Channel auf Youtube: http://bit.ly/leche_coco

Wenn diese Milch im Kühlschrank ruht, wird das Kokosnussfett oben verfestigt. Es kann abgetrennt werden, um als Butter- oder Kokosnussöl verwendet zu werden oder um die Milch, die aufgenommen werden soll, zu erwärmen, so dass sie im Getränk erneut verdünnt wird.

Das übrig gebliebene Fruchtfleisch kann im Kühlschrank aufbewahrt und Joghurt oder anderen Lebensmitteln zugesetzt werden. Es ist perfekt zum Backen.

Kokosmilch wird häufig für die Zubereitung exquisiter tropischer Gerichte verwendet. In diesem Buch finden Sie einige Rezepte im Kapitel "Kochen mit Milch" auf Seite 88.



FRUCHTFLEISCH IN SALATEN

DAS FRUCHTFLEISCH WIEDERVERWENDEN

Wie Milch sollte auch das überschüssige Fruchtfleisch der aus Nüssen gewonnenen Milch im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn wir nicht vorhaben, es in kurzer Zeit zu verzehren, kann es auch eingefroren werden. Hier sind einige Ideen, wie man es recyceln kann:

Würzung von kalten Lebensmitteln: Das Fruchtfleisch aller Nüsse ist ideal für die Verwendung als Zutat in mehr als nur einem Salat, Müsli oder Joghurt.

Gewürz für warme Speisen: Es ist auch ein ideales Gewürz, um es in ein Nudelgericht, eine Gemüsecreme, eine Suppe oder einen Biskuitkuchen zu geben.

Gemüsepastete mit Nüssen: Das Fruchtfleisch der Nüsse mit einer Avocado oder Oliven mischen (um das Volumen zu erhöhen), gehackten Knoblauch und Petersilie (oder Sellerie, Basilikum, Koriander usw.), den Saft einer halben Zitrone, Öl und Salz hinzufügen. Wenn du ihm eine dickere Textur geben willst, kannst du 1 Esslöffel Bierhefe oder Tahin (Sesampaste)



GEMÜSEPASTETE MIT NÜSSEN

hinzufügen. Alles mit dem gleichen Handrührgerät schlagen, in den Kühlschrank stellen und mindestens 2 Stunden ruhen lassen. Als Pastete oder Hummus zum Aufstrich mit Brot, Toast, Arepitas oder Crudités.

Trüffel aus Mandel- und Kokosmark: 3 Esslöffel Bio-Rohrzucker und 2 Teelöffel Brandy zum Mandelmark hinzufügen und gut vermischen. Dann die geriebene Kokosnuss hinzufügen, bis der Teig verarbeitet werden kann. Kleine Kugeln zubereiten, mit dem Kakaopulver bestreuen und im Kühlschrank aufbewahren.

Schokoladencreme: 2 bis 3 Esslöffel Kakao in das Fruchtfleisch geben und gut vermischen. Wenn das Fruchtfleisch ein Schokoladen ähnliches Aussehen hat, gibt man 1 Esslöffel Sirup
(oder Olivenöl) dazu und mixt es erneut, bis man die Textur einer Schokoladencreme erhält, die als hausgemachtes "Nutella" dient. Die Zutaten nach Belieben anpassen.

Kuchen mit Nüssen und Rosinen: 200 g Bio-Vollkornmehl, 1 Teelöffel Vanille und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Dann 1 Esslöffel Hefe zugeben und gut vermischen. Dann fügen Sie folgende Zutaten hinzu und vermischen Sie sie gut: 100 g Bio-Vollrohrzucker, 150 ml Gemüsemilch aus Mandeln (oder anderen Nüssen), 150 g getrocknetes Fruchtfleisch, 3 vegane Eier (siehe Seite 68), 8 EL natives Olivenöl extra und 100 g Sultaninen. Wenn der Teig sehr flüssig ist, noch etwas Mehl hinzufügen und gut vermischen. Den Ofen auf 180°C vorheizen und die Form mit dem Teig füllen. 25 Minuten backen.

Nuss- und Kokosplätzchen: 150 g Fruchtfleisch von Nüssen mit 200 g dehydrierter Kokosnuss mischen. Dann rührst du ein wenig Bio-Vollkornmehl nach Augenmaß dazu, bis du einen Keksteig herstellen kannst, der nicht an den Händen klebt. Dann gibst du 1 Esslöffel Zimt, 1 Esslöffel Kakao und 1 Esslöffel Hefe dazu. Zum Schluss 2 Esslöffel Sirup dazugeben und gut vermischen. Bei 180°C 20 Minuten lang backen.

Pflanzliche Milch aus Cerealien



Seit der Antike sind Cerealien die Hauptnahrungsquelle für den Menschen.

Wenn Nüsse und Trockenfrüchte uns durch ihre Fette mit Energie versorgen, dann tun die Cerealien dies wegen ihres hohen Anteils an Kohlenhydraten (im Wesentlichen Stärke).

Wenn wir Vollkorn-Cerealien, d.h. mit ihren jeweiligen Schalen, zu uns nehmen, liefern sie uns auch viel Ballaststoffe, Vitamine E (Antioxidans) und B (Regulator des Nervensystems) sowie wichtige Mineralien wie Eisen, Kalzium und Magnesium und andere wichtige Mineralien wie Kalium (Reis), Natrium, Phosphor, Kupfer, Zink oder Mangan.

Obwohl sie nicht alle essentiellen Aminosäuren wie Hanf, Soja oder Gojibeeren enthalten, ist Getreide auch reich an Proteinen, insbesondere Hafer und Weizen.

Die beste Option ist die Diversifizierung und Mischung von Cerealien, um alle Arten von Nährstoffen zu konsumieren, so wie es ideal wäre, wenn man althergebrachte Kornarten wie Dinkel, Kamut oder einige Sorten von Hafer und Reis verwendet.

Getreidesorten: Man kann das Rohgetreide oder in seiner Flockenform verwenden. Hier werden wir erklären, wie man die Milch in den beiden Varianten zubereitet, um alle möglichen Zweifel auszuräumen.

Du hast das Video-Rezept im Vegan Milker Channel auf Youtube: http://bit.ly/leche_avena_copos



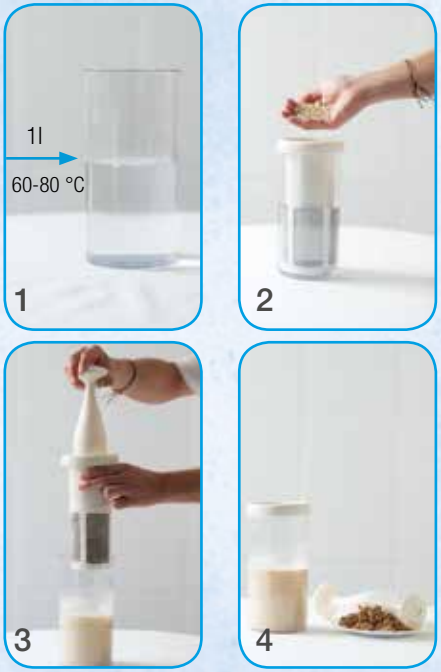
GETREIDEMILCH AUS FLOCKEN

Einweichen der Körner: nicht erforderlich, die Flocken werden direkt verwendet.

Zutaten:

- 1 l heißes Wasser (60-80 ºC)
- 100 g Flocken (50 g für Hafer und Gerst*)*
- 1 Prise Salz

Wassertemperatur: heiß (60-80ºC). Um zu wissen, wann das Wasser ungefähr die ideale Temperatur hat, verwendest du das Wasser, das kurz vor dem Kochen ist, oder, du schaltest den Herd aus, nachdem es gekocht hat und lässt es etwa 3-5 Minuten stehen.



Zubereitung

1. Gib das heiße Wasser in den Behälter der Vegan Milker.
2. Das Filterglas in den Behälter stellen und die Grundzutaten sowie die gewählten Geschmacksverstärker hinzufügen. Einige Minuten verrühren und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.
3. Das Filterglas freigeben und das Fruchtfleisch vorsichtig mit dem Mörser andrücken, um die letzten Tropfen Getreidemilch zu filtern.
4. Wenn du es nicht sofort konsumierst, stellst du die Milch in den Kühlschrank. Wenn man sie ein paar Stunden ziehen lässt, ist sie noch leckerer.

* Hafer und Gerste enthalten viel natürliche Ballaststoffe (Schleimstoffe), die sich wie ein natürlicher Verdickungsmittel verhalten. Damit Hafer- oder Gerstenmilch eine adäquate Konsistenz hat, sollten wir nur 50 g Flocken pro Liter Wasser verwenden, denn wenn wir mehr zugeben, laufen wir Gefahr, eine klebrige Milch zu erhalten.

GETREIDEMILCH AUS ROHKORN

REISMILCH



Es gibt viele Verfahren zur Herstellung von Getreidemilch aus Rohgetreide. Wir haben uns für ein Modellrezept entschieden, das uns nach vielen Versuchen eine cremigere und süßere Milch zu bieten scheint, die für den Kindermagen oder sehr empfindliche Mägen geeignet ist.

Einweichen des Getreides: wird nicht eingeweicht, sondern gut gereinigt.

Inhaltsstoffe:

- 1 l heißes Wasser (80°C)
- 40 g Rohkorn
- 1 Prise Salz

Wassertemperatur: heiß (60-80°C). Um zu wissen, wann das Wasser ungefähr die ideale Temperatur hat, verwendest du das Wasser, das kurz vor dem Kochen ist, oder, du schaltest den Herd aus, nachdem es gekocht hat und lässt es etwa 3-5 Minuten stehen.

Zubereitung

1. Um Getreidemilch mit Rohkorn herzustellen, beginne damit, ½ l heißes Wasser in den Behälter von Vegan Milker zu geben.
2. Dann das Filterglas in den Behälter stellen, die ausgewählten Grundzutaten und Geschmacksverstärker hinzufügen und 2 Minuten lang rühren, bis die Körner gut ausgepresst sind.
3. Den restlichen ½ l Wasser in die Milch geben (heiß oder normal, spielt keine Rolle) und weitere 10 Sekunden mit dem Handmixer schlagen, um das Getränk gut zu homogenisieren.
4. Das Filterglas freigeben und die Pulpa vorsichtig mit dem Mörser andrücken, um die letzten Tropfen Getreidemilch zu filtern.
5. Die Milch in einen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren 7 bis 10 Minuten köcheln lassen. Wenn es nicht sofort verzehrt wird, lässt du sie etwas ziehen und stellst die Milch in den Kühlschrank..



Die Rohvariante: In dieser Variante können wir 40 bis 100 g Getreide je nach Geschmack zugeben. Das Getreide 8-12 Stunden einweichen und auf die gleiche Weise verfahren, jedoch nicht kochen (Schritt 5). Wenn die Milch im Kühlschrank steht, setzt sich das Getreide ab, so dass sie vor dem Servieren gut umgerührt werden muss.

