

33 RECEITAS DE LEITES, QUEIJOS, PASTAS E VITAMINAS!



Leites & Queijos Veganos

Aprenda alternativas saborosas, éticas e nutritivas para
substituir qualquer produto lácteo de origem animal

Uma família de delícias para você !

A Superbom pioneira neste mercado de alimentos saudáveis está a mais de 88 anos produzindo produtos que levam qualidade de vida para você e sua família.



Com um portfólio de 60 produtos, e com 15 deles a Superbom lidera o ranking da empresa com mais produtos certificados pela Sociedade Vegetariana Brasileira.

Conheça nossos novos pratos prontos vegetarianos, é só aquecer e servir.

Rico em Fibras, 100% Vegetal, Soja não transgênica, Zero colesterol e Zero conservantes.

•SEM GLÚTEN•



Bebida boa

No Brasil, já encontramos deliciosos leites vegetais industrializados. O problema é que, fora o leite de soja, costumam ser bem caros. O ideal, pois, é prepará-los em casa. Sai barato—um litro de leite de arroz, por exemplo, custa 25 centavos—, exige pouco trabalho e ainda pode se tornar uma atividade bacana para fazer com os pequenos, seja em casa ou na escola.

Alguns leites são especialmente nutritivos, como o de castanhas, que contém proteínas, selênio, cálcio, ferro e fósforo. E todos entram na lista de alimentos saudáveis. Feito na hora, quente ou frio, o leite vegetal é rico em gorduras, por isso pode ser usado em receitas de bolo, torta, pão, mingau, biscoito, canjica, arroz-doce e outras gostosuras.

Os leites também são ingredientes perfeitos para preparar vitaminas, mingaus, sorvetes e iogurtes. Misturar frutas e grãos aos leites dá um ótimo lanche! Leite de aveia e de castanha batido com mamão e maçã, por exemplo. Já com banana e cacau em pó... Hum, vira um milk-shake divino! Mas deve-se ressaltar que algumas bebidas vegetais são bastante calóricas e não contêm o mesmo teor de cálcio do leite vegetal enriquecido.

- ▶ No leite vegetal caseiro **não há aditivos químicos nem conservantes**.
- ▶ O teor de cálcio de cada leite vegetal varia muito. Se a intenção é consumir alimento **rico em cálcio**, opte pelo **leite de gergelim**.

Sumário



| | |
|------------------------------------|----|
| ▶ <i>Apresentação</i> | 5 |
| ▶ <i>Leites Vegetais</i> | 7 |
| ▶ <i>Shakes Nutritivos</i> | 12 |
| ▶ <i>Lanches</i> | 16 |
| ▶ <i>La crème de la crème</i> | 20 |
| ▶ <i>Dúvidas</i> | 27 |
| ▶ <i>Propriedades Nutricionais</i> | 31 |
| ▶ <i>Créditos das Imagens</i> | 32 |
| ▶ <i>Produção</i> | 33 |



Um livro que ensina a substituir o leite de origem animal certamente vai agradar a veganos, vegetarianos e todos aqueles que buscam alternativas mais saudáveis, éticas e sustentáveis em sua alimentação. E há outro público que também fica perdido num mundo repleto de alimentos preparados com leite e seus derivados: as pessoas com intolerância à lactose (não conseguem digerir o açúcar do leite, ou seja, a lactose) e os alérgicos à proteína do leite de vaca (APLV).

Em geral, quando falamos em substituição do leite de vaca, a imagem que se sobrepõe é a do leite de soja. Claro, o mercado oferece dezenas de bebidas feitas a partir desse grão. Mas o reino dos chamados leites vegetais vai muito além da soja! É possível fazer leite a partir de cereais (arroz, aveia) e oleaginosas (castanha-de-caju, amêndoas, coco, semente de girassol). Aprenda a preparar seus leites em casa e torne sua cozinha ainda mais criativa e saudável!

Marly Winckler
Presidente da SVB



**Leites
Vegetais**

Leite de avelã, nozes, castanha-de-caju ou do-pará

80 g de noz ou avelãs

750 ml de água filtrada

Descasque as nozes (ou avelãs), deixe de molho por 12h. Dispense a água do molho, bata com água no liquidificador e peneire. Siga a mesma receita para fazer leite de castanha-de-caju ou castanha-do-pará (sem o trabalho de descascar).



Leite de amendoim

Ferva quatro copos de água (se quiser um leite mais encorpado, adicione uma colher de aveia e deixe ferver por 3 min). Bata com uma xícara de amendoins (torrados e sem sal) e coe.



