

23 Απριλίου 2019

## Φυτικό γάλα: ποιο να διαλέξεις και για ποια χρήση;

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



“Ανακίνησε καλά το μπουκάλι” και πάμε.



Γάλα αμυγδάλου, σόγιας, καρύδας, ρυζιού, κάνναβης, βρώμης, φουντουκιού, κάσιους και πάει λέγοντας. Μέχρι πριν από λίγα χρόνια, αυτές ήταν άγνωστες λέξεις για τους περισσότερούς μας και τώρα πια, τα φυτικά γάλατα (ή ροφήματα, όπως προτιμάς) έχουν κατακλύσει ράφια και ράφια στα ψυγεία του κάθε συνοικιακού σουπερμάρκετ. Δεν ξέρεις ποιο να πρωτοδιαλέξεις! Άσε που στην εγχώρια αγορά έχουν κάνει την εμφάνισή τους και έξτρα γεύσεις, όπως φυτικό γάλα με φυστίκι Αιγίνης (γιατί αν δεν παινέψεις το σπίτι σου, θα πέσει να σε πλακώσει!). Βάλθηκα λοιπόν να καταγράψω τα πιο δημοφιλή από αυτά -γιατί κάποια είναι πιο δυσεύρετα- και που να τα χρησιμοποιήσεις. Γιατί δεν είναι όλα προορισμένα για τις ίδιες χρήσεις. Άλλα είναι πιο παχύρρευστα, άλλα με πιο έντονο άρωμα και άλλα πιο ευχάριστα να τα απολαύσεις μόνα τους. Οπότε “ανακίνησε καλά το μπουκάλι” και πάμε.



Σαν γενικό κανόνα, να προτιμάς τα φυτικά γάλατα χωρίς προσθήκη ζάχαρης, ώστε να μην χρειάζεται να αναπροσαρμόζεις κάθε φορά την ποσότητα γλυκαντικών που βάζεις στις συνταγές σου. Ειδικά εάν πρόκειται να τα βάλεις σε αλμυρές συνταγές, να επιλέγεις οπωσδήποτε τα άγλυκα.

## **Γάλα αμυγδάλου**

Για τον καφέ:

Μετά από κάποιους πειραματισμούς, βρήκα ότι το κλασικό άγλυκο γάλα αμυγδάλου που βρίσκω στα ψυγεία του σουπερμάρκετ, δεν είναι ιδανικό για καυτό καφέ. Τις περισσότερες φορές “κόβει” και, ενώ δεν επηρεάζει το γευστικό αποτέλεσμα, οπτικά είναι τουλάχιστον αποτρεπτικό. Ωστόσο έχει τύχει να δοκιμάσω, σε καφέ και brunchάδικα, latte ή cappuccino με αφρόγαλα αμυγδάλου και ήταν ικανοποιητικά. Μήπως μπορεί να με διαφωτίσει κάποιος πως το καταφέρνουν;

Για συνταγές:

Κράτα το γάλα αμυγδάλου για τις γλυκές σου συνταγές. Ακόμα κι αν δεν έχει προσθήκη ζάχαρης, το ελάχιστο άρωμά του θα σου φέρνει πάντα στο μυαλό κάτι γλυκό. Είναι το τέλειο γάλα για υγιεινά smoothies και κολασμένα milkshakes! Θα κάνει τα κέικ σου τόσο ζουμερά που δεν θα το πιστεύεις, όπως αυτό εδώ το κέικ φουντουκιού με γλάσο πραλίνας ή το vegan σοκολατένιο κέικ με φυστικοβούτυρο.

### **Γάλα καρύδας:**

Για το καφέ:

Καταρχάς να πούμε ότι βρίσκουμε το γάλα καρύδας σε δύο εκδοχές: τόσο το πιο υδαρές κρύο ρόφημα που θέλει ψυγείο (και είναι πολύ ευχάριστο και δροσιστικό ως έχει) και το πιο παχύρρευστο που είναι είτε σε κονσέρβα είτε σε χάρτινο κουτί, στο ράφι με τα υλικά μαγειρικής. Εγώ θα προτιμώ πάντα το δεύτερο. Το γάλα καρύδας λοιπόν έχει πολύ χαρακτηριστική γεύση και μυρωδιά. Δεν το συνιστώ στον ζεστό καφέ, γιατί απλώς δεν θα μυρίζει πια καφέ. Έχει τύχει όμως να πιω κρύο καφέ με γάλα καρύδας και ήταν ένα ευχάριστο -αλλά σίγουρα διαφορετικό- κρύο ρόφημα μέσα σε μια καυτή μέρα.