Achtung! Getreidemilch, allgemein hergestellt, ist eine cremige Milch, die sich nicht im Ruhezustand absetzt und die Textur beim Erhitzen nicht verändert. Aber die Getreidemilch, die mit der Rohalternative hergestellt wurde, setzt sich im Kühlschrank ab und wenn wir sie in einem Topf erhitzen, ist es notwendig, ständig zu rühren, um die Klümpchen zu lösen und darauf zu achten, dass sie nicht zu stark verdickt, da sie sonst zu einem Pudding werden könnte.



MILCH MIT FLOCKEN

VeganMilker® "ChufaMix"

VARIANTEN

Reismilch* mit Zimt und Zitrone

1 Esslöffel Zimt, geriebene oder Zitronenschale und ein wenig Süßstoff (optional) zusammen mit den anderen Zutaten in das Filterglas geben und alles vermengen. Es ist das traditionelle mediterrane Rezept, das in Spanien, Frankreich und Italien so beliebt ist. Dieses traditionelle Rezept schmeckt hervorragend mit allen Cerealien (Getreide oder Flocken).

Reismilch mit Nüssen und Gewürzen

50 g Mandeln, 1 Esslöffel Zimt, ½ Teelöffel Ingwer, ¼ Muskatnuss, ¼ Kardamom und 3 Datteln ohne Kern hinzufügen. Wir erhalten eine köstliche Gemüsemilch mit dem typischen Geschmack skandinavischer Süßigkeiten.

Reismilch mit Haselnüssen

Eine Handvoll Haselnüsse in die Reismilch geben. Ein echter Klassiker.

Hafermilch mit Mandeln und Ingwer

Ein bisschen Ingwerwurzel und eine Handvoll Mandeln mit 50 g Hafer in den Filter geben. Ein Traum!

Gerstenmilch mit Schokolade und Sesam

1 Esslöffel Sesam, 2 Esslöffel Kakao und 1 Esslöffel Sirup in die Gerstenmilch geben und verrühren - ein ausgezeichneter Schokoladen-Shake! In jeder Cerealienmilch ist Sesam ein idealer Bestandteil zur Erhöhung des Kalzium- und Eisengehalts.

Dinkelmilch mit Vanille und Datteln

1 Prise Vanille (2 cm) und 3 Datteln verleihen jeder Pflanzenmilch, sei sie aus Cerealien, Nüssen oder kleinen Samen, einen sehr guten Touch.

---

* Die Rezepte für pflanzliche Milch mit Reis sind alle glutenfrei.



MILCH AUS HAFERFLOCKEN MIT WALDBEEREN

Hafermilch mit Waldfrüchten

Das Wasser durch 1 l Aufguss von Waldfrüchten ersetzen. Wir geben 2 Esslöffel Früchte, um den Liter Aufguss zu erhalten. Man kann Zitronenmelisse, Kamille oder seinen Lieblingsaufguss verwenden. Die empfohlene Menge beträgt 1 oder 2 Esslöffel trockener Kräuter pro Liter.

Kamutmilch mit Chai

Das Wasser durch einen Liter Chai-Massala-Aufguss ersetzen. Wir geben 2 Esslöffel Chai-Massala-Tee, um den Liter Aufguss zu zubereiten. Wie im Beispielrezept beschrieben vorgehen

RECYCLING **VON PULPAS**

Pfannkuchen oder Cerealien-Tacos: Für die Zubereitung von Hafer-Tacos wird die Masse aus 50 g Haferflocken verwendet und 50 g Vollkornweizenmehl hinzugefügt. Für 100 g Dinkelflocken 100 g Bio-Vollkornweizenmehl (immer die gleiche Menge) zugeben. Mit den Händen sehr gut mischen und verkneten. Wenn der Teig zu nass ist, mehr Mehl hinzufügen. Sobald der Teig gut verarbeitet und formbar ist, eine Kugel formen, mit der Faust zu einem Hamburger flach drücken und mit der Rolle auswalzen (etwas Mehl auf die Rolle geben, damit sie gut gleitet). Den Teig wie für einen Pizzaboden ausrollen. Eine Pfanne mit wenig Öl erwärmen und den Pfannkuchen hineingeben, bis er auf beiden Seiten goldgelb ist (5 Minuten reichen). Wenn du es lieber als Taco zum Füllen mit Gemüse oder etwas Süßem verwendest, roll den Teig aus, solange er noch warm ist, denn er bricht leicht wenn er abgekühlt ist.

Bechamel mit rohem Reismark: Saisongemüse in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten. Wenn er weich ist, fügt man 1 Glas Brühe (oder Wasser, wenn nicht vorhanden), ein wenig Salz hinzu und vermischt es gut. Dann das restliche Fruchtfleisch der Reismilch und der Gewürze (Kurkuma, Curry, Pfeffer oder andere) zugeben und bei schwacher Hitze mindestens 5 Minuten verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn es zu dick wird, gibst du noch mehr Brühe hinzu. Diese Bechamelsauce kann zum Würzen von Pasta oder zur Zubereitung von Kroketten verwendet werden.

KICHERERBSEN HUMMUS



GUACAMOLE



Hummus von Kichererbsen mit Getreidemark: 100 g Kichererbsen 24 Stunden lang einweichen. Danach das Einweichwasser entfernen und in einen Prozessor mit 2 gehacktem Knoblauch, dem Saft von 1 kleinen Zitrone, 2 Esslöffeln Kreuzkümmel, etwas Salz, 2 Esslöffeln Olivenöl, 1 Esslöffel Tahin (optional) und dem restlichen Flockenbrei (Hafer, Kamut, Dinkel) geben. Alles gut vermischen und im Kühlschrank aufbewahren, damit es zieht. Etwas Paprikapulver darüberstreuen und servieren.

Guacamole mit Getreidemark: In der traditionellen Guacamole-Rezeptur (Avocado, Knoblauch, Zwiebel, Tomate ohne Saft, Zitrone, Öl und Salz) das überschüssige Getreidemark aus der aus Flocken gewonnenen Pflanzenmilch hinzufügen. Wir erhalten ein leichteres, aber sehr leckeres und supernahrhaftes Guacamole.

Haferflockenkekse: das restliche Fruchtfleisch aus den Milchflocken (z.B. Haferflocken, Dinkel oder Kamut) in eine Tasse geben und Haferflocken (oder andere Getreideflocken) hinzufügen, bis die Tasse voll ist (250 ml). Wir fügen weiterhin in dieser Reihenfolge hinzu: 1 Tasse Vollkornmehl, 1 Esslöffel Zimt und ein weiterer Esslöffel Ingwer (nach Belieben), ½ Esslöffel Muskatnuss, 1 Esslöffel Hefe, 6Esslöffel Sirup, ½ Tasse Öl und ¼ Tassepflanzliche Milch. Die trockenen und dann die nassen Zutaten gut vermischen, bis ein Teig homogene entsteht. Am Ende kannst



HAFERFLOCKENKEKSE

du Rosinen oder Schokoladenstücke nach Belieben hinzufügen. Den Teig in Form von Keksen auf dem Backblech verteilen (Pflanzenpapier oder Öl verwenden). Den Ofen auf 180ºC erwärmen und 15-20 Minuten backen. In einem Glasgefäß aufbewahren.

GETREIDEPORRIDGE



Porridge (Getreidebrei): 1 Glas pflanzliche Milch (je nach Wunsch) mit 2 Esslöffeln Haferflocken und übriggebliebenem Mark aus beliebiger pflanzlicher Milch, die aus Flocken hergestellt wurde, bei mittlerer Hitze 5 Minuten mit etwas Zimt, Vanille oder Kakao erhitzen. Dann alles in eine Frühstücksschüssel geben und beliebig süßen. Für ein komplettes und leckeres Frühstück können Rosinen, gehackte Datteln oder Goyibeeren, Sonnenblumenkerne sowie Körner nach Belieben, eine Handvoll Nüsse und gehackte Früchte (z.B. Bananen, Äpfel oder Beeren), was man gerade zur Hand hat unter Berücksichtigung der Saisonfrüchte, hinzugefügt werden.

Hafer-Gesichtsmaske: Das Modell Verónica Blume schlägt uns vor, das überschüssige Fruchtfleisch der Hafermilch als Gesichtsmaske aufzutragen.

www

Weitere Rezepte für Getreidepulpa findest du in der Sektion Pulpa
unter **www.**plantmilk.org

PFLANZLICHE MILCH AUS KLEINEN KÖRNERN



Wir nennen kleine Körner diejenigen, die der Größe von Getreide ähneln oder noch kleiner sind. Sie können zu unterschiedlichen Familien gehören, wie z.B. Pseudocerealien, Graminaceae oder Curcubitaceae. Sprechen wir über Quinoa, Hanf, Sesam, Canaryseed, Sonnenblumenkerne, etc. Ihre geringe Größe zwingt uns, einen Trick anzuwenden, um sie gut ausdrücken zu können und ihre milchige Masse einfach und effektiv zu erhalten.

Obwohl jeder von ihnen seine besonderen ernährungsphysiologischen Eigenschaften hat, sind sie sehr reich an Nährstoffen aller Art und verfügen über sehr nützliche und interessante medizinische Eigenschaften: Quinoa zeichnet sich durch ihren Proteingehalt aus; Canaryseed zur Förderung der Fettausscheidung und zur Beseitigung, Reduzierung oder Milderung der Entzündung bestimmter lebenswichtiger Organe wie Bauchspeicheldrüse und Leber; Hanf für seinen hohen Gehalt an pflanzlichem Eiweiß und Fettsäuren mit einem ausgewogenen Verhältnis von Omega 3/6; Sonnenblumenkerne für ihren Gehalt an essentiellen Fettsäuren, Lecithin und der starken Antioxidantienwirkung. Kurz gesagt, wenn wir sie sorgfältig analysieren, ist jedes von ihnen eine Nährstoffperle in unserer Reichweite.

Körnerarten: Wir bevorzugen das Vollkorn, mit Ausnahme der Sonnenblumenkerne, die ohne Schale verwendet werden (siehe Zutatenübersicht auf Seite 23).

Die Körner einweichen: 8 Stunden.

Ausnahme: Sonnenblumen-, Kürbiskerne, der nicht eingeweicht werden müssen, und Quinoa.



MODELLREZEPT

Zutaten:

- 1 l Wasser
- 40 - 150 g Körner (siehe Tabelle auf den Seiten 22-23)
- 1 Prise Salz

Wassertemperatur: siehe Zutatenübersicht für jeden Fall auf den Seiten 22-23.