Leite de quinua

Ponha quatro colheres de quinua e um litro de água em uma panela. Deixe ferver e coe para retirar uma resina de sabor amargo presente nos grãos. Depois, adicione um litro de água e cozinhe por 25 min. Bata tudo e, se quiser, coe.



Leite de amêndoas

½ copo de amêndoas sem casca

400 ml de água filtrada

Deixe as amêndoas de molho por 8 a 12h. Dispense a água do molho e bata com água filtrada no liquidificador, depois peneire.

► Se tiver paciência, mergulhe as amêndoas em água fervente e retire toda película antes de bater. Além de obter um leite mais fino e homogêneo, a massa que sobra fica mais gostosa.



Leite de arroz integral

¼ de xíc. de arroz integral

500 ml de água filtrada

Deixe o arroz 6 horas de molho. Cozinhe-o sem sal, bata no liquidificador com a água e coe.



Leite de aveia

Coloque no liquidificador a quantidade desejada de aveia (em flocos) com o dobro de água filtrada. Duas horas depois, bata e coe. Se ficar grosso, ponha mais água. Para o leite de linhaça, siga essa receita, mas deixe quatro horas de molho.

Leite de coco

Rale um coco seco e bata no liquidificador (por no mínimo 5 minutos) com água quente suficiente para cobri-lo. Coe em voal ou num pano de algodão bem limpo. Rico em proteínas, perfeito para doces, shakes e sem os aditivos químicos do similar engarrafado.



Leite de girassol, gergelim, pistache ou abóbora

Deixe um copo de sementes de gergelim de molho por 12 horas. Bata com quatro copos de água filtrada e coe bem. A proporção para o leite de pistache, girassol ou de sementes de abóbora (com ou sem casca) é a mesma. Importante: os ingredientes devem ser sem sal.



Leite de inhame

Bata dois inhames pequenos e descascados em 500ml de água. Coe e, se precisar, guarde por até três dias na geladeira. Dica: o leite fica mais saboroso se batido com amêndoas (previamente deixadas de molho por 8 horas), frutas, melado ou folhas de hortelã.



Leite de soja

Deixe duas xícaras de grãos de soja de molho em 2 litros d'água durante 12h. Lave a soja e descarte a água. Ferva 3 litros d'água (10 copos). Coloque a soja no liquidificador e, utilizando o botão pulsar, acrescente um copo da água quente. Bata pulsando e adicione mais 3 copos de água fervente. Bata mais 5 minutos na velocidade mínima e coe em uma peneira, espremendo bem.

Se não quiser usar as cascas, basta esfregar os grãos da soja entre as mãos logo depois das 12h de molho.

Apesar de ser o mais fácil de comprar, o leite de soja industrializado não é uma opção saudável, pois o grão costuma ser transgênico e há conservantes e outros aditivos químicos. Sem contar que a soja, em si, é um alimento polêmico.

Devolva a pasta da soja ao liquidificador e repita a operação até terminarem os 10 copos de água quente, sempre batendo e espremendo.

Finalmente, coloque todo o leite numa panela e deixe ferver em fogo baixo, sem parar de mexer. Depois de 10 minutos, quando a espuma formada em cima do leite praticamente sumir, apague o fogo e coloque imediatamente num “banho-maria invertido”, ou seja, ponha a panela dentro de outra cheia de água gelada.

Creme de leite vivo

{Elias P. e Wanessa C.}

► 1 xíc. de amêndoas hidratadas
 ► 1 xíc. de castanhas-de-caju hidratadas
 ► água mineral ou filtrada
 ► linhaça hidratada por 8h

Bata as amêndoas e as castanhas, adicionando água até formar um creme espesso. Misture a linhaça em um recipiente separado, sem descartar a água, e agregue ao creme.

Se quiser um creme salgado, use temperos que combinem com sal (pimenta-do-reino, ervas, etc). Se optar por um creme doce, adicione tâmaras hidratadas, caqui, manga ou outra fruta da época bem madura e com polpa. Você também pode temperar com canela, cravo, menta, baunilha, etc. Esse creme – salgado ou doce – **serves para substituir creme de leite em receitas**.



Shakes Nutritivos



Leite de amêndoas com canela e passas

{Elias P. e Wanessa C.}

Ao preparar o leite de amêndoas, reserve o que ficou na peneira para fazer queijo ou ricota (veja mais na [pg 20](#)). Depois, coloque o leite de volta no liquidificador, bata com passas e canela.

Leite de coco com frutas vermelhas

{Elias P. e Wanessa C.}

Tire a água de um coco verde e depois o abra para pegar a polpa. Hidrate 8 tâmaras em um copo d'água pequeno. Bata tudo com algumas frutas vermelhas (morango, *blueberry*, amora, framboesa etc.), utilizando a água das tâmaras.

