

СДЕЛАЙ САМ РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО

& РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ!

- Производи меньше мусора от упаковки!
- Экономь!
- Сократи углеродный след! (особенно если используешь локальные и органические продукты)
- Стань независимым от пищевой промышленности!
- Заменяй ингредиенты в рецепте тем, что есть под рукой!
- Поддерживай растительное потребление и культуру "сделай сам"!

ЗАНИМАЕТ ВСЕГО 10 МИНУТ!

ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ...



СЕМЕНА ТЫКВЫ
в оболочке,
очищенные или свежие
(вырасти сам!)



СЕМЕНА ПОДСОЛНЕЧНИКА
предпочтительно
очищенные



ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ
или другие
цельнозерновые



СЕМЕНА КОНОПЛИ
в оболочке или без



ЗЕЛЕНАЯ ГРЕЧКА



РИС



ФИНИКИ
БЕЗ КОСТОЧЕК



МЁД



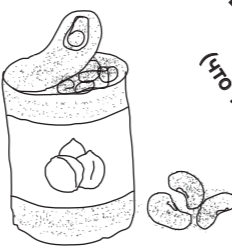
СОЛЬ



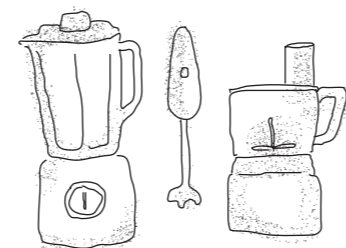
СИРОП



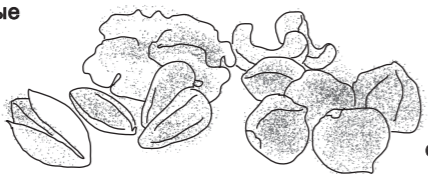
САХАР



ГОРОХ/БОБОВЫЕ
в банке или сухие
(+сваренные в случае
гороха)



БЛЕНДЕР ИЛИ
КУХОННЫЙ КОМБАЙН



ФУНДУК
или другие
орехи/миндаль

...ТОГДА ТЫ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО!

...или чечевица, картошка, авокадо, бананы...
(что только позволит твоё воображение!)

1 На литр молока возьмите стакан (100-200 гр) растительных продуктов (семена/хлопья/орехи) залейте их водой 1 к 2.



Чем больше растительного продукта вы используете, тем насыщеннее и вкуснее будет молоко. Для злаков используйте большее кол-во, чем для семян/орехов/бобовых.

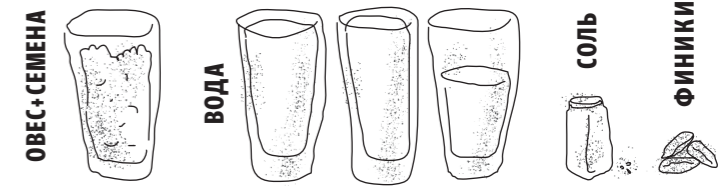
Если вы используете свежие тыквенные семечки, или консервированную фасоль/нут, то замачивать не нужно – просто тщательно промойте их.

Комбинируйте разные продукты и вкусы!
Например, используйте 50% овсяных хлопьев и 50% тыквенных семечек. Овес дешёвый, мягкий и вязкий; семена делают напиток более кремовым.

Отдавайте предпочтение местным и/или органическим продуктам. Кешью и нут из Азии можно заменить семенами подсолнечника и бобовыми из Эстонии или Центральной Европы.

Растительное молоко исторически использовалось с давних времён. В средневековой Европе наибольшей популярностью пользовалось миндальное молоко, которое употребляли в дни, когда нельзя было есть мясо, по Христианскому календарю. Рецепты миндального молока можно найти даже в самых старых эстонских кулинарных книгах 18 века. Конечно, роскошные импортные миндальные орехи крестьянам были не по карману. Когда корова не давала молоко, делали заменители из размоченного и самостоятельно выращенного овса и конопли.
В Азии и Америке уже давно потребляются "молочные продукты" на основе соевых бобов, такие как тофу. В тропических регионах кокосовое молоко всегда было в приоритете. Оно имеет высокое содержание жира, что довольно близко к молоку животного происхождения.