Για συνταγές:

Ναι, ναι και πάλι ναι. Τέλειο μέσα σε smoothies (όμως θα υπερτερεί η γεύση της καρύδας), σε κέικ και νηστίσιμες σοκολατένιες τάρτες. Κάνει και ωραίο νηστίσιμο ρυζόγαλο! Προσωπικά, το απολαμβάνω σε όλα τα ασιατικά (ειδικά τα ταϊλανδέζικα) κάρυ με κοτόπουλο ή λαχανικά που φτιάχνω στο σπίτι. Το προσθέτω στο τέλος του μαγειρέματος, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά δεν "σπάει" ποτέ και κάνει μια σάλτσα όνειρο, που αγκαλιάζει το αχνιστό Basmati ή το Jasmine. Ποτέ ξανά κρέμα γάλακτος!

### **Γάλα σόγιας**

Για τον καφέ:

Χρόνια τώρα, όλοι οι barista ανα τον κόσμο, έφτιαχναν εναλλακτικούς καφέδες με άγλυκο γάλα σόγιας. Κάτι ξέρουν! Κάνει ικανοποιητικό αφρόγαλα, αν και κάθε μάρκα διαφέρει. Μου έχει τύχει να "κόψει" μέσα στον καφέ, όμως μου έχει τύχει και να ομογενοποιηθεί όπως πρέπει. Εφόσον δεν έχει αρώματα βανίλιας, έξιτρα ζάχαρες κ.λ.π., είναι το default φυτικό γάλα για τον καφέ.

Για συνταγές:

Ναι στα γλυκά, ναι και στα αλμυρά. Το καλό με το γάλα σόγιας είναι ότι είναι πιο παχύρρευστο από το αμυγδάλου και συμπεριφέρεται πιο καλά μέσα σε αλμυρές

σάλτσες ή μείγματα για κέικ (δεν τα κάνει νερομπλούμ, ναι, είναι υπαρκτή λέξη). Έχει ουδέτερη γεύση και δεν επηρεάζει το τελικό άρωμα του πιάτου. Πειραματίσου! Αρκεί να μην πας -καταλάθος- να φτιάξεις veggie μπεσαμέλ με γάλα σόγιας με βανίλια, όπως έκανα εγώ. Ήταν μια ατυχής συγκυρία.

### **Γάλα βρώμης**

Για τον καφέ:

Πριν το δοκιμάσω, δεν περίμενα ότι θα έχω αυτό το αποτέλεσμα, όμως ναι! Το γάλα βρώμης μπαίνει και στον ζεστό καφέ. Έχει αυτή τη “γήινη” υπόγευση που ταιριάζει ιδανικά με την πικράδα του αγαπημένου μου πρωινού ροφήματος. Δεν το έχω δοκιμάσει σε κρύο καφέ, όμως είμαι σίγουρη ότι θα είναι σαν να πίνω smoothie με πολτοποιημένα μπισκότα βρώμης (το οποίο δεν μου ακούγεται καθόλου κακό).

Για συνταγές:

Το γάλα βρώμης πάει πολύ στα γλυκά, δηλαδή μέσα σε κέικ, pancakes και γενικά σε χρήσεις με αλεύρι. Δεν το συνιστώ σε κρέμες και ρυζόγαλα γιατί η ιδιαίτερη υφή του μπορεί να μην είναι για όλα τα γούστα. Σε μικρές ποσότητες, θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και σε αλμυρές συνταγές, δηλαδή στο τελείωμα μιας σάλτσας για να την δέσει και να την κάνει πιο κρεμώδη. Δεν θα έφτιαχνα μπεσαμέλ με γάλα βρώμης.

### **Γάλα ρυζιού**

Για τον καφέ:

Το γάλα ρυζιού είναι νερουλό, πολύ νερουλό. Δεν θα το έβαζα στον καφέ μου. Παρόλα αυτά, δεν “κόβει” εύκολα και η γεύση του είναι πολύ ουδέτερη, επομένως εάν δεν σε πειράζει η διαφορετική σύσταση που θα δώσει στον καφέ σου, χρησιμοποίησέ το.