Achocolatado de girassol com banana

{Elias P. e Wanessa C.}

Prepare o leite de girassol e bata com duas bananas maduras e 3 colheres de cacau sem açúcar ou alfarroba.

Bebida dos deuses

Prepare o leite de arroz e o leite de amêndoas separadamente. Quando prontos, misture duas partes do leite de arroz com uma do leite de amêndoas. Bata no liquidificador com gelo, agave e uma pitada de cardamomo.

Leite de linhaça com frutas

{Elias P. e Wanessa C.}

Hidrate $\frac{1}{2}$ xícara de linhaça por 8 horas. Bata a linhaça (com a água em que ficou de molho) com 400 ml de água filtrada (ou água de coco) e duas frutas da estação (banana, maçã, mamão, manga, etc).

Leite de castanhas-do-pará com aveia

{Elias P. e Wanessa C.}

Dilua 1 colher de sopa de aveia em água fria; ferva, espere esfriar um pouco e bata no liquidificador com 1 xícara de castanhas-do-pará (previamente hidratadas por 8 horas) e 1 litro dágua. Coe num pano ou peneira fina. Adicione uma pitada de sal.



Leite de macadâmia com cardamomo

{Elias P. e Wanessa C.}

Use uma xícara de macadâmias para um litro dágua. Bata, coe e reserve a polpa de macadâmia que ficou na peneira para fazer queijo ou ricota (veja mais na [página 20](#)). Acrescente cardamomo em pó e beba em seguida. Se preferir um leite mais doce, bata com uva passa, banana passa, ameixa seca ou outra fruta seca.

Leite de coco com maracujá e yacon

{Elias P. e Wanessa C.}

Tire a água de 1 coco verde, abrindo-o também para pegar a polpa. Bata com um maracujá com sementes, 8 tâmaras hidratadas em um copo dágua pequeno (utilize também essa água) e pedaços de batata yacon. Sirva em seguida. Ah, não precisa coar!

Batida nutritiva

Bata o leite de aveia (sem coar) com banana e cacau. Adoce, se achar necessário. Variações: adicione um pouco de canela ou baunilha.

Power Mousse

200 ml de leite de arroz

1 col. de sopa de aveia, flocos de arroz ou de milho

1 col. de chá de amêndoas

1 maçã

1 col. de sobremesa de cacau

1 col. de sobremesa de agave ou açúcar

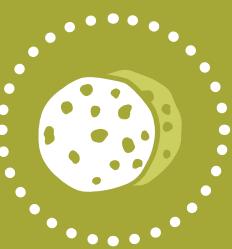
Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata: fica um creme espesso, semelhante a uma mousse. Você pode variar a fruta (com banana fica mais doce) e a oleaginosa (sementes de girassol em vez de amêndoas, por exemplo).

Iogurte de aveia

{Thaisa Navolar}

Prepare o leite de aveia e aqueça em fogo baixo por poucos minutos, até ficar morno (não ferver). A temperatura deve ficar em torno de 35-40 graus. Use uma panela de pedra ou de barro para que se mantenha nessa temperatura por um tempo. Pingue algumas gotas de limão e misture. Deixe descansar 6 horas fora da geladeira. Ao abrir a tampa, estará com aparência de leite talhado. Guarde na geladeira e sirva gelado, batido com a fruta de sua preferência. Armazene por até 48 horas em geladeira. Rende cerca de 400 ml.





Lanches



Cookie de aveia

{Thaisa Navolar}

1 xíc. de polpa de aveia (o que foi coado no preparo do leite de aveia)

1 xíc. de açúcar mascavo

½ xíc. de óleo de coco

1 xíc. de farinha de trigo integral ou de farinha de arroz ou de aveia

½ xíc. de aveia em flocos

1 colher de chá de fermento em pó

Uma pitada de sal

Uva passa a gosto

Preaqueça o forno a 180º C. Em uma tigela adicione todos os ingredientes secos e mexa bem; em seguida, coloque o óleo até formar uma massa mole.

Unte uma fôrma com óleo. Utilize uma colher para colocar bolinhas de massa na assadeira, com 2 cm de distância entre elas. Leve ao forno por 15 a 20 minutos. Rende 20 cookies.