Zubereitung

1. Um die Milch aus kleinen Samen herzustellen, gibst du zunächst ½ l Wasser (warm oder kalt, je nach Körnern) in den Vegan Milker Behälter, um die Körner besser zu mixen und ihre ganze Essenz zu extrahieren, ohne dass die kleinen Körner zwischen den Blättern des Mixers verloren gehen.
2. Das Filterglas in den Behälter stellen, die ausgewählten Grundzutaten und Aromaverstärker hinzufügen und 1 bis 2 Minuten verrühren. Wenn es sich als schwierig darstellt, den Mixer in der Turboposition (oder einer höheren Leistung) einstellen.
3. Den restlichen ½ l Wasser in die Milch geben (heiß oder natürlich, das spielt keine Rolle, da die Extraktion bereits erfolgt ist) und weitere 10 Sekunden mit dem Handmixer rühren, um das Getränk gut zu homogenisieren. 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.
4. Das Filterglas herausnehmen und die Pulpa vorsichtig mit dem Mörser andrücken, um die letzten Tropfen der Körnermilch zu filtern.
5. Falls das Produkt nicht sofort verzehrt werden soll, dann stell das Ganze in den Kühlschrank. Nach ein paar Stunden ist der Geschmack noch viel besser.



Du hast das Videorezept im Vegan Milker Channel auf Youtube
http://bit.ly/leche_semillas

VARIANTEN

QUINOAMILCH



SESAMMILCH



Quinoa-Milch mit Kurkuma und Zimt

Nach der Zubereitung von Quinoa-Milch, genau wie Sojamilch, ist es am besten, sie 10 Minuten lang zu kochen, um sie bekömmlicher zu machen. Die Kochzeit nutzen, um 1 Esslöffel Kurkuma, 1 Esslöffel Zimt und 1 Esslöffel Sirup hinzuzufügen und dann gut umrühren. Im Topf erwärmen, dabei darauf achten, dass es nicht kocht, da es sonst zu stark verdicken kann. Wenn es zu dickflüssig ist, wird etwas Wasser hinzugefügt. Wenn es abgekühlt ist, im Kühlschrank aufbewahren.

Hanf- und Aloe Vera-Milch

25 g Aloe Vera Gel (ohne Haut) und 1 Esslöffel Sirup (optional) in den Filter geben, bevor man die Hanfmilch zubereitet.
Aloe Gel wird direkt aus der Pflanze gewonnen, indem man die harte Haut entfernt, die das Blatt bedeckt.

Sesammilch mit Vanille und Datteln

1 Stück 2 cm Vanilleschote und 3 Datteln ohne Kern zu den Zutaten zugeben.

Canaryseed-Milch

Wenn du Canaryseed-Milch für eine medizinische Behandlung zum Abnehmen oder als Entzündungshemmer der Leber oder des Pankreas trinken möchtest, empfehlen wir, auf Geschmacksverstärker oder andere Kräuter zu verzichten, die in ihre heilenden Eigenschaften eingreifen können. 10 Tage lang die Milch auf nüchternen Magen trinken. Für weitere Informationen wendest du dich bitte an deinen Heilpraktiker.

Milch aus Sonnenblumen- und Kürbiskernen mit Datteln und Basilikum

50 g Sonnenblumenkerne und 50 g Kürbiskerne in den Filter geben. 2 entkernte Datteln und ein paar Basilikumblätter zu den Grundzutaten hinzufügen und 1 Minute lang rühren

MILCH AUS
SONNENBLUMENKERNEN





LEINSAMENMILCH

DIEAUSNAHME

Leinsamenmilch mit Vanille

Bevor die Milch zubereitet wird, den Leinsamen über Nacht in einem Glas Wasser stehen lassen und ihn am nächsten Morgen gut unter dem Wasserhahn reinigen, um einen Teil des von ihm freigesetzten Gels (den "Mucilage" ->Schleimstoffe) zu entfernen. Zusammen mit 1 Teelöffel Vanillepulver (oder 3 cm Vanilleschote) und 1 Prise Salz in den Filter geben. Mit maximaler Leistung ca. 3 Minuten rühren. Abseihen und im Kühlschrank aufbewahren. Wenn die Milch zu dickflüssog ist, am Ende des Prozesses Wasser hinzufügen und die Textur nach Belieben reduzieren.

RECYCLING VON PULPA

Pulpa von Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Sesam usw. sind hervorragend für die Verwendung in allen Rezepten geeignet, die im Abschnitt über das Recycling der Pulpa von Nüssen (Seite 34-36) beschrieben sind.

Allerdings ist die Pulpa von ganzen Hanf- oder Canaryseed-Samen für den Menschen sehr unverdaulich. Es wird in Kompost geworfen, als Nahrung für Hühner oder andere Vögel verwendet oder im Ofen getrocknet, um dann in Peeling-Seifen recycelt zu werden.
Es wird empfohlen, die Quinoa-Pulpa ein wenig zu kochen, entweder in einem Püree, in einer Suppe oder im Teig für ein paar Kekse, die dann im Ofen gebacken werden.



Mutabbel mit Pulpa der Sonnenblumenkerne

Vergiss nicht, wenn du keine Lust hast, mit der Pulpa zu kochen, kannst du sie direkt als Ergänzung zu Salaten, Salaten, Joghurts, Suppen, Pürees und Nudeln verwenden.

Mutabal mit Sonnenblumenkernen Pulpa: Das entstehende Pulpa der Milch aus Sonnenbluemnkernen mit dem Fruchtfleisch einer gebackenen Aubergine mischen und mit dem Saft einer halben Zitrone, 2 Knoblauchzehen, 1 Teelöffel Kreuzkümmel, 3 Esslöffeln nativem Olivenöl, 1 Esslöffel Tahini und einer Prise Salz anrichten. Alles mit Hilfe des Handmixers mischen und im Kühlschrank aufbewahren.

Paté aus kleinen Samenkörnern: Das übrig gebliebene Fruchtfleisch der Milch aus Sonnenblumenkernen oder Sesammilch ist eine gute Grundlage für die Herstellung von Gemüsepastete (siehe Rezept für Gemüsepasteten auf Seite 34).

Quinoa und Kokosnuss-Energiekugeln: 50 g Quinoa-Mark, 200 g geriebene Kokosnuss und 6 gehackte Datteln in einer Schüssel mischen.
Separat 1 veganes Ei schlagen (siehe Rezept auf Seite 68) und 2 Esslöffel Öl, 1 Esslöffel Sirup, 1 Esslöffel Ingwer hinzufügen und gut vermischen. Dann alle Zutaten vermischen und gut durchkneten. Das Backblech mit Backpapier auslegen oder mit etwas Öl versehen. Die Teigkugeln zu einem Kegel oder einer Pyramide formen und vorsichtig auf das Backblech legen. 30 Minuten bei mittlerer Temperatur in den Ofen geben. Abkühlen lassen und guten Appetit!

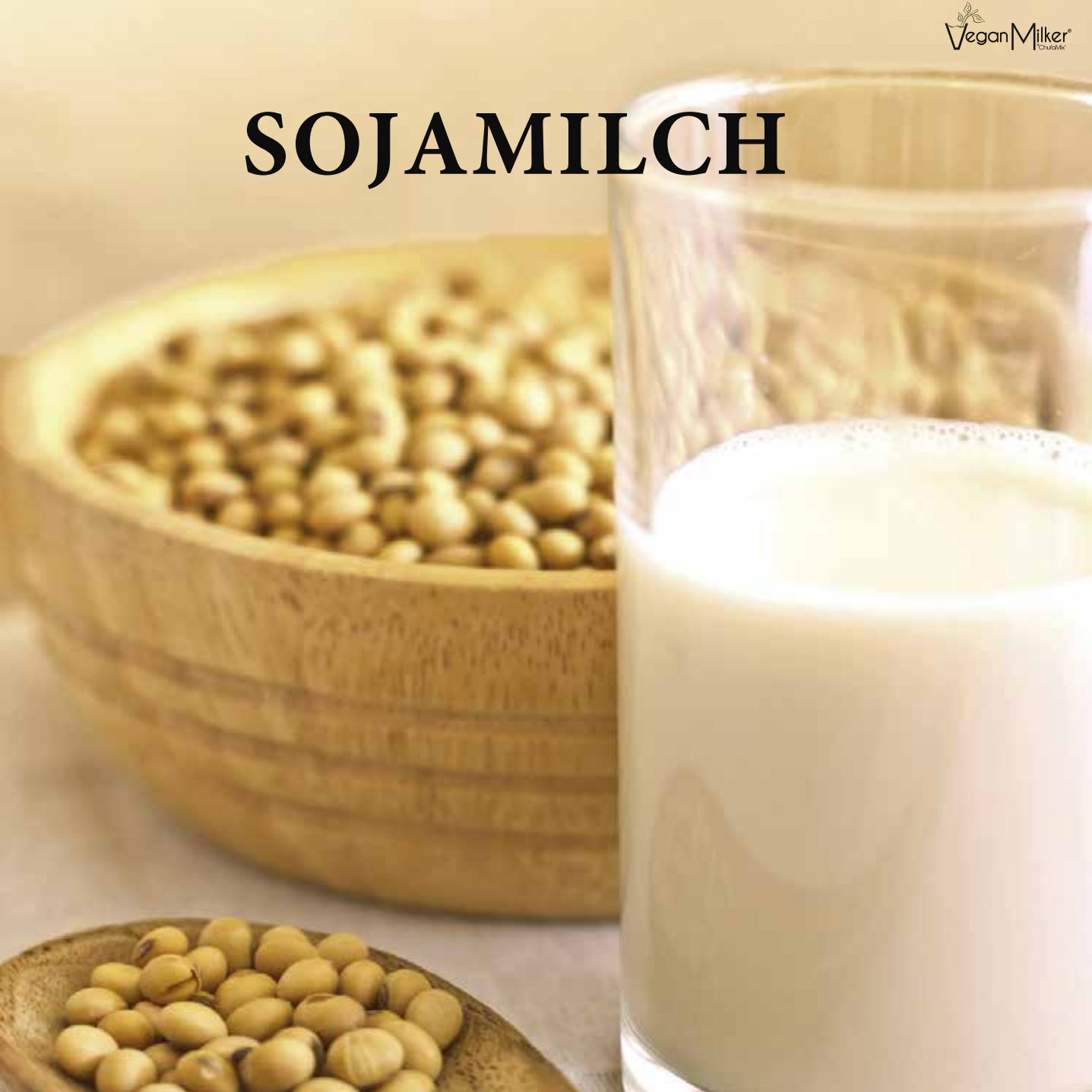
Haferflocken und Sesamkekse: Die übrig gebliebene Sesammilchpulpa in eine Tasse geben und Haferflocken hinzufügen, bis die Tasse voll ist (250 ml). Weiterhin in dieser Reihenfolge hinzufügen: 1 Tasse Vollkornmehl, 1 Esslöffel Zimt und ein weiterer Esslöffel Ingwer (nach Belieben), ½ Esslöffel Muskatnuss, 1 Esslöffel Hefe, 6 Esslöffel Sirup, ½ Tasse Öl und ¼ Tasse pflanzliche Milch. Zuerst die trockenen und dann die feuchten Zutaten gut vermischen, bis ein homogener Teig entsteht. Auf Wunsch können am Ende Rosinen oder Schokoladensplitter hinzugefügt werden. Den Teig in Form von Keksen auf dem Backblech verteilen (Backpapier oder mit Öl bestreichen). Den Ofen auf 180ºC erwärmen und 15-20 Minuten backen. In einem Glasgefäß aufbewahren.

