



# Taller online de quesos veganos

## Primera parte: Ingredientes para quesos veganos y quesos simples.

### *Las cuatro categorías importantes de ingredientes para quesos veganos*

En la cocina vegana se trata de imitar quesos tradicionales buscando ingredientes alternativos al lácteo para dar forma, color, sabor y textura de queso a nuestras creaciones. Esos ingredientes pueden ser muchos y van variando a medida que se van descubriendo nuevos con mejores resultados, más fáciles de conseguir, con nuevas tecnologías, mejor rendimiento, calidad, precio, etc.

Aquí vamos a dividir a los ingredientes en estas categorías. Existen algunos que nos sirven para dar color como la cúrcuma, la zanahoria y los colorantes artificiales y hay ingredientes que son para dar sabor como la levadura nutricional, miso, limón, ácidos, rejuvelac...Otros que los llamamos ingredientes base porque en base a eso vamos a formar todo nuestro queso: tofu, papa, mandioca, leche de soja, garbanzos son bases de nuestros quesos. También hay otra categoría de ingredientes que les llamamos espesantes, de textura y gelificantes porque es lo que aportan a nuestras preparaciones. Vamos a verlos uno a uno

1. Bases
2. Saborizantes
3. Colorantes
4. Espesantes, de Textura y gelificantes

### **Bases**

La base es el ingredientes que usaremos para armar nuestro queso, el ingrediente principal. Puede ser tofu, alubias o porotos, almendras, anacardos o semillas de marañón, leches vegetales, papa, mandioca o yuca etc. Podemos usar muchos otros ingredientes siempre y cuando le demos el tratamiento adecuado para formar nuestro queso. No se limita a estos sino son solo una lista de posibilidades que se ha elegido por ser los más comunes en la elaboración de quesos veganos.

**Leches vegetales** La que mejor sabor le aporta al queso es la leche de anacardos (semilla de marañón, castaña de cajú), la de soja también es importante porque sus

proteínas son altas y actúan como la leche de vaca en muchos casos. También se pueden usar otras leches vegetales siempre y cuando no se haya agregado azúcar ni otros endulzantes ni saborizantes o espesantes.

**Tofu:** Fue el primer ingrediente usado para imitar quesos veganos y el más popular por su versatilidad, sabor neutro, forma, cantidad de proteínas y fácil obtención a partir de la soja.

Los primeros quesos veganos se hicieron con tofu batido, levadura nutricional, aceite y olivas molidas. Una pasta que en el horno gratina muy bien y que luego derivó en el ya clásico queso "Quesofu".

**Papa, mandioca y otros tubérculos:** En estado natural o harina estos ingredientes sirven de base y también de espesantes. Se hierven y se usan para hacer quesos simples y baratos.

**Alubias, porotos, garbanzos:** las alubias blancas pueden ser una buena base para un queso el problema de los garbanzos es que tienen un sabor demasiado marcado. Aunque se puede hacer el famoso ya queso de garbanzo si no hay otra opción.

**Avena:** La avena por sus cualidades es usada como base para hacer algunos quesos, ya sea molindola con otros ingredientes o usando bebida hecha con avena.

**Anacardos (Castañas de cajú, semillas de marañón):** Una de las mejores alternativas al queso ya que estas semillas fermentan con un sabor muy parecido al queso. El problema es que crudas son caras y difíciles de conseguir.

**Almendras:** otra opción un poco costosa pero se pueden hacer ricos quesos de almendra. Aunque el sabor es mejor el queso hecho con anacardos.

## Saborizantes y aromas

**Rejuvelac:** sabor ácido suave, se genera de la fermentación de brotes de trigo u otros cereales.

**Vinagre de manzana:** se usa para lograr acidez

**Yogurt vegano sin sabor:** Aporta acidez al queso

**Levadura nutricional:** En copos es usada normalmente para condimentar y dar sabor a los quesos. Algunas levaduras vienen con sabor a queso, otras son muy amargas.

**Saborizantes artificiales:** Se consiguen en tiendas especializadas o en internet

**Miso:** Fermentado de soja que ayuda a dar color y sabor al queso. Ligeramente ácido gracias a la fermentación.

**Condimentos:** varios condimentos se pueden usar para los quesos. Pimienta, sales, cúrcuma y otros.

**Limón:** al tener ácido cítrico no es el mejor para el queso pero se utiliza mucho ya que es el acidificante más fácil de conseguir.