Torta de frutas (sem glúten)

{Thaisa Navolar}

Massa

300g de polpa de amêndoas (coada do leite)

400g de banana-passa

Recheio

2 fatias de pera em fatias finas

8 bananas maduras

1 limão

Canela em pó

Para enfeitar

Frutas de sua preferência

½ abacate maduro

100g de tâmaras sem caroço

No processador, triture 300g de banana-passa. Misture com a polpa das amêndoas até formar uma massa homogênea. Molde a massa na base e nas laterais de uma travessa, que não precisa ir ao forno. Coloque a pera sobre a massa. Bata as bananas no liquidificador, misturando com suco de limão e canela em pó. Cubra a pera com esse recheio e com pedacinhos das frutas de sua preferência. Rende 1 torta média (15 fatias).

Para enfeitar: hidrate as bananas-passa por 1 a 2 horas. Triture no processador com o abacate. Adicione mais bananas-passa se quiser deixar mais marrom. Use uma bisnaga para confeitar a torta.



Creme ou Calda de Chocolate

{Elias P. e Wanessa C.}

1 xíc. de castanhas-de-caju ou de macadâmia com castanha-do-pará (todas hidratadas durante 8 horas)

½ xíc. de cacau em pó cru e sem açúcar

2 col. de sopa de alfarroba

12 tâmaras

1 xíc. de água de coco

Hidrate as tâmaras na água de coco durante 1 ou 2 horas. Coloque as tâmaras no liquidificador e reserve a água.

Junte os outros ingredientes ao liquidificador. Acrescente aos poucos a água das tâmaras ao bater, até obter a consistência desejada.

Você pode servir essa calda sobre crepe doce ou frutas picadas, ou qualquer outro prato de sua preferência.





La crème de la crème



Queijos Vegetais?

Ao coar ou peneirar os leites, obtém-se uma polpa que pode ser utilizada numa série de receitas. Reserve esta polpa, pois, além de evitar desperdícios, ela contém nutrientes importantes que não ficaram no leite vegetal.

A polpa pode ser misturada à farinha na fabricação de pão, ser usada para confeccionar hambúrguer vegetariano ou entrar no recheio de tortas salgadas. No caso do leite de nozes, amêndoas, avelãs ou castanhas, a massa que sobra pode ser misturada com açúcar de confeiteiro e virar um legítimo, barato e delicioso marzipã. Ou ainda se tornar base da *Torta Viva*, feita com frutas secas e frescas e que não contém açúcar, glúten nem vai ao forno.

Agora o melhor de tudo: essas polpas viram incríveis queijos vegetais!

► *Sempre que possível, prepare os leites vegetais com ingredientes orgânicos. No caso de utilizar produtos não orgânicos, é recomendável descartar a água que foi usada para demolhar.*

Queijinho de amêndoas

{Elias P. e Wanessa C.}

Depois de preparado o leite de amêndoas, guarde a sobra que ficou no coador de voal. Essa massinha temperada com ervas, azeite, sal marinho e orégano vira uma deliciosa ricota. Para ficar no formato de queijo, use forminhas para prensar e desenformar. Ou, se tiver habilidade, molde com as mãos em um recipiente qualquer. A mesma receita pode ser feita com leite de girassol ou de castanha-de-caju crua. Dura de 2 a 3 dias na geladeira e ganha um sabor mais fermentado.



Queijo para nachos

{Elias P. e Wanessa C.}

2 xíc. de macadâmia (sem hidratar)
1 xíc. de tomates picados
1 pimentão vermelho
½ xíc. de suco de limão
2 col. de chá de sal
½ col. de chá de cúrcuma
¼ xíc. de manjericão fresco picado

Coloque os ingredientes, exceto o manjericão, no liquidificador. Bata até virar um creme homogêneo. Adicione o manjericão. Se quiser um sabor mais picante, adicione algumas pitadas de pimenta dedo-de-moça, caiena ou chili em pó e liquidifique novamente.

Ricota de macadâmia

{Elias P. e Wanessa C.}

Hidrate uma xícara de macadâmias na água de um coco verde por 2 horas. Bata tudo no liquidificador até formar um creme mais ou menos espesso. Misture com uma colher de missô. Coloque num coador de tecido voal, amarre e deixe em cima de uma peneira apoiada numa vasilha. Ponha um peso sobre o coador durante 36 horas, para sorar. Tire a ricota e tempere com suco de limão, alho, tomate seco em pó, gengibre ralado ou desidratado, sal e ervas (manjericão, salsinha, orégano, etc.). Coloque em forma anelada ou arco de inox pra moldar o queijo e deixe 15 a 30 dias na geladeira para curar.

Em vez de macadâmia, você pode usar castanha-de-caju. A vantagem é que não precisa deixar drenando até sair o soro. Outra variação: hidrate castanhas-do-pará junto com as castanhas-de-caju ou macadâmias, pois elas dão mais liga, proporcionando uma textura mais homogênea.