WWW

Weitere Rezepte mit der Pulpa kleiner Körner unter

www.lechevegetal.com

SOJAMILCH



Obwohl sie heute in vielen Teilen der Welt getrunken wird, ist Sojamilch ein traditionelles Getränk mit Ursprung in Asien, wo die überschüssige Pulpa auch sehr geschätzt wird, genannt Okara, die aufgrund ihres hohen Proteinwertes für die Herstellung von "pflanzlichem Fleisch" und Tofu verwendet wird.

Sojamilch ist besonders proteinreich, da sie die 8 essentiellen Aminosäuren enthält, die der Körper benötigt, um zu funktionieren. Darüber hinaus hat sie wenig Fett und damit weniger Kalorien als andere pflanzliche Milch. Es ist reich an Lecithin (eine Substanz, die die Nerven nährt und hilft, den schlechten Cholesterinspiegel im Blut auszugleichen), zeichnet sich dadurch aus, dass sie mehr Eisen, die Hälfte des Fetts und der Kalorien sowie die gleiche Menge an Vitamin E wie Kuhmilch enthält.

Da ihr Kalziumgehalt jedoch gering ist, sollte sie entweder mit kalziumreichen Naturprodukten (wie Sesam, Nüsse, Seetang oder grünes Blattgemüse) angereichert sein oder aber im Wechsel mit anderen pflanzlichen Getränken oder kalziumreichen Lebensmitteln, was ideal wäre verwendet werden.

Der tägliche Verzehr wird aufgrund des hohen Anteils an Isoflavonen (die als Phytoöstrogene wirken) nicht empfohlen, und wir raten in keinem Fall dazu, Ihre Sojamilch mit gentechnisch veränderten oder transgenen Sojabohnen (GMO) herzustellen, die 98% der auf dem Markt vorhandenen Sojabohnen ausmachen.

Immer nach biologisch zertifizierter oder ökologischer Soja suchen. Um mehr über Soja zu erfahren, empfehlen wir jedoch, den Artikel " Das Yin Yang der Soja " unter www.plantmilk.org.

Art des Saatgutes: Wir verwenden rohe weiße Sojabohnen.

Einweichen: Saatgut 8 Stunden lang einweichen.

Du findest das Video-Rezept zur Herstellung von Sojamilch aus Rohbohnen im Vegan Milker-Kanal auf Youtube:

http://bit.ly/leche_soja



MODELLREZEPT

Zutaten:

- 1 l Wasser
- 80 g weiße Bio-Soja*
- 1 Esslöffel Süßstoff
- 1 Prise Salz

Wassertemperatur: Wasser wird bei Raumtemperatur verwendet.

Verfahren zur Herstellung:



1. Die Sojabohnen über Nacht in Wasser einweichen (am nächsten Tag das Einweichwasser abschütten).
2. Danach 1 l Wasser in den Behälter geben und das Filterglas mit allen Zutaten einsetzen.
3. Mit dem Handmixer 1 bis 2 Minuten verrühren.
4. Die Mischung mit Hilfe des Mörsers filtern, um die rohe Sojamilch zu erhalten.
5. Für eine bessere Aufnahme und Nutzung der Nährstoffe die Sojamilch bei mittlerer Hitze für 15 Minuten in einer Auflaufform kochen, was sie verdaulicher macht.
6. Abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Unter der natürlichen pflanzlichen Milch gehört die Sojamilch zu denen, die sich im Kühlschrank bis zu etwa

Um das Rezept zu vereinfachen und das Kochen zu vermeiden (Schritt 5), kann man die gleiche Menge Soja (80g) verwenden, jedoch in der vorgekochten oder texturierten Version. Hier bleibt die eingeweichte Sojabohne 15 Minuten zusammen mit dem Liter Wasser im Filtereinsatz und wird gemixt. Danach sollte die Milch nicht gekocht werden, da die Soja bereits ja bereits vorgekocht ist. Ihr Geschmack ist jedoch nicht sehr lecker und die Milch hat nicht die cremige Textur von gekochter Sojamilch.

* Niemals gentechnisch veränderte Soja verwenden, sondern immer biologisch angebaute.



SOJAMILCH MIT VANILLE UND DATTELN

VARIANTEN

Sojamilch mit Kakao und Orange

1 Esslöffel Kakao, einen weiteren Esslöffel Zimt, 1 Esslöffel Sirup und ein wenig Orangenschale zusammen mit den Grundzutaten hinzufügen und verrühren.

Sojamilch mit Vanille und Datteln

1 Esslöffel Bio-Vanillepulver (oder 5 cm Schote) und 7 entkernte Datteln zu den Grundzutaten hinzufügen und verrühren.

RECYCLING DER PULPA

Hier ist ein Rezept von unserer malaysischen Mitarbeiterin und angesehenen Yogalehrerin Maizan Ahern, die die traditionelle Okara-Kultur viel besser kennt.

CUPCAKES MIT SOJA-PULPA UND KAROTTEN



Cupcakes mit Soja-Pulpa und Karotten

TROCKENE ZUTATEN	FEUCHTE ZUTATEN
1 1/2 Tassen glutenfreies Mehl	1 Tasse hausgemachte
¾ Teelöffel Xanthan (optional)	Sojamilch
¼ Tasse Maismehl	1 Tasse Soja-Pulpa (Okara)1/3
1 Esslöffel Hefe	Tasse Bio-Kokosöl
1 Teelöffel Zimt	1 Esslöffel Vanilleextrakt
¼ Teelöffel gemahlener Ingwer oder ½ Teelöffel geriebener	1 1/2 Tasse geriebene Karotte
Ingwer ¼ Teelöffel Muskatpulver	
¼ Tasse reiner Kokoszucker	
½ Tasse gehackte Walnüsse	

Den Ofen auf 175° C vorheizen. Ein Backblech mit 12 Cupcake Formen nehmen und das Backpapier, auf dem der Cupcake-Teig platziert werden soll, einfetten oder großzügig bemehlen.

Zuerst die feuchten und trockenen Zutaten getrennt mischen und dann die feuchten Zutaten in die trockenen geben und leicht umrühren, ohne zu viel zu mischen.

Die Masse in die Formen geben, bis sie fast voll sind und 25-30 Minuten backen, bis die Cupcakes leicht braun sind. Um herauszufinden, ob sie durchgebacken sind, stecken Sie einen Zahnstocher in den Teig, er muss sauber herauskommen! Cupcakes abkühlen lassen, bevor du versuchst, das Papier zu entfernen. Cupcakes, die über Nacht ruhen, schmecken besser und sind unglaublich lecker.

Für weitere Rezepte zum Okara-Recycling gehe zu diesem vegetarischen Forumslink

http://bit.ly/forovegetariano


HORCHATA
TIGERNUT
(Erdmandel)
MILCH

Erdmandeln sind einer der ältesten Saatkörner auf dem Planeten. Es war die Grundnahrung unserer Vorfahren, wie eine aktuelle Studie der University of Oxford ergab, die in den renommiertesten wissenschaftlichen Zeitschriften veröffentlicht wurde.

Nach unseren eigenen Untersuchungen mit der unschätzbaren Hilfe von "Gastronauten" von www.historiacocina.com war die Erdmandel auch ein Schlüsselelement in den neolithischen Kulturen Amerikas, im antiken Griechenland, im Römischen Reich, im alten Persien, im arabischen Kalifat und so weiter.

Obwohl es im alten Ägypten ist, wo sie ihre größte Pracht erlebt hat. Sie galt als heilige Pflanze, wie die Tatsache beweist, dass sie in vielen Tempeln oder in den Grabausstattungen verschiedener Handwerker, Adliger und Pharaonen gefunden wurde, um die Verstorbenen im folgenden Leben zu begleiten.

eit 1000 Jahren befindet sich der wichtigste Anbau, die Reinigung, und Trocknung von Erdmandeln im Mittelmeerraum, in Valencia, dem größten Produktions- und Verarbeitungszentrum für Erdmandeln der Welt. Die valencianische Erdmandel / Tigernuss wird durch eine geschützte Ursprungsbezeichnung der Europäischen Union garantiert.

Erdmandeln werden auch unter würdigen Bedingungen für ihre Erzeuger in Ländern wie Brasilien, Argentinien, den USA, Russland, Kuba unter anderem und unter weniger würdigen Bedingungen angebaut, leider - weil sie von einer, merkwürdigerweise in Valencia ansässigen Firma, die im weltweiten "Trading" mit Erdmandeln führend ist, ausgebeutet werden -, unter anderem in afrikanischen Ländern wie Mali, Burkina Faso oder Niger.



DIE ERDMANDEL IST EIN GRASIGES RHIZOM



SYMBOL DER ERDMANDEL, DARGESTELLT IM RECHTEN OBEREN TEIL

Erdmandelmilch und Mandelmilch sind par excellence und traditionell die beliebtesten natürlichen pflanzlichen Milchsorten im Mittelmeerraum (in Valencia und Barcelona die erste und auf den Balearen Alicante und Italien die zweite).

Ihr Geschmack ist köstlich, aber auch, wenn es um natürliche Horchata geht, die haus- oder handgemacht sind, sind die ernährungsphysiologischen Eigenschaften einwandfrei und werden für ihren medizinischen Gebrauch nach bewährten wissenschaftlichen und medizinischen Studien hoch geschätzt.

Die Erdmandelnmilch zeichnet sich durch einen hohen Ölsäuregehalt aus, der sie herzgesundheitlich gut dastehen lässt und hilft, den Cholesterinspiegel durch ihren hohen Gehalt an gutem HDL-Cholesterin zu regulieren. Sie reguliert die Darmfunktion und regeneriert die Darmflora durch die Menge an Ballaststoffen, Enzymen und Stärke, die sie enthält. Desweiteren enthält sie die antioxidativen Vitamine E und C und grundlegende Mineralien wie Magnesium, Phosphor, Kalium, Eisen und Kalzium. Sie wird für Diabetiker empfohlen, da sie Arginin enthält, einen natürlichen Aminosäure-Insulininjektor.

