22 Ιουνίου 2015

Μέρες νηστείας που είναι, βρέθηκα να καταπιάνομαι με διάφορες νηστίσιμες συνταγές και να πειραματίζομαι με διαφορετικά υλικά που αντικαθιστούν στο μέτρο του δυνατού το γάλα, τα αυγά ή το βούτυρο. Κάποια στιγμή χρειάστηκα νηστίσιμο γάλα αλλά η τιμή του μου φάνηκε αποτρεπτική ενώ η διαδικασία να το φτιάξω μόνη μου ιδιαίτερα απλή. Ανακάλυψα ότι μπορείς να φτιάξεις φυτικό γάλα από σχεδόν κάθε είδος ξηρών καρπών όπως ωμά αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια, κάσιους, κολοκυθόσπορους, ηλιόσπορους αλλά και από σουσάμι, βρώμη, ρύζι και αποξηραμένη, τριμμένη καρύδα. Ο τρόπος είναι πανομοιότυπος, διαφέρει μόνο για τη βρώμη, το ρύζι και την καρύδα, αλλά το καθένα δίνει τη δική του ξεχωριστή γεύση στο γάλα. Επειδή το σουσάμι δε λείπει ποτέ από την κουζίνα μου, είπα να ξεκινήσω μ’ αυτό.

Το γάλα από αναποφλοίωτο σουσάμι περιέχει περισσότερο ασβέστιο από το αγελαδινό γάλα, το οποίο αν και δεν απορροφάται το ίδιο καλά με του γάλακτος, δεν παύει να αποτελεί μια εξαιρετική εναλλακτική λύση. Αυτό συμβαίνει επειδή στην εξωτερική στοιβάδα των σπόρων εμπεριέχονται φυτικά οξέα που εμποδίζουν τη σωστή απορρόφηση του ασβεστίου. Με το μούλιασμα των σπόρων πριν το άλεσμα, μειώνουμε την περιεκτικότητα σε φυτικά οξέα και βελτιώνουμε την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών που περιέχουν. Για το λόγο αυτό πρέπει

πάντα να πετάμε το νερό στο οποίο μουλιάζουμε σπόρους, καρπούς ή όσπρια. Απ’ την άλλη, το αποφλοιωμένο σουσάμι περιέχει λιγότερο ασβέστιο αλλά αυτό απορροφάται καλύτερα. Για να φτιάξουμε γάλα είναι προτιμότερο να χρησιμοποιήσουμε ένα συνδυασμό αναποφλοίωτου και αποφλοιωμένου σουσαμιού για πιο ήπια γεύση στο γάλα και μεγαλύτερη θρεπτική αξία.

Το φυτικό γάλα μπορούμε να το πιούμε σκέτο ή με κακάο, να το γλυκάνουμε με μέλι ή με χουρμάδες, να το αρωματίσουμε με βανίλια, κανέλα ή μοσχοκάρυδο. Είναι ιδανικό για να συνοδεύσουμε τα δημητριακά στο πρωινό μας ή για να φτιάξου σει το γάλα αν αλλάξο για κρέμα).

Νηστίσιμο γάλα από… σουσάμι!

Υλικά:

1 μέρος σουσάμι ή οτιδήποτε από όσα προανέφερα (π.χ. 1 κούπα)
4 μέρη εμφιαλωμένο νερό, για να φτιάξουμε γάλα (π.χ. 4 κούπες)
ή 2 μέρη εμφιαλωμένο νερό, για να φτιάξουμε κρέμα (π.χ. 2 κούπες)

Εκτέλεση:

1. Βάζουμε το σουσάμι να μουλιάσει στο νερό αποβραδίς ή για τουλάχιστον 6 με 8 ώρες. Στη συνέχεια το σουρώνουμε σε λεπτή σήτα και το ξεπλένουμε καλά.

2. Ρίχνουμε το σουσάμι στο μπλέντερ μαζί με φρέσκο νερό και χτυπάμε καλά μέχρι να πολτοποιηθεί το σουσάμι και να ασπρίσει το νερό.

3. Βάζουμε ένα σουρωτήρι πάνω από ένα μεγάλο μπολ και μέσα του στρώνουμε γάζα, τουλπάνι ή πυκνό τούλι για πιο αποτελεσματικό φιλτράρισμα. Σουρώνουμε το περιεχόμενο του blender μέχρι να απομείνει στο ύφασμα μόνο ο πολτός. Μαζεύουμε τις άκρες από το ύφασμα και το στύβουμε πολύ καλά με τα χέρια μας έτσι ώστε να στραγγίσουν όλα τα υγρά.

4. Αδειάζουμε το γάλα σε ένα γυάλινο μπουκάλι ή βάζο που κλείνει αεροστεγώς και το διατηρούμε στο ψυγείο για 3-4 ημέρες.

Χρήσιμα tips

• Κατά την παραμονή στο ψυγείο σχηματίζεται ίζημα στον πάτο του μπουκαλιού, γι’ αυτό πριν το πιούμε θα πρέπει να το ανακινήσουμε ελαφρά.
• Ο πολτός που θα περισσέψει δεν πετιέται. Μπορούμε να τον χρησιμοποιούμε για

να εμπλουτίσουμε τη ζύμη του ψωμιού, τα μπισκότα ή τα κέικ μας. Τον διατηρούμε σκεπασμένο στο ψυγείο για λίγες μέρες.
• Με τον ίδιο τρόπο και τις ίδιες αναλογίες μπορούμε να φτιάξουμε φυτικό γάλα ή φυτική κρέμα από ωμούς ξηρούς καρπούς.

Πηγή: kouzinista.wordpress.com