Queijinho de girassol

{Elias P. e Wanessa C.}

2 xíc. de sementes de girassol sem casca hidratadas na água por 8 horas
1 pimentão vermelho picado
½ xíc. de suco de limão
Azeite extra virgem a gosto
½ col. de chá de sal
½ col. de chá de cúrcuma

Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata até a mistura ficar bem homogênea. Prense num aro de aço inox para dar forma ao queijo. Leve ao refrigerador para endurecer e ficar em ponto de corte.

Ricota

Misture a massa de qualquer oleaginosa usada para fazer leite e depois adicione limão, azeite e sal. Tempere com pimenta-do-reino e salsinha ou com pimenta-rosa, orégano e lascas de pimenta dedo-de-moça.

► Os outros queijos das receitas também podem ser “curados”. Use um dos seguintes probióticos: rejuvelac, kefir, missô ou probiótico da marca All Flora. Ficam gostosos os queijos feitos com castanha-de-caju crua, castanha-do-pará crua, macadâmia, pinhole e pistache, todos hidratados.

Castanqueijo

{Elias P. e Wanessa C.}

2 xíc. de castanha-de-caju crua sem sal

1 xíc. d'água

1 col. de chá de probióticos ou fermentados
(rejuvelac, kefir, etc)

¾ de col. de chá de sal

Misture os ingredientes em alta velocidade no liquidificador até ficar homogêneo. Coloque a mistura num coador de tecido ou numa peneira que tenha sido revestida com gaze e ponha um peso em cima. O peso não deve ser grande a ponto de empurrar o queijo pelo tecido, apenas o suficiente para pressionar suavemente o líquido para fora. Deixe curtir por no mínimo 24 horas, mas não mais do que 48 horas (se não fica com um gosto muito forte). Passado o tempo necessário, adicione os seguintes ingredientes: 3/4 de colher de chá de sal e 2 colheres de chá de probiótico (ver box na página anterior). Misture novamente e prense o queijo num molde de anel. Coloque na geladeira sem retirá-lo do molde, pois não é tão firme como o queijo de macadâmia. Após 24 horas, deixe (ainda dentro do molde) uma hora e meia no congelador. Se desejar uma casquinha mais firme, remova o molde de anel e ponha o queijo 24 horas no desidratador a 43 graus.



Queijo cremoso de mandioca

Nossa brasileiríssima mandioca é a base de um produto industrializado que faz sucesso no mundo vegano: o mandiokejo. Trata-se de um preparado em pó elaborado a partir de vegetais desidratados e gomas naturais. Prático, tem preço justo e funciona bem em cobertura de pizzas, lasanhas e outras delícias como os tomates recheados da foto, cortesia do blog Cozinha da Vegan (www.cozinhadavegan.blogspot.com.br).

Sem glúten, sem lactose, sem corantes e aromatizantes, é rico em vitamina A, D2, B12, ferro, cálcio, selênio e zinco. Para saber mais, visite: www.quebracabecaveg.com.br

Para quem prefere fazer em casa, eis uma receita publicada no blog Cozinha Nutritiva (www.cozinhanutritiva.blogspot.com.br):



- 1 ½ xíc. de purê de mandioca
- ½ xíc. de polvilho azedo
- ½ xíc. de polvilho doce
- 1 xíc. de água do cozimento da mandioca

- ¼ xícara de azeite
- Orégano e outras ervas a gosto
- 1 colher de chá de sal

Cozinhe a mandioca na panela de pressão até passar um pouco do ponto (deve estar mole, mas não desmangkanando, para ser fácil amassar o purê e, ao mesmo tempo, não perder toda a sua liga na água). Bata o purê e a água no liquidificador até formar um creme. Acrescente os demais ingredientes e bata novamente, até obter uma consistência pastosa e homogênea. Leve a mistura ao fogo médio por aproximadamente 5 minutos, mas não deixe ferver. Despeje a mistura num recipiente e leve à gaveta de frios na geladeira. Ao endurecer, o queijo estará pronto para ser desenformado. Dura uns quatro dias na geladeira.

Tofu

O tofu é o substituto vegano clássico do queijo: versátil, se transforma em pastinhas, recheio de pizza, tortas e sanduíches. Rico em cálcio, pode ser comprado pronto ou feito em casa. In natura não tem gosto de nada, mas, com criatividade, esse defeito vira qualidade: bem temperado e misturado a outros ingredientes, ganha mil sabores.

Veja abaixo uma receita de tofu caseiro. Requer trabalho, mas dura 15 dias quando imerso em água na geladeira e 30 dias congelado.