WWW

Weitere Informationen finden Sie in den Beiträgen "Die Erdmandelmilch, ein Nährstoffschatz" oder "Geschichte der Erdmandelmilch". Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft" in

www.plantmilk.org



Saatgutart: Es kann mit ganzen Erdmandeln oder mit gemahlenen Erdmandeln zubereitet werden.

Wässern der Erdmandeln: 12 bis 24 Stunden lang einweichen. An Orten, an denen es sehr heiß ist, empfehlen wir, die Schüssel in den Kühlschrank zu stellen, damit sich keine Bakterien vermehren und die Erdmandeln (und die Erdmandelmilch, die man damit zubereitet), nicht vorzeitig verdirbt.

MODELLREZEPT Zutaten:



- 200 g ganze Erdmandeln*
- 1 l Wasser (nicht das vom Einweichen)
- 4-6 kernlose Datteln

Wassertemperatur: Wir bereiten die Erdmandelmilch mit normal temperiertem Wasser zu, da die Verwendung von warmem Wasser die anschließende Fermentierung der Erdmandelmilch erheblich beschleunigen und somit die Haltbarkeit verkürzt.

In dem traditionellen Rezept der Erdmandelmilch werden 60-80 Zucker verwendet. Hier schlagen wir eine gesündere Version der Horchata vor, bei der wir zum Versüßen Datteln verwenden.

Zubereitung

1) 200 g Erdmandeln für 8 bis 24 Stunden einweichen. Das zum Einweichen verwendete Wasser wird geworfen, sobald der Vorgang abgeschlossen ist.
2) 1 l Wasser in den Vegan Milker Behälter geben.
3) Das Filterglas, 100 g eingeweichte Erdmandeln und die Datteln in den Behälter geben und 1 bis 2 Minuten mixen.
4) Den Rest der im gleichen Filter eingeweichten Erdmandeln hinzufügen und noch zwei weitere Minuten mixen.
5) 10 Minuten lang einweichen lassen.
6) Den Filter anheben und die Pulpa mit Hilfe des Mörsers auspressen.
7)Abdecken und in den Kühlschrank stellen.
8) Vor dem Verzehr mindestens 8 Stunden ruhen lassen und gut schütteln, bis sich der Satz vor dem Servieren aufgelöst hat.

*Bei Verwendung von gemahlenem Erdmandeln solltest du versuchen, es mit frisch gemahlenen Erdmandeln zu machen oder diese zu Hause persönlich zu mahlen. In diesem Fall ist kein Vorweichen erforderlich und die 200 g können direkt in den Filter gegeben werden.

Das traditionelle Video-Rezept findest du im Vegan Milker Channel auf Youtube:
http://bit.ly/horchata_chufas



VARIANTEN

Gesunde valencianische Horchata (Erdmandelmilch) mit Zimt und Zitrone

Zimt, Zitronenschale und 4-6 Datteln hinzufügen. Etwa 2 Minuten nach dem im Modellrezept beschriebenen Verfahren mixen

Horchata aus Erdmandeln mit Ingwer

1 Esslöffel Ingwer zu den Grundzutaten hinzufügen und mit der im Modellrezept beschriebenen Methode fortfahren.

Horchata im "nordischen" Stil

Die Menge von 200 g Erdmandeln pro Liter ist ideal für die Herstellung einer köstlichen Erdmandelmilch im traditionellen mediterranen Stil, aber wir haben auch Erdmandelmilch mit 100 g pro Liter hergestellt und nördlichere Gaumen finden sie gleichermaßen gut. Bei der Zubereitung der Erdmandelmilch mit 100 oder 150 g Erdmandeln kann man die gesamten Erdmandeln von Anfang an in den Filter geben. Es muss nicht in zwei Schritten geschehen.

Horchata mit Rucola-Sprossen

1 Esslöffel Rucola-Sprossen zu den Grundzutaten hinzufügen und mit der im Modellrezept beschriebenen Zubereitungsmethode fortfahren.

RECYCLING DER PULPA

Das Mark der Erdmandeln ist sehr kompakt oder granuliert, kann aber trotzdem recycelt werden, indem es Salaten, Joghurts, Müsli usw. zugesetzt wird. Immer mit einer anderen Zutat mischen, um ein Kratzen im Hals zu vermeiden.

Im Kühlschrank aufbewahren und nach Belieben verwenden.

Johannisbrotkuchen mit Pulpa von Erdmandeln:

Weizenmehl, Johannisbrotmehl, Bio-Rohrzucker (je 100 g) und 1 Esslöffel Backpulver in eine Schüssel geben und gut vermischen. In der Zwischenzeit 100 g vegane Butter bei schwacher Hitze schmelzen. Dann die Butter gut mit dem Mehl in der Schüssel vermengen. 2 vegane Eier dazugeben und nochmals mischen, bis der Teig gut bindet.

VEGANES EI
1 veganes Ei erhält man, indem man 1 Esslöffel Kichererbsenmehl mit 2 Esslöffeln Wasser mischt..


ERDMANDELMILCH MIT GINGER

Zum Schluss 150 g Fruchtfleisch aus einer beliebigen Nuss zugeben und erneut mischen, bis eine homogene Masse entsteht. Die Paste in eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform geben. Bei 180°C 20 Minuten lang backen (im vorgeheizten Ofen).

VEGANE BUTTER (von Barbara Bianchi, Italien)
Für 250 g vegane Butter 100 g Bio-Reiseöl, 60 g Maisöl und 40 g Olivenöl mischen. 50 g geschmolzene Kakaobutter in das Wasserbad geben. Sehr gut mischen, etwas abkühlen lassen und im Kühlschrank in einem Glasbehälter erstarren lassen. Im Kühlschrank aufbewahren..

Erdmandelbrot: 150 g Mehl und 175 g Erdmandelmark mischen. 120 ml Mandelmilch (siehe Seite 29), 2 Esslöffel Agavensirup, 1 veganes Ei, 1 Würfel frische Hefe und 2 Esslöffel Olivenöl hinzufügen. Alles gut vermischen und in einem vorgeheizten Ofen bei 170°C für 20-25 Minuten backen.



SMOOTHIES UND SHAKES



SMOOTHIES

Obwohl Vegan Milker für die Herstellung von pflanzlicher Milch konzipiert wurde, funktioniert das Gerät dank seiner Einfachheit auch optimal als Mixer.

Wir können spezielle Früchte, Kräuter und Wurzeln zubereiten, die sehr faserig oder samenartig sind. Zum Beispiel, um einen Traubenshake ohne Kerne herzustellen, aber auch um ihre Essenz zu extrahieren, oder um den Saft aus dem zentralen Teil der Ananas zu gewinnen, um die Milch aus den Kernen einer Melone zu gewinnen, um einen Ingwersaft oder ein grünes Shake zu zaubern. In diesem Abschnitt wird erklärt, wie man das macht.

Obstsorten

Vegan Milker ist ideal zum Auspressen folgender Obstsorten:

- Früchte, die viele Kerne enthalten: Das ist der Fall bei Trauben, Granatäpfeln, Johannisbeeren, Pitaya, Melonenkerne;
- Früchte, Kräuter und sehr faserige Wurzeln: wie Weizengras, Gerstengras, Ingwerwurzel, Holunderblüten, Sellerie, das Herzstück einer Ananas;
- Gemüse.

REZEPT MODELL



Zutaten:

Gewaschenes Obst, Wurzeln, Samen, Gemüse oder Kräuter verwenden, Bio- und Saisonprodukte wählen!

Als Basis geben wir etwas Wasser (zwischen ¼ und ½ l) oder eine sehr saftige Frucht in den Filter wie z.B. Melonen-, Birnen-, Orangenstücke usw. wobei Bananen, Avocados, etc. vermieden werden, da sie die Filtration erschweren.

Wenn wir Smoothies aus dickflüssigen Früchten zubereiten möchten, werden wir dies am Ende tun, wenn wir die verflüssigten Früchte gesiebt haben, also ohne den Filter.

Wassertemperatur: Mineralwasser bei Raumtemperatur.

Zubereitungsmethode:

Den Filter in den Vegan Milker Behälter einsetzen und alle Zutaten hineingeben.

Wenn die Zutaten genügend Flüssigkeit enthalten, können wir auf Wasser verzichten, ansonsten, wenn die Zutaten sehr faserig und wenig Flüssigkeit enthalten ("Kräuter, Wurzeln", etc.), werden ½ oder ¼ Liter Mineralwasser in den Vegan Milker-Behälter gegeben.

Nach der Verarbeitung der Zutaten mit Hilfe des Handmixers auspressen. Achte darauf, den Mixer nicht zu überfordern, nach und nach ohne Eile zu verarbeiten. Den Mixer langsam und ohne Druck auf den Boden absenken. Spätestens nach 3 Minuten erhältst du deinen Shake.

Den Filterbehälter anheben und die Pulpa mit Hilfe des Mörsers ausquetschen.

Manchmal kann das entstehende Fruchtfleisch zu faserig und nicht besonders angenehm für des Verzehr sein, aber oft erhalten wir ein perfekt essbares pflanzliches Fruchtfleisch, das viel Ballaststoffe und sehr nahrhaft ist. Es gibt viele Möglichkeiten, es zu recyceln, z.B.: kann man es mit einem Joghurt mischen, als Kuchen-Topping verwenden, einen Shake zubereiten, indem man das Fruchtfleisch mit jeder selbstgemachten pflanzlichen Milch vermisch

VARIANTEN

Orangen-Granatapfel-Shake

1 geschälten Granatapfel, 2 geschälte Orangen und 1 Esslöffel Bio-Rohrzucker (optional) in den Vegan Milker-Filter geben. Langsam schlagen und die Mischung durchsieben.

Dieser Shake zeichnet sich durch seinen hohen Gehalt an den Vitaminen A, C und B9 (oder Folsäure) und Mineralien wie Kalium und Phosphor aus. Wenn wir ihn zubereiten, gehen alle Ballaststoffe verloren, die von den Früchten geliefert werden, wenn wir sie ganz essen, insbesondere im Falle des Granatapfels.

Shake aus dehydrierten Früchten

1 Liter Wasser in den Behälter geben. Den Filter mit 150 g dehydrierten Früchten (Ananas, Brombeeren, Papaya, Mango) füllen und 5-10 Minuten stehen lassen, bis sie gut getränkt sind, und anschließend gut mixen. Den Mörser verwenden.



MELONENSHAKE

TRAUBENSHAKE



Shakes aus Melonenkernen

¼ Liter Wasser in den Behälter geben. Melonenkerne und Melonenstücke in den Filter geben, bis das gesamte Filternetz bedeckt ist. Wenn die Melone nicht sehr reif ist, kann man einen Teelöffel Sirup hinzufügen.