2 Промойте замоченные продукты, используя сито. Поместите их в блендер или кухонный комбайн и залейте вдвое большим количеством воды. Приправьте щепоткой соли и чайной ложкой меда/ сиропа/ сахара или 2-3 финиками.



Лучше вначале добавить меньше воды, а потом разбавлять по вкусу.

Консистенцию растительного молока можно улучшить с помощью пищевой добавки на основе сои или подсолнечника – лецитин, также называемой витамином для мозга, которая продается в аптеках и на биомаркетах. Добавьте капсулу или половину чайной ложки (в порошке) на нужное количество молока.

Еще один способ сделать консистенцию напитка более вязкой – это добавить ложку замоченного льна (льняного семени) или семян чиа в смесь. Немного масла хорошего качества (или кокосового) добавит сливочности.

ЛЁН/ЧИА

напр.
МАСЛО СЕМЯН КОНОПЛИ



ЛЕЦИТИН



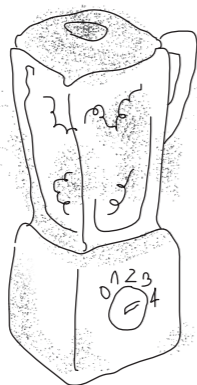
КОКОСОВОЕ МАСЛО
(без запаха, если очищено!)



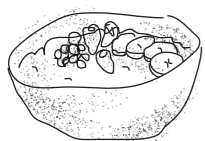
3 Включите блендер на максимальной мощности на 1-2 минуты.

Если вы работаете с кухонным комбайном или менее мощным блендером, сначала добавьте немного воды и сделайте кремообразную пасту, которую затем можно будет разбавить.

Неразбавленную растительную пасту можно превратить в пасту, соус или крем, в зависимости от того, как вы ее приправите.



Например, гречку можно взбить в творожную массу с бананом и кокосовым кремом, которую также можно использовать вместо творога или сливочного сыра в выпечке. Из кешью и семечек подсолнуха можно сделать пикантную пасту с травами, чесноком, оливковым маслом, лимонным соком и пищевыми дрожжами. Если потом эту массу продавить под грузом через марлю, то в результате получится форма настоящего сыра.



ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ ИЗ СЫРОЙ ГРЕЧКИ С БАНАНОМ И ЯГОДАМИ



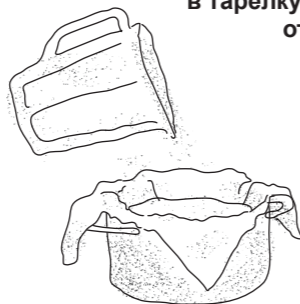
КЕШЬЮ СЫР



ПЕСТО ИЗ ПОДСОЛНЕЧНИКА И ЧЕСНОКА

Интернет полон отличных идей, как проверенных, так и довольно экспериментальных, только попробуйте!

4 Возьмите большую миску или кастрюлю и накройте её чистой неплотной тканью – кухонным полотенцем, наволочкой или куском марли, льна или хлопка. Влейте молочную смесь в тарелку. Соберите ткань в пучок и отжимайте до тех пор, пока вся жидкость не будет выжата.



Оставшееся сухое вещество можно использовать в тесте для выпечки, такой как блины, вафли или пироги!

5 Если вы собираетесь выпить молоко в течении 2-3 дней, перелейте слитую жидкость в чистую бутылку и поставьте в холодильник. Готово!

Чем чище ваши инструменты и продукты, тем дольше молоко будет оставаться свежим.

Растительное молоко со временем разделяется на слои, это нормально – просто встряхните бутылку перед открытием!

