

5.3.3 Notenmelk en -gehakt

Vegetarische of plantenmelk 📖 kan gemaakt worden van onder andere granen (gerst, haver, rijst, spelt), peulvruchten (lupine, erwten, pinda, soja), noten (amandel, cashew, hazelnoot, walnoot), zaden (hennep, quinoa, sesamzaad, zonnebloempitten) of kokosmelk.

Een aanrader voor wie lactose-intolerant 📖 is, of vegetariër 📖 of veganist.

Notenmelk 📖 kan je maken van amandelen, hazelnoten, paranoten, cashewnoten, macadamia noten, walnoten, pecannoten, pinda's, zonnebloempitten, pompoenpitten, pijnboompitten, sesamzaadjes en allerhande mengsels hiervan.

Meestal worden die rauw gebruikt, geroosterd hebben ze een meer uitgesproken en minder neutrale smaak.

Dat geldt ook voor niet-ontvelde tegenover ontvelde noten: deze geven een gladdere melk.

Laat 1 kopje noten een nachtje (8u) afgedekt in 3 kopjes water weken. Eventueel kan je ze hierna ontvellen 📖. Ontvellen is makkelijker als je de noten even roostert of droogt (oven, kachel) en dan in een keukenhanddoek draait. Die houd je dicht en wrijf en rol je over de tafel, zodat de vliesjes loskomen en kunnen weggeblazen worden.

Mix ze in de blender (of verpulver ze met een vijzel). Zeef dit door een (netel)doek en pers al het vocht er uit. Deze melk kan enkele dagen koel bewaard worden.

Doe er wat blond lijnzaad bij om melk met een mooie witte kleur en smeuïger structuur te krijgen. (Deze versie is dan niet geschikt om warme bereidingen te maken omdat ze gaat schiften bij het koken.)

Voor een ander smaakje kan je siroop, honing, dadels, cacao, munt, kokos, kaneel of vanille toevoegen.

Je kan ook pompoenpittenmelk maken door de pitten met water te mixen en te zeven.

Ook **havermelk** is erg populair, en makkelijk te maken. Week 100 gram haver in 700 (à 900 gr) water, afhankelijk van hoe 'dik' je de melk wil. Laat weken. Mix. Zeef het goedje of pers het door een (kaas- of netel)doek.

Ook van soja, hennep, rijst kan je 'melk' maken. De werkwijze blijft ongeveer hetzelfde: weken, eventueel verwarmen, mixen, persen.

Kokosmelk is een ondoorzichtige, melkwitte vloeistof die wordt gewonnen door het kiemwit van volgroeide kokosnoten met water te vermengen en dit door een doek te persen. Het heeft een vetgehalte van 17 tot 25%.

De fijngemalen noten kun je nog gebruiken in baksels (brood, cake, pannenkoek), garnering (geroosterd op taart, salades, muffins, in soep, (haver)mout)pap, muesli..)

Of voeg wat citroensap, een scheut olijfolie, chilipoeder, peper en zout toe en je hebt een lekkere notenhummus!

Of gebruik het in groenteburgers of notengehakt.

Het Zweedse Veg of Lund maakt Dug: een veggemelk op basis van aardappel en koolzaad (2021). Synthetische melk (vaak door fermentatie) wordt al door het bedrijf Perfect Day (VS), en in Australië door Eden Brew (startup) en All G Foods aangeboden.

Boza 📖 is een typisch Turkse winterdrink (dan bewaart hij tot 7 dagen) op basis van granen: maïs, tarwe, gierst of soms ook rijst(meel). Het lijkt een gefermenteerde smoothie.

Was de gebroken granen (4 glazen maïs, 1/2^{de} glas gebroken tarwe of rijst) goed en laat ze 3 à 4 uur in water weken. Daarna koken, afgieten en opnieuw koken. Het grof materiaal uitzeven zodat drank overblijft, en laten rusten.

Een theelepeltje gist (of bij voorkeur de vorige boza), (3 lepels) suiker en water toevoegen, afdekken. Na een dag omroeren en nogmaals hetzelfde toevoegen. Eén dag fermenteren. Het wordt dik als yoghurt en krijgt een lichtzure, zoete smaak en 1% alcohol. Traditioneel gearneerd met gemalen kaneel en geroosterde kikkererwten.

Yoghurt maken van notenmelk

Van melkvervangers kan je geen echte yoghurt maken. De bacteriën die yoghurt maken van melk verwerken lactose tot melkzuur. Er zijn wel recepten te vinden om melkvervangers te verdikken en te verzuren.

Boter kan vervangen worden door kokosboter (een soort gestolde, witte olie).

Notenpasta 📖 als smeersel maak je door de noten zonder water te verpulveren in de blender.

Met wat cacao erbij maak je er notella 📖 van.

♪ *Als slachthuizen glazen wanden hadden was iedereen vegetariër. Paul McCartney*

Notengehakt

Meng 100 gram notengehakt 📖, 1 gesnipperde (en eventueel al licht gebakken) ui, olie, 100 gram volkorenmeel, 1 (losgeklopt) ei, zout en peper met een scheutje (noten)melk tot een stevig kneedbaar deeg. Maak er platte koekjes van en bak die langzaam gaar en bruin in hete olie.

Eventueel kaas en verse kruiden aan toe te voegen, specerijen, tomaat, Citroensap....

Fooddesigners maakten voor de Dutch Design Week (10/2020) op basis van veld- en tuin**bonen** (of labbonen, faba bean, Vicia faba), veldbonenmelk, bonenmeel en bonenbrood, faba loco (hartige en neutrale seitanachtige hapjes), yoghurt (gefermenteerd met plantaardige yoghurtculturen), feta en (groene) camembert en tofu.

♪ *Vegetariërs zijn mensen die, als ze naar een restaurant gaan, zeuren dat hun eten verslenst is.*