Wenn wir die Kerne von mehreren Melonen haben, brauchen wir keine Melonenstücke hinzuzufügen, nur mit den Kernen können wir einen sehr leckeren milchigen Saft bekommen.

Es ist ein harntreibender Shake, erfrischend und reich an Vitamin C. Es hilft bei der Bekämpfung einiger Harnwegsinfektionen (Zystitis) und ist sehr kalorienarm.

Detox-Weizengras-Shake

½ l Wasser und 50 g Weizengras in den Filter geben. Mixen und sieben. Entgiftet das Blut, liefert Chlorophyll und regt den Stoffwechsel an.

Granatapfel- oder Parchita-Shake

Diese tropische Andenfrucht ist voll von schwarzen Samenkörnern, die perfekt für die Zubereitung ihres Saftes in der Vegan Milker geeignet sind. ¼ Liter Wasser in den Behälter geben. Den Filterbehälter bis zur Höhe des Netzes mit dem Granatapfel füllen. Alles in Turbo-Position oder bei hoher Geschwindigkeit bis zu zwei Minuten schlagen. Den Mörser verwenden.



GAZPACHO

Rote Beete- und Kirsch-Gazpacho mit einem Hauch von Basilikum

½ l Wasser in den Behälter geben. In den Filter ½ rote Zwiebel, 3 große Tomaten, 90 g Rote Beete, 2 Gurken, 1 italienischer Paprika (grün), 1 Knoblauchzehe, 300 g entsteinte Kirschen, Basilikum, Salz, Öl und Modena-Essig nach Belieben geben. Zuerst die härteren Zutaten hinzufügen und den Rest der Zutaten beim Mixen zugeben. Wenn man ein dickflüssigeres Gazpacho möchte, kann man ein wenig Pulpa oder ein Stück Brot hinzufügen und es dann verrühren (diesmal ohne den Filter).

Traubenshake

¼ Liter Wasser in den Behälter geben. Den Filter mit Trauben bis zur Höhe des Siebes befüllen. Alles im Turbo-Modus oder bei hoher Geschwindigkeit für eine Minute verrühren. Mörser verwenden. Man kann auf Wunsch auf das Wasser verzichten und einen konzentrierten Shake zubereiten. Eine weitere Alternative ist, eine Birne in den Filter zu geben und den Shake mit den beiden Früchten zu machen, die viele heilende Eigenschaften haben.

Das Video-Rezept im Vegan Milker Channel auf
Youtube: **http://bit.ly/zumo_uva**

SHAKES

Obst und Gemüse kann auch mit jedem Milch- oder Gemüsejoghurt gemischt und zu exquisiten Shakes verarbeitet werden. Wir empfehlen, die Mischung ohne den Vegan Milker-Filter zu mischen, um ein cremigeres und intensiveres Ergebnis zu erzielen.

Nicht vergessen, dass die Möglichkeiten endlos und sehr individuell sind. Wir empfehlen die Verwendung von Saisonfrüchten und die Verwendung der von dir bevorzugten pflanzlichen Milch als Grundlage.

SHAKE AUS WALDBEEREN



Cashewnussmilchshake mit Waldbeeren

Cashewmilch zubereiten und filtern. Dann 1 Handvoll Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren, Erdbeeren, Brombeeren usw.) und 1 Esslöffel Sirup in den Behälter ohne Filter geben und nochmals verquirlen.

Mandelmilchshake mit Schokolade und Banane

Mandelmilch zubereiten und filtern. Dann in den Behälter ohne Filter 1 Banane, etwas schwarze Schokolade geben und erneut verrühren.

WWW

Weitere Rezepte im Bereich Saft in unserem Blog

www.lechevegetal.com

JOGHURT UND VEGANER KÄSE



In der Welt der Joghurts und pflanzlichen Käse finden wir jeden Tag viele Rezepte, die eine ähnliche Textur erreichen, wenn natürliche Verdicker zugesetzt werden, aber die nicht diese Konsistenz haben, weil sie nicht fermentiert sind. Mit anderen Worten, sie werden fälschlicherweise "Joghurt" oder "veganer Käse" genannt, weil sie uns, da sie nicht fermentiert werden, nicht mit Bakterien versorgen, die durch ihre probiotische Wirkung die Regeneration unserer Darmflora begünstigen.

Die Methode zur Herstellung von "echtem" Joghurt und veganem Käse variiert je nach Kultur oder Bakterien, die wir zur Fermentierung der Körner verwenden.

Bisher haben wir für diesen Zweck zwei verschiedene Methoden zusammengestellt und an unseren Vegan Milker angepasst. Die erste gilt nur für Soja, während die zweite für Soja, aber auch für geschälte Mandeln, jede Art von Nuss und Cashewnuss gilt, entsprechend dem, was wir bisher gesehen haben.

METHODE 1

SOYOGUR, DER MIT EINEM PFLANZLICHEN JOGUR

Hergestellt wird Inhaltsstoffe für konzentrierte Sojamilch*:

- 1 l Wasser
- 250-300 g weiße Soja
- Geschmacksverstärker je nach Belieben: Süßstoff, Zitronenschale, Zimt, etc.

Zutaten für das Yogut

- 1 l Sojamilchkonzentrat
- 1 Bio-Soja-Joghurt 9

* Sojamilchkonzentrat wird mit 200-300 g pro Liter Wasser hergestellt, um es cremiger und konsistenter zu machen (siehe Sojamilchrezept auf Seite 59).

** Von jeder beliebigen Marke, und dann können wir unseren eigenen Joghurt als Grundlage verwenden.

Zubereitung von konzentrierter Sojamilch:

1. Sojabohnen über Nacht in Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag das Einweichwasser abschütten, 1 Liter Mineralwasser zugeben und mit einem Mixer verrühren.
3. Mit Hilfe des Mörsers filtern und danach in einem Top

Zubereitung von Joghurt:

1. In jedes Glas einen Esslöffel Soja-Joghurt geben (Einmachgläser verwenden).
2. Die warme Sojamilch in jedes der Gläser geben und gut vermischen.
3. Die Gläser 12 bis 24 Stunden in einem Joghurtbereiter ruhen lassen.
4. Wenn diese Zeit verstrichen ist, werden die Joghurts abgedeckt und im Kühlschrank aufbewahrt.
5. Soja-Joghurt kann bis zu 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

ALTERNATIVEN und Ratschläge

Man kann Sojajoghurt durch probiotische Beutel ersetzen, einen Beutel pro Glas.

Wenn keine Joghurt-Maschine vorhanden ist, kann man es zu Hause durchführen, indem man sie neben einem Herd oder einer Heizung stehen lässt. Damit der Joghurt aushärtet, muss er mindestens 12 Stunden bei einer

Temperatur von etwa 35 º C sein.





SOJAJOGURTH

METHODE 2

FLÜSSIGER JOGHURT UND FRISCHKÄSE, FERMENTIERT MIT ENZYMATISCHEM WASSER



Der im folgenden beschriebene Prozess ergibt einen **spektakulären** flüssigen Joghurt und Frischkäse, alles durch eine natürliche Fermentation, die wir mit auf unsere Art mit Vegan Milker anpassen werden.

SCHRITT 1

Wie man enzymatisches Wasser herstellt

Enzymatisches Wasser ist ein trübes Wasser mit Blasen und einem leicht fermentierten Geruch, der durch den Effekt entsteht, den die gesprossenen Samen erzeugen, wenn sie 24 Stunden im Wasser liegen. Es ist aufgrund seines großen probiotischen Charakters ein heilkräftiges Wasser und kann als natürlicher Saatgutfermenter zur Herstellung von Joghurt und pflanzlichem Käse verwendet werden.

Saatgutart: Enzymatisches Wasser kann aus Roggen, Hartweizen, Linsen usw. gewonnen werden. Es ist notwendig, einen beliebigen Vollkorn-Samen zu verwenden, denn andere Körner keimen nicht. Das unserem Geschmack nach leckerste enzymatische Wasser ist das aus gesprossenen Roggen- oder Hartweizenkörnern gewonnen wird.

Zutaten für 1 Liter enzymatisches Wasser:

- 100 g Bio-Vollkorn-Samen (Roggen- oder Hartweizen)
- 1 l Mineralwasser

Bei Zöliakie ist zu beachten, dass diese Samen zwar Gluten enthalten, der aber nicht in enzymatisches Wasser überführt wird, weshalb Joghurt und veganer Käse glutenfrei sind.

Zubereitung von enzymatischem Wasser:

Zuerst die Samen mit den üblichen Hauskeimverfahren keimen lassen.
Sobald die 100 g Samen gekeimt sind und wenn die Samen den ersten Keim zeigen, werden sie in ein sauberes Glas mit 1 l Wasser gegeben, das mit einem Leinen- oder Baumwolltuch als Deckel verschlossen wird.

24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen und schon haben wir das enzymatische Wasser.

Enzymatisches Wasser ist eine gräuliche Flüssigkeit, die einen besonderen, leicht vergorenen Geruch hat. Wenn wir es schütteln, sieht man kleine Blasen emporsteigen. Es wird abgeseiht und für die Zubereitung von Joghurt und Käse aufgehoben.

Wenn wir kein enzymatisches Wasser haben, kann man es durch Kefirwasser ersetzen, und wir verfahren auf die gleiche Weise.

In diesem Link findest du ein sehr praktisches und einfaches Erklärungsvideo über die Herstellung von enzymatischem Wasser im Vegan Milker-Kanal von Youtube:

http://bit.ly/agua_enzimatica



Tipps für die verschiedenen Anwendungen von enzymatischem Wasser und gekeimten Samen

Enzymatisches Wasser ist ein Wasser, das sich durch seinen probiotischen Charakter auszeichnet.

✓ Wir haben dieses "Wasser" als Nährkultur für Joghurt und Käse verwendet, aber es gibt auch Leute, die es mit Fruchtsäften mischen, um natürliche probiotische Erfrischungsgetränke herzustellen, oder diejenigen, die es als Medizin einnehmen (obwohl es geschmacklich nicht so angenehm ist). Egal wie du es verwendest, bewahre das Wasser im Kühlschrank auf, um den Gärungsprozess zu verlangsamen.

✓ Enzymatisches Wasser kann eingefroren werden. Wir haben Joghurt und Käse mit enzymatischem Wasser zubereitet, das vor einem Monat eingefroren wurde, und zwar mit hervorragenden Ergebnissen. Aber Vorsicht: Bevor man es als Nährkultur verwendet, muss man es bis zum Erreichen der Umgebungstemperatur bei Raumtemperatur stehen lassen, denn die Kälte reduziert seine Wirkung erheblich.