Вы также можете добавить ферментационные культуры (Nordwise, продаются в Selver, Coop или онлайн) или пробиотические капсулы в растительное молоко. Напиток может не загустеть, как йогурт или кефир, но он будет так же полезен для вашего кишечника.



РАСТИТЕЛЬНОЙ ЙОГУРТ С МЮСЛИ

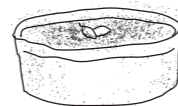
6 Если вы хотите, чтобы молоко хранилось дольше, пастеризуйте его. Вылейте слитую жидкость в кастрюлю и нагрейте почти до кипения, постоянно помешивая. Затем перелить в бутылку и охладить как можно быстрее (например, снаружи).



Молоко, приготовленное из овса или других крахмалистых продуктов, при нагревании загустеет и превратится в пудинг. Старые эстонцы называли это блюдо kaerakile или kisle (овсяная пленка/кисель). Смешанный с сахаром и соком или джемом, он напоминает йогурт или заварной крем. Как пикантный, он может заменить некоторые яйца в начинке пирога с заварным кремом.

Молоко из орехов и семян, богатое в жирах, будет расслаиваться при сильном нагревании, подобно тому, как расслаивается молоко животных при попадании в кислоту: на поверхности появляются мелкие твердые хлопья, а остальная часть жидкости осветляется.

Отделенное ореховое молоко можно повторно гомогенизировать, пропустив его через блендер. Но можно и слить, чтобы сделать рикетту из орехов/семечек! Просто снова вылейте содержимое кастрюли через дренажную ткань, а то, что остается на ткани, это, по сути, свежий сыр. Его можно использовать как обычный сливочный сыр или сметану. Прижать под грузом на сутки в холодильнике и вы получите блок, похожий на тофу, фету или панир.



КРЕМ-БРЮЛЕ ИЗ ОБЛЕПИХОВОГО ОВСЯНОГО КИСЕЛЯ



РИКОТТА ИЗ МОЛОКА ИЗ СЕМЯН ПОДСОЛНЕЧНИКА

СПАСИБО! ОТ ЗЕМЛИ И ИЗ КОШЕЛЬКА

Сокращение промышленного производства продуктов из коровьего молока, красного мяса и пластиковой упаковки является эффективным шагом на пути к сокращению углеродного следа.

Доля растительной пищи в нашем рационе неизбежно будет расти, а возможность готовить вкусную и разнообразную пищу из продуктов растительного происхождения становится все более ценной. К счастью, у нас есть доступ к огромному количеству ингредиентов и вкусов, с которыми можно экспериментировать.

Воспользуемся преимуществами современной пищевой промышленности, но уменьшим нашу зависимость от него!

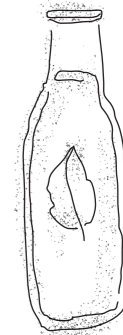
Создание продуктов и блюд с нуля расширяет кругозор, развивает творческий потенциал и делает еду более значимой.

НЕКОТОРЫЕ ИДЕИ, ЧТОБЫ ВОДОХНОВИТЬ НА ЭКСПЕРИМЕНТЫ:

Для приготовления **СЛИВОК** добавьте масло в растительное молоко при смешивании; для **СЛИВОЧНОГО МАСЛА** добавьте в растительное молоко рафинированный кокосовый или какао-жир; для **ПУДИНГА/ЙОГУРТА** смешайте с молоком кукурузный крахмал, агар-агар и/или ксантановую камедь; **ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ** — в какой-то степени молоко, стабилизированное агаром, взбивается, но консервированное кокосовое молоко или аквафаба (вода от сваренной фасоли) точно превратится в пену;...

СРАВНЕНИЕ ЦЕН

ALPRO МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО 2,99€
КОРОВЬЕ МОЛОКО 0,65€
ОВСЯНОЕ И ПОДСОЛНЕЧНОЕ МОЛОКО САМОПРОИЗВОДСТВА 0,3-0,5€



ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ОТКРЫТИЯМИ И РЕЦЕПТАМИ → #TEENISEPIIMA