2 kg de grãos de soja

300 ml de suco de limão

Enxague bem e hidrate a soja durante 8 a 12 horas. Tire pelo menos 70% das cascas. Bata no liquidificador uma medida de soja para duas de água e coe em coador de pano, para separar o leite da okara (parte sólida). Esta pode ser usada em pães, bolos, etc. Ferva o leite e elimine a nata que vai se formando. Ponha limão para talhar e misture. Baixe o fogo, tampe a panela, deixe fervilhar 20 minutos e desligue o fogo. Acrescente sal e temperos.

Agora verta sobre uma forma com furinhos forrada com um pano, deixando uma sobra para cobrir. Cubra o tofu, ponha em cima uma tampa com um peso e esprema bem para sair todo o líquido. Deixe escorrer na pia durante duas horas. Depois, corte e guarde na geladeira em água com sal. Para durar, troque a água de vez em quando.



“Tofupiry”

Bata 250 g de tofu com meia xícara de azeite até formar uma pasta uniforme e verta em uma panela. Adicione sal, sumo de meio limão, uma colher de sopa de polvilho azedo e um pouquinho de água. Refogue em fogo baixo até virar um creme. Fica com uma textura ótima para cobrir pizzas

Dúvidas



Qual a durabilidade dos leites?

Os de arroz, aveia e quinua duram até 48 horas na geladeira. Os leites feitos com oleaginosas, 24 horas. Agite todos antes de usar! Importante: nenhum tolera temperatura elevada. Aquecer, sim. Ferver, não. Perdem-se nutrientes e o leite pode talhar.

O leite vegetal pode ser usado em qualquer receita?

Em princípio, sim. Mas cada um tem seu sabor. Avalie, pois, se combina com a receita. O de amêndoas, por exemplo, é perfeito para substituir o leite de origem animal em bolos, biscoitos e doces em geral. Em molhos salgados, o de castanha, por ter sabor mais suave, funciona melhor, principalmente se estiver misturado com um pouco de amido de milho, sal, pimenta-do-reino e noz-moscada. Fica ótimo em lasanha, purê de batata, de inhame... Agora, se quiser sentir o gosto do leite, opte pelo de pistache: fica divino em vitaminas, sorvetes ou drinques.

Com que frequência se deve beber cada leite?

Podemos tomar todos os dias. O importante é variar o tipo de leite, garantindo assim a diversidade de nutrientes ingeridos, e evitar o excesso de consumo de algum deles. A castanha-do-pará, por exemplo, tem alto teor de selênio; em excesso, esse elemento é tóxico. A alergia a alguma oleaginosa também não é incomum (em especial, ao amendoim). Para prevenir o desenvolvimento de processo alérgico, varie o consumo de leites vegetais.

Os leites vegetais podem ser enriquecidos?

Sim, podem ser enriquecidos com vitamina B12, cálcio e outros nutrientes. Mas isso depende das necessidades individuais. O ideal é que esses complementos sejam indicados e acompanhados por um nutricionista ou médico nutrólogo.

O consumo dos leites tem contraindicações?

Há contraindicação caso haja alergia a um determinado grão ou oleaginosa. Se houver alergia, não use esse ingrediente para confeccionar o leite.

Podem ser usados para fazer cosméticos?

Sim. Funcionam como aditivos para sabões, cremes e xampus. Nesse caso, não é preciso coar e retirar cascas; descartados no uso alimentício, esses elementos são esfoliantes e ajudam a dar consistência ao cosmético.

Se alguém passa a tomar leite vegetal em vez do leite de vaca, os ossos ficam fracos?

Não, isso é mito. Segundo vários estudos, para termos ossos saudáveis precisamos (inclusive crianças, adolescentes e idosos) de exercício físico, luz solar e uma dieta adequada que garanta os diversos nutrientes envolvidos na saúde óssea, como cálcio, magnésio, zinco e silício. Uma pesquisa publicada no periódico americano *Pediatrics* mostra que não há indícios que provem que produtos lácteos promovam a saúde óssea. Dra. Lanou, autora principal do estudo, afirma: "Uma vasta maioria dos estudos examinados não encontrou relação entre laticínios ou ingestão de cálcio e saúde óssea". (Lanou, A. J., Berkow, S. E., Barnard, N. D. "Calcium, dairy products, and bone health in children and young adults: a reevaluation of the evidence". *Pediatrics*, março de 2005, 115(3), p. 736-43).