Για συνταγές:

Όπου βάζεις γάλα ρυζιού, να έχεις πάντα στο νου σου ότι είναι σαν προσθέτεις έξτρα νερό. Δουλεύει καλά μέσα σε αλμυρές και γλυκές συνταγές, όμως ίσως τα κέικ σου να χρειαστούν παραπάνω ψήσιμο και οι σάλτσες σου περισσότερη ώρα στη φωτιά για να δέσουν. Στα καλά του στοιχεία -όπως προανέφερα- είναι ότι έχει πολύ ουδέτερη γεύση. Θα το έβαζα σε smoothies στα οποία θα ήθελα να αναδείξω τα υπόλοιπα υλικά.

### **Γάλα κάνναβης**

Για τον καφέ:

Αυτό το γάλα δεν θα το βρεις στα σουπερμάρκετ, αλλά σε καταστήματα με βιολογικά ή/και vegan προϊόντα και ντελικάτέσεν. Συγγνώμη, αλλά όσο και να στηρίζω την εξάπλωση της κατανάλωσης υποπροϊόντων κάνναβης στο ευρύ κοινό, αυτό το γάλα καλύτερα κράτα το μακριά απ' τον καφέ μου. Ούτε γι αστείο! Μου μυρίζει σαν ξύλο ή -ας πούμε- πριονίδια.

Για συνταγές:

Η αλήθεια είναι ότι δεν το έχω δοκιμάσει μέσα σε συνταγές, επομένως δεν γνωρίζω εάν δουλεύει ή όχι. Θα εκτιμήσω ιδιαίτερα οποιονδήποτε μπορεί να με διαφωτίσει σε σχόλια, στο τέλος αυτού του άρθρου. Πάντως η γεύση και το άρωμα του συγκεκριμένου φυτικού γάλακτος με αποτρέπει, κάθε φορά!

### **Γάλα κάσιους**

Για τον καφέ:

Εδώ ισχύει ό,τι έγραψα για το γάλα αμυγδάλου. Τείνει να “κόβει” μέσα στον ζεστό καφέ, όμως κάνει τον κρύο καφέ νόστιμο παγωμένο ρόφημα για τις ζεστές μέρες της άνοιξης και του καλοκαιριού.

Για συνταγές:

Το γάλα κάσιους ταιριάζει πολύ σε αλμυρές συνταγές. Ίσως είναι επειδή έχουμε συνδέσει το άρωμά του με αλμυρά, πικάντικα ασιατικά φαγητά. Πάντως δένει πολύ ωραία τις σάλτσες, γίνεται τέλεια βάση για κρεμώδη πιάτα με ζυμαρικά, ενώ σε συνδυασμό με διατροφική μαγιά μπορεί να δώσει ένα εναλλακτικό αποτέλεσμα που κάπως, σαν να θυμίζει τυρένια μπεσαμέλ.

### **Γάλα φουντουκιού/φυστικιού Αιγίνης κ.λ.π.**

Για τον καφέ:

Εδώ έχουμε κάποια γάλατα που κάνουν την εμφάνιση τους πιο σπάνια, συνήθως σε μεγάλα σουπερμάρκετ αστικών κέντρων. Το γάλα φουντουκιού ταιριάζει πολύ στον καφέ και τη ζεστή σοκολάτα, αφού τα κάνει να θυμίζουν τη γνωστή σε όλους μας πραλίνα φουντουκιού. Όμως όπως και το γάλα φυστικιού, τα συγκεκριμένα γάλατα δεν τα βρίσκεις χωρίς προσθήκη ζάχαρης, οπότε καλύτερα να τα απολαύσεις ως έχουν, κατευθείαν απ' το ποτήρι.

Για συνταγές:

Μπορείς βέβαια να τα βάλεις -σε μικρές πάντα ποσότητες- μέσα σε κέικ και γλυκά

ψωμιά, όμως αυτά τα φυτικά γάλατα θα τα βρίσκεις πάντα γλυκά, οπότε θα πρέπει να μειώνεις κάθε φορά την ζάχαρη της συνταγής. Μπορείς ωστόσο να τα βάλεις μέσα σε smoothies και milkshakes και να μην χρειαστεί να προσθέσεις μέλι ή ζάχαρη, όπως σου ζητούν οι διάφορες συνταγές. Μην επιχειρήσεις να τα βάλεις σε αλμυρές συνταγές.

Πηγή: [madameginger.com](https://madameginger.com)