

Módulo 4

PREPARACIONES BÁSICAS

Leche Vegetal



Ingredientes



- 1 taza de frutos secos previamente remojados
- 3 tazas de agua filtrada
- Una pizca de sal rosa

Método

1. Una vez remojados, aclara y escurre bien los frutos secos con agua fresca.
2. Mide una taza y viértelos en la jarra de la batidora junto con 3 tazas de agua y una pizca de sal rosa.

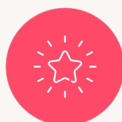


Verás que en algunas recetas, en vez de leche, utilizo crema de almendras (u otro fruto seco). El método para preparar crema es el mismo que para la leche pero la proporción en este caso será de 1:2 (1 taza de frutos secos remojados por 2 tazas de agua).

3. Bate durante unos 45-60 segundos hasta que estén completamente triturados y no quede ningún trocito de fruto seco sin triturar.
4. Sobre un bol grande coloca una bolsa de filtrado para leche vegetal y vierte el contenido de la jarra en el interior.
5. Cierra bien la bolsa y escurre la leche haciendo presión desde arriba hacia abajo hasta que solo quede la pulpa en el interior.
6. Guarda la leche en un recipiente de cristal, etiquétala con la fecha y guárdala en el frigorífico hasta que la necesites.



3 días en el frigorífico
o 5 días si se añade una cucharadita de limón



Es normal que, tras unas horas, la leche se separe en dos capas debido a la sedimentación. No hay ningún problema, simplemente agita el recipiente antes de usarla para que vuelva a mezclarse. Si lo deseas, puedes evitar este fenómeno añadiendo media cucharadita de lecitina.

Mantequilla de Frutos Secos o Semillas

Ingredientes



- 2 tazas de frutos secos o semillas (crudos, activados o tostados)
- 1-2 c de aceite de coco virgen extra derretido (cuando sea necesario)
- Una pizca de sal rosa

Método

1. Añade los frutos secos en el bol de un procesador de alimentos pequeño junto con una pizca de sal.
2. Empieza triturando hasta que se conviertan en harina y continúa durante unos 5 minutos más hasta que empiece a formarse una pasta.



Si tu procesador de alimentos no es muy potente, y especialmente si los frutos secos son sin tostar, puedes añadir una cucharadita de aceite de coco derretido para ayudar a que se trituren más fácilmente.

3. Para el procesador, rebaña bien las paredes del bol y deja reposar la mezcla durante unos 10 minutos, para ayudar a que los aceites naturales que contienen los frutos secos vayan saliendo, ayudando a que la textura se vuelva más cremosa.
4. Continúa triturando, alternando con tiempos de reposo, hasta que obtengas la consistencia que estás buscando.
5. Guarda la mantequilla recién hecha en un recipiente de cristal herméticamente cerrado, etiquetado con la fecha de elaboración.



Hasta 2 meses en la despensa, en un lugar fresco y alejado de la luz directa.
Es recomendable guardarlas en el frigorífico durante los meses de verano



Antes de usarlas, remueve las mantequillas con una cuchara para incorporar bien los aceites, ya que es habitual que estos se separen y suban a la superficie.



Cítricos Deshidratados

Ingredientes



→ 3-4 cítricos orgánicos (limones, limas, naranjas, pomelos, kumquats...)

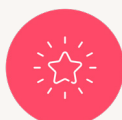
Método

1. Empieza lavando y secando bien las frutas que vayas a deshidratar.
2. Utiliza un cuchillo muy afilado o una mandolina para cortar cada cítrico en rodajas finas (unos 2 mm aproximadamente).



Utiliza frutas de cultivo ecológico, que sean de temporada y, a poder ser, locales. De esta forma garantizarás que están cargadas de vitaminas y sabor.

3. Prepara las bandejas para deshidratar y coloca todas las rodajas, una al lado de la otra, con cuidado de que no se toquen entre ellas para que se deshidraten de manera uniforme.



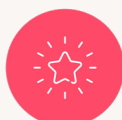
Es mejor utilizar bandejas de rejilla para que las frutas se deshidraten en menos tiempo, pero también puedes cubrirlas con láminas de teflón o silicona.

4. Mezcla una pequeña cantidad de sirope de arce y zumo de limón en un bol pequeño y, con ayuda de un pincel, cubre cada una de las rodajas con una fina capa de la mezcla. De este modo las rodajas deshidratadas tendrán un color más vivo y brillante.
5. Introduce las bandejas en el deshidratador y deja que se deshidraten a 46 °C (115 ° F) durante un tiempo mínimo de 12 horas.



El tiempo de deshidratación dependerá del tipo de fruta, de su tamaño y grosor. Mientras que las rodajas de kumquat pueden estar listas en 4 horas, las de pomelo pueden necesitar hasta 16 horas.

6. Pasadas unas 8 horas, gira las rodajas y vuelve a introducir las bandejas en el deshidratador durante unas horas más, hasta que terminen de secarse por completo.
7. Saca las bandejas del deshidratador y deja que las rodajas se enfríen totalmente antes de guardarlas en un recipiente de cristal con cierre hermético.
8. Guarda el bote en un lugar fresco y seco, alejado de la luz, hasta el momento en de decorar postres o aromatizar té o infusiones.



Si no tienes deshidratador, también puedes utilizar el horno a la temperatura más baja posible. El tiempo dependerá del grosor de la fruta y la temperatura de tu horno, por lo que tendrás que prestarles atención e ir girándolas para evitar que se sequen demasiado. Si vas a usar el horno, también es recomendable que cortes las rodajas un poco más gruesas para evitar que esto ocurra.

Frambuesa Pulverizada

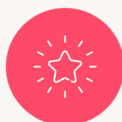
Ingredientes



→ 2 tazas de frambuesas orgánicas frescas

Método

- Vierte las frambuesas, previamente lavadas, en la jarra de la batidora y tritura durante unos segundos hasta que obtengas un puré.
- Pasa la mezcla por un colador para eliminar las semillas y quedarte con un puré fino.



El mejor momento para hacer polvo de frutas es cuando estas están de temporada y en su punto máximo de sabor. Aprovecha las frutas que están demasiado maduras o golpeadas y que ya no tienen tan buen aspecto.

- Prepara una bandeja del deshidratador y coloca una lámina de teflón o silicona antiadherente.
- Extiende el puré de frambuesa que manera que obtengas una capa muy fina.
- Golpea la bandeja contra la superficie para asegurarte de que el puré se distribuye de manera uniforme e introdúcela en el deshidratador para que se deshidrate a 46 °C (115 °F) durante al menos 12 horas o hasta que obtengas una lámina seca pero maleable.
- Despega la lámina, gírala y deja que se termine deshidratar por el otro lado durante un par de horas más.



Antes de pulverizar la lámina, es importante que la dejes enfriar a temperatura ambiente durante unos minutos y compruebes que está completamente seca y crujiente antes de introducirla en la batidora. Si por el contrario aún está blanda y maleable, deberás deshidratarla durante 1-2 horas más ya que de lo contrario obtendrás una pasta roja pegajosa en vez de un polvo fino.

- Parte la lámina en trozos, añádela en la jarra de la batidora y tritura hasta que quede totalmente pulverizada.
- Guarda el polvo de frambuesa en un recipiente herméticamente cerrado.



La fruta deshidratada (ya sea en forma de rodajas o pulverizada) se conserva perfectamente en la despensa durante meses, siempre que se guarde en un recipiente de cristal herméticamente cerrado, en un lugar fresco y seco alejado de la luz directa