



DR.
FACUNDO
BITSCH

Medicina integral natural

QUESO AMERICANO

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 taza de agua fría | 1/3 tazas de gelatina Emes sin sabor |
| 2 tazas de castañas crudas | 1 y 1/4 de tazas de agua hirviendo |
| 1 taza de levadura en copos | 1 cucharada de sal |
| 2 cucharaditas de cebolla en polvo | 1/4 cucharadita de ajo en polvo |
| 1/2 taza de jugo de limón | 1/3 taza de morrones |

Coloque una taza de agua fría y remoje la gelatina en la misma, mientras junta los ingredientes restantes. Vierta el agua hirviendo sobre la gelatina remojada y bata brevemente para disolverla. Agregue las castañas y los líquidos en forma cuidadosa.

Agregue los restantes ingredientes

Licue hasta que la consistencia sea cremosa y suave.

Vierta el contenido dentro de un molde de 1 litro de capacidad (un molde de pan) enfríe un poco.

Cúbralo antes de refrigerar

Refrigere toda la noche, antes de servir. Después que está firme en el refrigerador, este queso puede ser frisado hasta que se necesite nuevamente.

QUESO DE DERRETIR

- 1 taza de agua
- 3/4 taza de castañas u otra oleaginosa
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- 2 cucharaditas de polvo de cebolla (onion powder)
- 1/4 cucharadita de polvo de ajo (garlic powder)
- 30-120 grs. de pimientos morrones
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/2-3/4 de cucharadita de sal

Licúe el agua con los marañones hasta que obtenga una mezcla suave. Añada los otros ingredientes y licue muy bien. Enfríe para que se endurezca. Este queso es muy bueno en macarrones, pizza con queso mozarella. También sobre tostadas, sándwiches, vegetales al vapor o papas horneadas.



DR.
FACUNDO
BITSCH

Medicina integral natural

SUSTITUTO PARA QUESO PARMESANO

- 1 taza semillas de sésamo ligeramente tostadas
- ¼ taza levadura de cerveza en polvo
- ½ cucharadita de cebolla deshidratada
- ¼ cucharadita de ajo deshidratado
- ½ cucharadita de sal

Moler todo en licuadora o molinillo y usar sobre platos calientes, aunque también queda muy sabroso sobre ensaladas frescas.

CREMA DE GIRASOL

- 2 tazas de agua
- ¾ taza de semillas de girasol peladas
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cebolla en polvo
- ¼ taza de jugo de limón
- ¼ taza de aceite
- 1 cucharadita de sal

Licuar bien todos los ingredientes como para que quede una crema uniforme. Por último añadir un poco de perejil y/o albahaca, revolver y servir. Esta crema es deliciosa como aderezo de ensaladas, en tallarines, sobre verduras al vapor, etc.

OTRO QUESO

- ½ taza de pimentón rojo
- ½ taza de harina blanca
- ½ taza de levadura nutricional
- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de tahini
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal

Licue todo hasta obtener una mezcla cremosa. Vierta en un molde para pan. Hornee a 350 grados por 30 minutos hasta que se vea firme en el centro. Este se cuajara cuando se enfríe. Refrigere. Para en rodajas cuando lo vaya a servir



DR.
FACUNDO
BITSCH

Medicina integral natural

QUESO DE GARBANZO

- 2 tazas de garbanzos remojados toda la noche
- 1 taza de castañas de caju (puedes usar maní o nueces)
- ¼ taza de levadura de cerveza
- 1/2 taza de pimentones rojos
- ½ cucharadita de polvo de cebolla
- 1/8 cucharadita de polvo de ajo
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 a 1 1/2 taza de agua
- 1 cucharadita de sal

Escure los garbanzos y licúelos con agua hasta que este cremoso. Agregue el resto de ingredientes y licue. Coloque en una olla y deje hervir por 30 minutos revolviendo ocasionalmente. Coloque en un recipiente engrasado y deje que se enfríe. Saque del molde, corte en rodajas y sirva.

Otras opciones de Queso en esta página web

<http://www.curiosidadesnutritivas.com/search/label/Quesos%20vegetales>

QUESO DE PAPAS

Hervir 2-3 papas chicas. Licuar con 3-4 cucharadas de aceite y sal, y como opcional si quiere 2 cucharadas de levadura de cerveza y se agregará el agua del hervor, la cantidad suficiente como para que la licuadora funcione nada más. Licuar bien y ¡disfrutar! Se pueden colocar condimentos para dar sabor o dejarlo así porque la salsa de la pizza ya tiene condimentos.