✓ Aus gesprossenen Samen kann ein weiterer Liter enzymatisches Wasser gewonnen werden. Dazu müssen die Keime 24 Stunden in einem Glas (ohne Wasser) ruhen und am nächsten Tag den Vorgang des Einweichens in Wasser wiederholen. Allerdings kann man sie nur einmal wiederverwenden, wenn man es mehrmalig macht hat das enzymatische Wasser, das man erhält, nicht die "Gärkraft", die man sich für die Herstellung von Joghurt und Käse wünscht.

✓ Schließlich kann man die gekeimten Samen, aus denen man enzymatisches Wasser zubereitet hat, gerne in einem Salat oder mit einem Eintopf essen. Man sollte sie nicht unnötig wegwerfen, denn die gekeimten Samen sind ein wertvoller Nährboden, da sie sich mit fast 10 % ihres Anteils an Enzymen, Mineralien und Vitaminen vermehren.

SCHRITT 2

WIE MAN VEGANEN JOGHURT UND KÄSE ZUBEREITET.

Inhaltsstoffe:

- 200 g Cashewnüsse* (Man kann mehr, aber nicht weniger reintun!)
- 1 l enzymatisches Wasser (es ist sehr wichtig, die Zubereitung des enzymatischen Wassers, wie im Video auf Seite 82 gezeigt, genau zu verfolgen).
- 1 Prise Salz
- Zitronenschale
- 3 Datteln (für Naschkatzen, ich mache es ohne)

Wassertemperatur: In diesem Fall wird enzymatisches Wasser anstelle von Mineralwasser verwendet. Um den Gärungseffekt zu erleichtern, ist es wichtig, dass das enzymatische Wasser Raumtemperatur (mehr oder weniger 20ºC) aufweist, damit die Bakterien ihre Arbeit unter optimalen Bedingungen verrichten können. Wenn man also enzymatisches Wasser im Kühlschrank hat, muss man es, um Joghurt und Käse herzustellen, eine halbe Stunde vor der Verwendung herausnehmen, damit es "temperiert" wird.

Zubereitung von Yoguth und Frischkäse

1. Das enzymatische Wasser in den Vegan Milker Behälter geben.
2. Das Filterglas in den Behälter stellen, die anderen Zutaten hineingeben und ca. 2 Minuten verrühren.
3. Das Filterglas herausnehmen und mit Hilfe des Mörsers die Pulpa zusammendrücken, um die letzten Tropfen zu extrahieren.

Der Joghurt: den flüssigen Joghurt in eine Flasche geben, abdecken, 10 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen, und dann im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Verzehr schütteln. Es ist wie ein Actimel, aber naturbelassen, ein exzellentes Probiotikum und es schmeckt köstlich!

* Cashewnüsse können durch Walnüsse oder geschälte Mandeln ersetzt werden.


Vegan
YOGURT



Joghurtpudding: Man kann auch einen kompakten Joghurt zubereiten, den man mit dem Löffel essen kann. Ein paar Konservengläser vorbereiten und jeweils einen Löffel Psyllium oder Chia hineingeben. Anschließend den flüssigen Joghurt in die Gläser geben und gut umrühren, um den natürlichen Verdicker mit dem Joghurt zu vermischen. In ein paar Minuten ist er kompakt genug, um den Löffel hineinzustecken. Sobald die Joghurts erstarrt sind, Deckel aufsetzen und im Kühlschrank aufbewahren. Sie halten 3-5 Tage.

Frischkäse: Mit der übrig gebliebenen Pulpa kann man Frischkäse zubereiten. Die Pulpa in ein Glas geben und mit einem Baumwoll- oder Leinentuch abdecken, damit sie atmet. Bei Raumtemperatur (20ºC) mindestens 12 Stunden lang fermentieren lassen (an sehr warmen Orten können 8 Stunden ausreichen). Nach Ablauf der Ruhezeit das Tuch entfernen und in den Kühlschrank stellen. So ist er super lecker, aber man kann seine Textur und seinen Geschmack noch verbessern, indem man ihn mit fein gehacktem Knoblauch, Kräutern (auch sehr fein gehackt), Gewürzen (Kreuzkümmel), einem Löffel Öl, einem Löffel Zitronensaft, einem Löffel Tahini (Sesampaste) oder Bierhefe mischt. Diese Zutaten verbessern nicht nur den Geschmack und die Textur des Käses, sondern verlängern auch seine Haltbarkeit von 4 auf 7 Tage, jedoch immer im Kühlschrank

Das Video-Rezept ist im Vegan Milker Channel auf Youtube. http://bit.ly/yogur_queso_vegano



Weitere Rezepte in der Rubrik Joghurt und veganer Käse im Blog **www.**plantmilk.org



KOCHEN MIT PFLANZLICHER MILCH

Natürliche pflanzliche Milch wird seit jeher zum Kochen verwendet. Wir haben schriftliche Hinweise auf seine Verwendung in mittelalterlichen europäischen Kochbüchern und in Büchern von Forschern oder Missionaren in Amerika und Asien gefunden.

Das hat uns inspiriert und wir haben auf unseren Reisen mit Vegan Milker zu Messen in Asien, Ozeanien und Südamerika alle möglichen Rezepte zusammengestellt und dabei sogar gewagt, zu experimentieren und unsere eigenen Rezepte zu entwickeln!

Als Beispiele haben wir einige Ideen für euch und hoffen, dass sie als Inspiration dienen, um die natürlichen Produkte der pflanzlichen Milch schrittweise in eure Küche als Zutat zu integrieren.

KRÄFTIGE SPEISEN

Pilzkroketten mit Reismilch

Zuerst wird die Reismilch nach der im Abschnitt über Getreidemilch aus Rohkorn (siehe Seite 40) beschriebenen Rohmethode zubereitet. Bei dieser Methode wird Reismilch unter Hitzeeinwirkung stark eindicken. Als nächstes in einer Pfanne EINE 1/2 Zwiebel und ein paar gehackte Pilze anbraten. Sobald dies gut pochiert ist, einen Löffel Reispulver hinzufügen und gut vermischen. Zu diesem Zeitpunkt stellen Sie ¼ Teelöffel Muskatnuss und ½ Teelöffel weißen Pfeffers (man kann auch eine Chilischote hinzufügen, um dem Ganzen eine würzige Note zu geben). Geschmacksverstärker integrieren, eine Tasse Reismilch hinzufügen und gut umrühren. Wenn die Mischung zu dick ist, mit etwas Wasser und Salz ausgleichen. Wenn die Mischung die ideale Textur hat (ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze), auf ein Tablett geben und in den Kühlschrank stellen, so dass die Masse sich setzt und ruhen kann, um die Kroketten mit Mehl zu bestreuen und zu panieren.

Gemüsecreme mit pflanzlicher Milch

Gemüse mit saisonalen und Bio-Produkten (Kartoffeln, Spinat, Mangold, Lauch oder Weißkohl, etc.) oder dünsten, so, wie man es sonst zu Hause tut. Wenn alles gut gekocht ist, 2 Minuten vor Ende des Kochvorgangs 250 ml von der pflanzlichen Milch hinzufügen. Beim Dünsten das gekochte Gemüse in eine Schüssel neben der Milch geben. Zum Servieren die Mischung mit dem Handrührgerät verrühren, um sie in eine Creme oder ein Püree zu verwandeln. Wenn man auf der Suche nach einer cremigen Textur ist, empfiehlt es sich, Hafer- oder Reismilch zu verwenden.



GEMÜSECREME

Kartoffelpüree mit Mandelmilch

Um das Püree zu kochen, ist es wichtig, das Feuer auf mittlerer Temperatur zu halten. Einen Schuss Bio-Sonnenblumenöl in die Pfanne geben und, wenn es warm ist, ½ Liter Mandelmilch hinzufügen.

Wenn die Mischung ausgehärtet ist, 4 gehackte Kartoffeln (vorher gekocht) hinzufügen und die Mischung mit einem Holzlöffel oder einer Gabel zerdrücken.

Nach 5 Minuten sehen Sie, dass die Mischung die Textur von Kartoffelpüree hat. Nun die Mischung mit schwarzem Pfeffer und Salz würzen und einen Esslöffel Tahini (Sesampaste) hinzufügen.

Vom Herd nehmen und gut verrühren. Die Arbeit mit 2 weiteren Minuten auf dem Feuer abschließen. Dieses Rezept kann auf der Basis jeder Pflanzenmilch hergestellt werden, aber die Note, die Mandelmilch gibt, ist unübertroffen.

Roter Curry mit Gemüse und Kokosmilch

Zuerst die Kokosmilch wie im Abschnitt über Nussmilch (siehe Seite 32-33) beschrieben zubereiten und aufbewahren.

Zum Anderen alle Arten von Saisongemüse putzen und in Würfel schneiden: Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Schoten, Kraut oder Karotten, außer Tomaten. Um die Menge des Gemüses zu berechnen, wird ein großes 500ml Glas damit gefüllt.

Den Wok (oder eine Pfanne) mit etwas Öl und gehacktem Knoblauch auf das Feuer stellen. Wenn der Knoblauch zu bräunen beginnt, das Gemüse und einen Esslöffel Wasser hinzufügen. Dann wird ½ Teelöffel roter Curry hinzugefügt und gut vermischt.

Sobald das Curry in der Pfanne gelöst ist, gibt man die Geschmacksverstärker, einen Esslöffel Austernsauce, 1 Esslöffel Sojasauce und ½ Teelöffel Bio-Vollwertzucker dazu. Gut anbraten und ½ Tasse Kokosmilch und 2 Zitronenblätter hinzufügen.

Die Geschmacksrichtungen 3 Minuten lang mischen und auf einem Teller anrichten, wenn das Gemüse noch knackig ist. Mit etwas weißem oder braunem Reis servieren.

Das Videorezept befindet sich im Vegan Milker Channel auf Youtube: http://bit.ly/curry_rojo

Torrijas (Arme Ritter) mit Haselnuss-, Johannisbrot- und Orangenmilch

Eine Haselnussmilch aus 150 g Haselnüssen, 25 g Kakao, ¼ geriebener Bio-Orangenschale und einem Esslöffel Sirup zubereiten. Dann das Brot in mindestens einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in die Milch tauchen. Wenn die Scheiben die Milch gut aufgenommen haben (30 Minuten Einweichen reichen), mit veganem Ei verrühren (siehe Seite 68) und in einer Pfanne mit Öl braten. Zum Servieren etwas Zimt auf die Armen Ritter streuen.
Aus der übrig gebliebenen Masse der Haselnussmilch kann man eine hausgemachte Schokoladencreme mit Orangengeschmack oder exquisite Trüffel zubereiten (siehe Rezepte in der Pulpa-Sektion auf Seite 36).

"Gruad Katí" Kokosmilch mit Banane.