**ácido láctico:** es lo mejor para lograr buen sabor, se consigue en droguerías, farmacias. Tiene que ser de uso comestible. Se utiliza muy poca cantidad. Proviene de la fermentación de los cereales como el maíz.

**Aromas artificiales a queso:** Se consiguen en tiendas especializadas, tiendas latinas, internet.

## Espesantes, textura, gelificantes

- Agar: algas molidas transparentes que gelatiniza como la gelatina animal. Endurece pero no derrite. Usar 2 cucharaditas de agar molido por cada 500 g de preparación para obtener un queso blando. Necesita activarse en agua antes de usarse
- Carragenato: algas molidas que endurecen como la gelatina, derrite. Hay 3 tipos de carragenato Kappa, Lambda, Iota. El Kappa es el que tiene la textura más dura, los otros dos son más blandos o suaves. Usar 1 cucharadita de carragenato por cada 500 g de preparación para obtener un queso blando. Tiene doble poder de gelificación que el agar. No necesita activación en agua. Calor-Reversible (derrite)
- Fécula de papa, mandioca: espesante y dan elasticidad al queso
- Maicena: espesante pero no da elasticidad al queso
- Aceite de coco: endurece la mezcla al enfriar.

## Colorantes

- Cúrcuma: colorante natural. Problema: mucho sabor, usar poco
- colorantes artificiales usar poco
- zanahoria asada o hervida
- remolacha asada o hervida

## Recetas de Quesos Básicas

### Queso de papa

- 2 papas
- 1/2 limón
- 1 cdita. sal
- 1/2 cdita. Cebolla en polvo
- 1/2 cdita. ajo en polvo
- 2 cda. fécula de maíz
- 1/4 taza aceite de oliva
- 1/2 taza de agua o caldo o leche de soja
- 2 cdas. levadura nutricional
- 2 cdas. harina de tapioca (mandioca)

Hervir las papas hasta que estén tiernas. Mezclar, batir todo y cocinar como cualquier queso vegano. Poner en un molde y enfriar

## Queso de Garbanzo

- 1 taza de garbanzos secos remojados o 200 g de harina de garbanzo
- 2 tazas de agua
- ¼ cdta de cúcuma
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de cebolla en polvo o 1 cebolla pequeña troceada
- 2 cdas de levadura en copos
- 2 cdas de sal
- zumo de medio limón
- 2 cdas de fécula de mandioca o yuca - opcional
- 1 cda de aceite de oliva

Remojar garbanzos. Batir con todos los otros ingredientes, hervir, moldear, enfriar en un tuper aceitado. Se puede usar harina de garbanzos

## Quesofu o queso de tofu

- 250 gr de tofu firme.
- 400 ml de agua.
- 150 ml de aceite.
- 3 cdas de levadura nutricional.
- 1 cda de jugo de limón.
- 2 cdas de sal.
- 6 cdas de fécula de mandioca.

Batir todos los ingredientes y llevar a hervir. Poner la mezcla en un molde aceitado. Enfriar bien.

## Queso básico de soja y fécula tipo mozzarella

- 4 cdas de fécula de yuca
- 1 taza de leche de soja sin azúcar
- 4 cdas de yogurt de soja sin azúcar
- 5 cdas de aceite o margarina.

Taller dictado online en YouTube el 14/04 por Dimensión Vegana

- sal

### **Método.**

En una olla batir la leche de soja con la fécula de yuca hasta formar espuma. Llevar a fuego medio, hasta que aparezcan los primeros grumos, sin dejar de batir. Agregar el yogurt y la margarina poco a poco, e incorporar con el batidor.

Cambiar a una cuchara de madera y continuar revolviendo por 5 minutos o hasta que se obtenga una consistencia elástica y firme.

## **Mozzarella de avena**

### **Ingredientes**

- 2 tazas de leche de soja
- ½ taza de levadura en copos
- 1/3 taza de avena arrollada
- ¼ taza tahini
- 4 cda de zumo de limón
- 1 cda de cebolla en polvo
- ¼ taza de maicena
- 1 cda de sal fina
- aceite para untar el molde

Preparación. Batir todos los ingredientes juntos y hervir. Moldear en tuper aceitado cilíndrico y aceitar.