DR.
FACUNDO
BITSCH

Medicina integral natural

La Soja y sus Múltiples Usos

Leche de soja

1 pocillo de soja remojada
2 y 1/2 tazas de agua
Una pizca de sal
1 zanahoria cortada en cruz

Preparación

- ✓ Hierva el grano remojado durante 5 minutos para soltar las cáscaras.
- ✓ Lávelo y estruje el grano con la yema de sus dedos para sacar las cáscaras
- ✓ Una vez limpio el grano, licúelo en las 2 y 1/2 tazas de agua.
- ✓ Cocine con una pizca de sal por 50 minutos. (Añada opcionalmente una zanahoria partida en cruz u hojas de naranja, mientras la leche hierve).
- ✓ Deje enfriar y cuele en un talego de tela. Está lista para usar con cereales, frutas, etc.

El afrecho resultante puede usarse para:

- enriquecer arepas de maíz refinado
- hacer un guiso para rellenar arepas
- hacer croquetas
- hacer granolita (mezclarlo con coco rallado, ralladura de limón, miel).

Queso de soja

- ◆ Haga la leche de soja pero no hierva el grano
- ◆ Una vez la leche está preparada y colada, colóquela de nuevo al fuego para que hierva
- ◆ Agregue el jugo de 3 limones o naranjas y una cucharada de sal
- ◆ Déjela en el fuego 5 minutos más después de aplicado el limón. La leche se cortará.
- ◆ Pásela al talego y lávela bajo el chorro de agua.
- ◆ Exprima muy bien el contenido del talego.
- ◆ Saque el queso, amáselo y ponga una pizca de sal.



DR.
FACUNDO
BITSCH

Medicina integral natural

Al queso puede darle otros tratamientos y obtener otros ricos productos:

Queso Crema (Fórmula sencilla)

Licúe el queso con las natas de leche de soja, 5 nueces y sal. Estará lista para extender sobre panes o arepas.

Queso Duro

Una vez está listo el queso básico, colóquelo dentro del talego y cocínelo al vapor durante 15 minutos. Deje enfriar y quedará de cortar.

Queso con nueces

Moler una o dos veces el queso básico con 3 nueces. Amasar muy bien. Armar rollitos. Se puede servir como postre con una breva o mermelada.

Yogurt de soja

8 tazas de leche de soja
1 taza de cultivo de yogurt

Preparación

- ◆ Cuando la leche de soja esté tibia, agregar el cultivo de yogurt.
- ◆ Revolver muy bien y conservar en una refractaria o vasija de vidrio a temperatura ambiente hasta obtener el espesor deseado.
- ◆ Guardar en la nevera
- ◆ A la hora de servir, agregar una porción de fruta picada o preparada en mermelada de fresa, piña, ciruelas o uvas pasas cocidas en jugo de naranja.

Crema básica de soja

- ◆ Remoje una libra de soja durante 24 horas
- ◆ Cambie el agua 3 o 4 veces durante el día y déjela en la nevera (Se debe evitar la acidez)
- ◆ Cumplido el tiempo, lave la soja
- ◆ Cubra la soja de agua y llévela al fuego
- ◆ Deje hervir de 15 a 20 minutos
- ◆ Apague y cocine el mismo tiempo nuevamente
- ◆ Lave nuevamente la soja
- ◆ Licúe (por un pocillo de soja, un pocillo de agua)



DR.
FACUNDO
BITSCH

Medicina integral natural

- ◆ Deje hervir otros quince minutos
- ◆ Su crema para preparar variados platos está lista. Con ella puede hacer mayonesas, queso, mantequilla, salsas

Hamburguesas de queso de soja (burgers de tofu)

500 grs. de tofu (queso de soja) fresco
2 cucharadas de cebolla rallada
¼ cucharadita de sal
1/4 taza de zanahoria rallada
1 cucharada de ajonjolí

Preparación

- ✓ Maje el tofu y agregue el resto de los ingredientes
- ✓ Amase 2 o 3 minutos
- ✓ Con la manos humedecidas forme las hamburguesas
- ✓ Ase sobre una plancha o asador engrasados

Dip tofu

1 kg. de tofu
Orégano, tomillo y laurel pulverizados,
Ajo rebanado dorado en aceite de olivas
Sal, aceite de olivas al (servir)

Preparación

- ✓ Corte el tofu en rebanadas
- ✓ Déjelo dos noches en agua con sal (concentración normal)
- ✓ Cambie el agua dos veces al día.
- ✓ Coloque todos los ingredientes en un picatodo y revuelva muy bien
- ✓ Es ideal dejarlo varias horas para que se conserve.