O nível de consumo de laticínios nos Estados Unidos é um dos mais altos do mundo, e mesmo assim as taxas de osteoporose e fraturas também estão entre as mais elevadas. Outro estudo, realizado pela escola de medicina da Penn State University, mostra resultados semelhantes: 80 mulheres entre 12 e 22 anos foram acompanhadas ao longo de uma década para avaliar o impacto da ingestão de cálcio (pelo consumo de leite de vaca), do uso de contraceptivos orais e de exercícios físicos na densidade óssea. De acordo com os pesquisadores, somente a atividade física teve impacto mais positivo na saúde óssea ("Lifestyle factors and the development of bone mass and bone strength in young women", *Journal of Pediatrics*, junho de 2004, 144(6), p. 776-82).

Como prevenir a osteoporose?

A osteoporose, doença caracterizada pela diminuição de massa óssea, em geral atinge mais as mulheres após a menopausa, quando os níveis de estrogênio caem bruscamente. A herança genética também é fator de peso no desenvolvimento ou não da doença. Para preveni-la devemos, desde a infância, ter uma alimentação saudável, rica em cálcio (verduras escuras, gergelim, feijão branco e tofu), praticar exercícios físicos e tomar sol diariamente. A vitamina D, sintetizada pela pele com a exposição ao sol, tem o papel fundamental de auxiliar a retenção do cálcio pelo organismo.

Os leites são indicados para bebês e crianças?

Bebês até seis meses de idade devem ser amamentados exclusivamente com leite materno – e o ideal é que a amamentação dure bem mais tempo. Os leites vegetais podem ser associados ao leite materno, mas nunca substituí-lo. A partir de um ano, podem ser introduzidos leites de aveia, arroz ou quinoa. Já a idade certa para oferecer oleaginosas é muito controvertida. Quando os pais são alérgicos, por exemplo, a introdução mais tardia pode ser melhor. Em todo caso, bebês e crianças (vegetarianas ou onívoras) devem ter sua alimentação avaliada por um profissional de saúde.

Mão na roda

Para facilitar a vida de quem prepara leites vegetais, há alguns modelos de máquinas superpráticas. Elas fazem até 1,5 litro de leite em, no máximo, meia hora. São indicadas especialmente para o preparo de leite de soja: feita em casa, você garante uma bebida orgânica, de baixo custo e sem conservantes! As máquinas de leite custam entre 310 e 400 reais e podem ser encomendadas via internet.

Propriedades nutricionais

{Informações do e-book Leites Vegetais, de Thaisa Navolar}

- ▶ Os leites com **maior teor de cálcio** são os de amêndoas, gergelim e castanhas. Os leites de arroz, aveia e coco são pobres no mineral.
- ▶ O leite **mais proteico** é o de quinua. Possui sabor marcante. O ideal é misturá-lo com outro leite, como de arroz ou de amêndoas. As oleaginosas também são **fontes de proteínas**.
- ▶ O gergelim é uma semente **rica em cálcio**: uma colher de sopa (10g) tem 82,5 mg de cálcio, 8,2% da necessidade diária. O gergelim também é rico em compostos fenólicos que lhe dão atividade antioxidante. Estudos indicam que seu consumo pode contribuir para a **redução do nível de colesterol** e o aumento do controle glicêmico.
- ▶ A semente de girassol tem cerca de 26% de proteínas e 50% de lipídios na forma de ácidos graxos poliinsaturados. Ela também é **rica em cálcio e ferro**.

Créditos das imagens

Capa Emerson Posadas {<http://www.flickr.com/photos/toxiccore/3291367279>}

Sumário {<http://www.sxc.hu/photo/847585>}

p. 3 {http://www.freepik.com/free-photo/mixture--bowls--dried-grape--nuts_484472.htm}

p. 5 Harsha K. R. {<http://www.flickr.com/photos/mynameisharsha/3060935008>}

Bill Damon {<http://www.flickr.com/photos/billdamon/9664907651>}

Katie Taylor {<http://www.flickr.com/photos/66252478@N02/6498793297>}

p. 6 Hafiz Issadeen {<http://www.flickr.com/photos/yimhafiz/4031507140>}

Keith McDuffee {<http://www.flickr.com/photos/gudlyf/6946375929>}

oatsy40 {<http://www.flickr.com/photos/oatsy40/8923459422>}

p. 7 {<http://www.sxc.hu/photo/505486>}

p. 9 SweetOnVeg {<http://www.flickr.com/photos/sweetonveg/4527956733>}

p. 10 Lauren Silverman {<http://www.flickr.com/photos/healingandeating/8592585641>}

p. 11 Ken Hawkins {<http://www.flickr.com/photos/khawkins04/5476581237>}

p. 13 Stacey Spensley {<http://www.flickr.com/photos/notahipster/4054380865>}

p. 14 torbakhopper {<http://www.flickr.com/photos/gazeronly/8291934170>}

p. 15 missy & the universe {<http://www.flickr.com/photos/missy-and-the-universe/3267962528>}