Zuerst die Kokosmilch zubereiten, wie im Abschnitt über Nussmilch beschrieben (siehe Seite 32-33). Dann ½ l Kokosmilch bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen und ½ Teelöffel Salz und 1 Esslöffel Sirup hinzufügen. Zwei Bananen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in die Kokosmilch geben (wenn sie sehr schmal geschnitten werden, können sie durch die Hitze zerbrechen).
Die Mischung während des Kochens für etwa 3 Minuten umrühren. Wenn man es länger kocht, kann die Banane zu weich werden. Einfach mal probieren, um zu sehen, ob man mehr Salz oder eher Süßes braucht. Den Herd ausschalten und in Dessertschalen servieren. Warm oder heiß genießen.

Mandel-Reis-Pudding

Dieses vegane Dessert stammt zumindest aus dem Mittelalter. Zuerst wird die Mandelmilch zubereitet, wie auf Seite 29 dieses Buches erklärt. Die Milch langsam zum Kochen bringen und wenn sie warm ist, 3 Stangen Zimt und 2 Zitronenschalen hinzufügen. 5 Minuten köcheln lassen, um die Milch zu aromatisieren. Dann 150 g zuvor gewaschenen Semi-Vollkornreis zugeben und 20 Minuten bei schwacher Hitze umrühren.
5 Minuten vor Ende des Kochvorgangs 100 g Bio-Vollzucker zugeben und weiterrühren, bis der Reis gar ist und die Sauce zäh ist. Zimt und Zitronenschale entfernen und den Milchreis in einzelne Tassen aufteilen. Wenn man ihn für ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren möchte, sollte man Einmachgläser mit Deckel verwenden.

DICKE SCHOKOLADE MIT REISMILCH



Dicke Schokolade mit Cerealienmilch

Um Schokolade in einer Tasse herzustellen, schlagen wir vor, pflanzliche Cerealienmilch aus rohem Getreide zu verwenden. Es kann eine Milch aus Reis, Hafer, Kamut, Dinkel oder Gerste sein, da sie für diesen Zweck die perfekte cremige Textur haben.
Die Cerealienmilch in einem Topf kochen lassen, die Menge Kakao und Süßstoff nach Belieben hinzufügen. Als Referenz nimmt man 25 g Kakao und einen Esslöffel Sirup pro 200 ml Milch. Alle Zutaten bei schwacher Hitze erwärmen, gut umrühren, aufpassen, dass sie nicht anbrennt und nicht zu stark verdickt. Wenn die Milch zu dick wird, etwas Wasser hinzufügen und erneut umrühren. Nach 15 Minuten erhält man eine super leckere heisse Schokolade in der Tasse.

Porridge - Haferbrei in Reismilch

Porridge ist ein sehr energiereiches Gericht und ideal für jede Tageszeit, obwohl es allgemein üblich ist, es zum Frühstück zu genießen. Die Haferflocken über Nacht in Reismilch mit Zimt oder in einer anderen hausgemachten pflanzlichen Milch einweichen lassen. Wenn es sehr heiß ist, ist es am besten, es in den Kühlschrank zu stellen. Am nächsten Morgen aus dem Kühlschrank nehmen, es auf Raumtemperatur bringen und Sonnenblumenkerne, Chiasamen, Nüsse, Datteln, Rosinen und Fruchtstücke, die wir zur Hand haben, hinzufügen. Abwarten, bis es sich verfestigt hat, und um es nicht zu kalt zu essen, nach Geschmack süßen und mit einem Löffel essen.

Pflanzenmilchpudding

Wir können erreichen, dass unsere pflanzliche Milch eine dicke Textur wie Pudding mit natürlichen Körnern annimmt. Wir empfehlen die Verwendung von Chiasamen oder Psylliumschalen, da sie die Eigenschaft haben, die Milch kalt zu verdicken, ohne sie Temperaturschwankungen auszusetzen, die dazu führen, dass man Nährstoffe verliert. Zuerst wird eine sehr aromatische Pflanzenmilch mit einem Hauch von Vanille, Zimt und/oder Kakao zubereitet. Nach der Zubereitung der Milch einige Einmachgläser von der Größe einer Dessertration (150 ml. mehr oder weniger) auswählen und mit Wasser füllen.
⅓ des Glases mit Nüssen ("Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse usw.") und entkernten und gehackten Datteln füllen. Dann einen Esslöffel natürliches Verdickungsmittel (Psyllium oder Chia) pro Glas hinzufügen und gut umrühren.
Zum Eindicken höchstens 30 Minuten ruhen lassen, den Deckel aufsetzen und in den Kühlschrank stellen. Die Haltbarkeit beträgt zwischen 3 und 5 Tagen. Zum Zeitpunkt des Verzehrs kann man ein wenig Marmelade hinzufügen, um daraus einen kulinarischen Orgasmus zu machen. Einfach zuzubereiten und äußerst nahrhaft.
Man kann auch das gleiche Rezept zubereiten, aber mit einem Shake aus pflanzlicher Milch oder flüssigem Pflanzenjoghurt als Basis (siehe Seite 76, 78-86).

EINFACHE TRICKS ZUR VERBESSERUNG DER MILCHQUALITÄT

Kalziumzugabe: Pflanzenmilch kann mit Hilfe von gesunden Vollkornnahrungsmitteln mit Kalzium angereichert werden werden, ohne auf Synthetika zurückzugreifen. Eine Handvoll Mandeln oder einen Löffel gerösteten Sesam der pflanzlichen Milch hinzuzufügen, ist ein einfacher Trick, der dem Getränk auch einen ausgezeichneten Geschmack verleiht.
Weitere Zugabemöglichkeiten von Kalzium sind im Artikel "Kalziumzugabe bei pflanzlicher Milch" unter www.lechevegetal.com. zu finden.

Süßstoffe: In Haushalten, in denen "süße" Menschen mit solchen zusammenleben, die keinen Zucker zu sich nehmen, wird die Milch ohne Süßstoff zubereitet, und wenn sie getrunken wird, können "süße" Menschen ihren Lieblingssüßstoff separat hinzufügen, so wie es mit Kaffee geschieht.

Wenn man sich sicher ist, dass alle Süßes möchten, kann man den zu Beginn der Zubereitung gewählten Süßstoff in den Filter geben und mit dem Handmixer zusammen vermischen.



Es können alle Arten von natürlichen Süßstoffen verwendet werden: Bio-Rohrzucker, Panela oder noch besser, Sirup, Stevia, Kokoszucker, Datteln, reife Früchte. Es hängt alles von Ihren persönlichen Vorlieben und dem, was Sie zur Hand haben, ab. Wir empfehlen, raffinierten Weißzucker zu vermeiden. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Artikel "Angemessene Zweifel an natürlichen Süßungsmitteln" im Blog der Conasi Cocina Natural http://bit.ly/conasi_edulcorantes.

Cremigkeit: Um eine cremigere Cerealienmilch zu erhalten, kann man eine Handvoll Nüsse (Haselnüsse oder andere Nüsse) hinzufügen, wobei die Macadamianüsse unter anderem betont werden. Mit einer Handvoll Sonnenblumenkerne wird sie auch cremiger.

Homogenisierung: Man erhält eine homogenere Textur, wenn man einen Spritzer natives Öl, einen Löffel Haferflocken, einen Teelöffel Leinsamen oder 25-50 g frisches Aloe Vera Gel in die Milch gibt. Es geht darum, die verschiedenen Alternativen auszuprobieren, bis wir diejenige finden, die uns am meisten zusagt.

Wie man sein Getränk zu einem "Frappé" macht: es gibt mehrere Alternativen, unter denen wir zwei hervorheben, was nicht bedeutet, dass es nicht andere und noch bessere gibt:

- den Veggiedrink für zwei bis drei Stunden in den Gefrierschrank legen ohne es einfrieren zu lassen, und dann mit dem Handmixer durchrühren, bis es trinkfertig ist;
- Nach dem Einfrieren des Gemüsegetränks nimmt man es 3 bis 4 Stunden vor dem Verzehr aus dem Gefrierfach, rührt es mit dem Rührstab durch, bis es perfekt trinkfertig ist.

Express-Pressung: In Fällen, in denen sich viel Pulpa im Inneren des Filters ansammelt, können wir den Pressvorgang mit Hilfe des Handmixers beschleunigen und verbessern. Den Filter aus dem Behälter lösen, über das von uns zubereitete pflanzliche Getränk anheben, und vor dem Pressen mit dem Mörser das Fruchtfleisch mit dem Handmixer verquirlen, bis das Fruchtfleisch gut abgelöst ist. Zum Abschluss wird mit dem Mörser nachgedrückt.

Die Zutaten beachten: Da der Vegan Milker-Behälter groß ist, können wir versucht sein, mehr als einen Liter Wasser mit dem entsprechenden Anteil an Körnern zu verwenden, um anderthalb Liter Milch aus dem gleichen Durchgang herzustellen. Das ist ein Fehler, denn wenn mehr Wasser zugegeben wird, ist die Emulsion nicht so gut und die Pflanzenmilch wird verwässert. Denkt daran: Vegan Milker ist für Mengen zwischen 1/2 und 1 Liter ausgelegt.

Danksagungen

Vegan Milker (Chufamix, veggie drinks maker) hätte ohne die Mitwirkung von wunderbaren Menschen, die uns seit Beginn dieses Traums selbstlos geholfen haben, unsere einfache Erfindung bekannt zu machen, nie die Herzen so vieler Menschen erobert.

Wir möchten uns bei allen herzlich für ihre Unterstützung bedanken.

An Món Orxata, die uns geholfen haben, den Start trotz aller Schwierigkeiten zu finanzieren.

An Stephan Kappus für seine wunderbare Übersetzung und kluge Geduld.

An María José (IG @malvaviscoblog) und Consuelo (IG @earthlytaste), eine Atommutter und vegane Tochter für ihre wunderbaren Fotos und ihre fortwährende Verbundenheit.

An Conasi und Samuel Lebovic, die sich um uns auf den besten Öko-Messen gekümmert haben.

An die Yogalehrerin Maizan Ahern (Malaysia), die Ernährungsexperten Anne Lie Johansson und Ewa Bergek (Schweden) sowie die Köche Carlos und Marek (Polen) für den Glauben an uns von der Minute Null an.

An Jan Swakon, der uns die traditionellen thailändischen Rezepte gezeigt hat, immer begleitet von einem Lächeln.

An Fermin de Tarteka, unseren "Hacker"-Freund für seine Geduld und seinen Rat.

An alle Vegan Milker-Menschen, die uns auf die eine oder andere Weise die Illusion und die Notwendigkeit der Erstellung dieses Rezeptbuchs vermittelt haben.

An die Gruppo Macro Librarsi für den Glauben an uns und an den großen Giorgio Gustavo Rosso, denn ohne ihn wäre nichts davon möglich gewesen.