p. 17 Rebecca Siegel {<http://www.flickr.com/photos/grongar/4790945958>}

p. 18 Rebecca Siegel {<http://www.flickr.com/photos/grongar/5033608294>}

p. 20 Rebecca Siegel {<http://www.flickr.com/photos/grongar/11647501805>}

p. 21 Gabriela Lavorini {<http://cozinhadavegan.blogspot.com.br>}

p. 22 {http://www.freepik.com/free-photo/soybean-quality-picture-material_581565.htm}

p. 24 Janet Hudson {<http://www.flickr.com/photos/veganfeast/4520423697>}

p. 27 Liz Mc {<http://www.flickr.com/photos/11638547@N00/4312695884>}

► Informamos que, apesar da cuidadosa busca por imagens que refletissem o conteúdo das receitas, essas são meramente ilustrativas.

► A SVB fez todos os esforços para reconhecer os direitos autorais, morais e de imagem neste livro. Agradecemos qualquer informação sobre dados que estejam incompletos e nos comprometemos a inclui-los nas futuras reimpressões.

Produção

Produção Sociedade Vegetariana Brasileira

Edição Raquel Ribeiro

Coordenação Jean Pierre Verdaguer

Projeto gráfico e diagramação Tássia Assis

Colaboração Thaisa Santos Navolar, nutricionista

Revisão Beatriz Medina

Consultoria Eric Slywich

Receitas Elias Pereira e Wanessa Carla, terapeutas holísticos da ZEN%BEM - Vivendo em Harmonia (www.zenporcentobem.com/www.vivendoemharmonia.com);

Thaisa Santos Navolar;

Livro Merenda Vegetariana (SVB);

NAVOLAR, Thaisa Santos. **Leites Vegetais** (e-book).

Instituto Ana Paula Pujol, 2013.

Primeira edição. Impresso em maio de 2014.

Leites vegetais na web

- alimentacaosemcarne.com.br
- centrovegetariano.org
- cozinhahnatureba.blogspot.com
- guiavegano.com.br
- menuvegano.com.br
- crudivorisme.com
- pcrm.org
- nutriraessencia.blogspot.com
- leitedaterra.blogspot.com.br
- veggietai.com.br/queijos-vegetais



WWW.SABORVIDA.COM.BR



CONHEÇA A INCRÍVEL MÁQUINA DE LEITES VEGETAIS

Com ela, em menos de meia hora você faz deliciosos leites de:

SOJA
AMENDOIM
GERGELIM
AMÊndoas
COCO
MILHO VERDE
ARROZ
CASTANHAS
LINHAÇA
AVELÃ
ALPISTE
AVEIA



SÃO APENAS QUATRO PASSOS!
VEJA COMO É FÁCIL:

- Coloque a quantidade indicada de grãos na jarra de Inox de sua Máquina de Leites Vegetais
- Complete com água em temperatura ambiente até o nível máximo indicado na máquina.
- Programa a função apropriada e aguarde 25 minutos até ouvir o sinal sonoro que indica que o leite está pronto.
- Abra o recipiente e coe o leite na jarra que acompanha o kit.

E com a massa de grãos que sobra no coador, dá para fazer:

SOPAS
CREMES
PATÊS
MINGAUS
VITAMINAS
E MUITO MAIS!



PELAS PESSOAS | PELOS ANIMAIS | PELO PLANETA

Um copo de leite nos remete imediatamente a aconchego, segurança, carinho de mãe. Esse livro ensina a preparar essa reconfortante bebida usando cereais, oleaginosas e até coco ou inhame.

Naturalmente sem glúten, colesterol, lactose e aditivos químicos, os leites caseiros são especialmente recomendados para:

- ▶ veganos e vegetarianos
- ▶ intolerantes à lactose
- ▶ alérgicos à proteína do leite de vaca
- ▶ quem prefere uma bebida saudável sem gordura animal

Leites vegetais fornecem fibras, vitaminas e minerais. Também têm gordura, mas da boa! E ainda são sustentáveis: sua “pegada ecológica” é muito menor que a do leite de origem animal. Ao prepará-lo em casa, você ainda evita o descarte de embalagens.

REALIZAÇÃO



PATROCÍNIO



INDÚSTRIA DE ALIMENTOS
VEGETARIANOS E SAUDÁVEIS



REVENDA DE MÁQUINAS
PARA FAZER LEITES VEGETAIS

Filie-se: www.svb.org.br