


CURSO ONLINE: MÓDULO 7
ALTERNATIVAS VEGANAS
AL QUESO



Introducción	3
Consejos antes de empezar	3
Alternativa al Roquefort	5
Ingredientes	5
Preparación	6
Notas	8
Alternativa al Camembert	10
Ingredientes	10
Preparación	11
Notas	13



INTRODUCCIÓN

Al igual que ocurre con el queso, que es un fermentado. En las alternativas veganas al queso la fermentación es importante, ya que como hemos visto en anteriores lecciones; mejora el sabor, la textura y nuestra digestión.

La fermentación está relacionada con 3 elementos:

1) Hidrato de carbono: las bacterias lo consumen y a partir de él crean ácido láctico (baja el ph y ayuda a que nuestro queso no produzca malas fermentaciones), también esas bacterias a veces producen enzimas que aumentan el sabor.

2) Proteína: algunos mohos como el de el camembert o el roqueforti, la transforman en aroma.

3) Grasa: ayuda a una mayor cremosidad en boca, textura e incluso mejora el sabor.

CONSEJOS ANTES DE EMPEZAR

- Hervir el agua antes de añadirla a los no-quesos para asegurar que este lo más limpia posible y dejamos que enfríe antes de usarla.
- Se pueden curar y fermentar este tipo de no-quesos en un frigorífico normal, a una temperatura media. Pero lo mejor sería un frigorífico de vino pequeño o uno en el que podamos regular la temperatura.

- Limpiar los utensilios que vayamos a usar echándoles agua hirviendo antes de usarlos. Incluso podemos enjuagar en agua hirviendo la batidora que vayamos a usar.
- La temperatura ambiente debe ser de entre 18 y 25 grados centígrados. De lo contrario se nos puede agriar y desarrollar levaduras. Si no tenemos esa temperatura asegurada mejor guardarlo en el frigorífico.
- En los no-quesos con mohos alimentarios la humedad es importante. Por eso cubrirlos en el frigorífico con un recipiente de plástico es una buena manera de que no se nos resequen y conservar la humedad. Lo único que debemos tener en cuenta es limpiar la condensación cada 3 días.
- Un truco muy interesante, sobretodo si las primeras veces no conseguimos que nos queden bien estos no-quesos, es utilizar un trozo de un camembert vegano o de un roquefort vegano (aunque sea comprado), como cultivo iniciador en nuestros no-quesos. Aproximadamente necesitamos 1 cucharada sopera de la corteza. Si hacemos esto, lo único que necesitaríamos añadir son los polvos probióticos.

ALTERNATIVA AL ROQUEFORT



RECETA DE ESTA ELABORACIÓN

INGREDIENTES

3 vasos de anacardos crudos y sin sal

2 cucharadas soperas de aceite de coco

5 cdas soperas de agua de botella o filtrada

1 sobrecito de polvos probióticos (1 gramo)

1/15 de cdta de penicillium roqueforti en polvo

Sal marina (solo para la cobertura)

PREPARACIÓN

1. Activamos los anacardos en agua (filtrada o agua de botella) durante la noche.
2. Escurrimos los anacardos.
3. Ahora para higienizar y matar las posibles bacterias, llevamos los anacardo a un bowl de cristal y vertemos sobre ellos agua hirviendo. Los dejamos así 1-2 minutos, volvemos a escurrir.
4. Una vez se han enfriado los llevamos a la batidora junto con el aceite de coco y el agua. Batimos concienzudamente hasta conseguir que quede cremoso. Hay que ser pacientes porque al llevar poca agua nos costará. Si vemos que es imposible se puede añadir un poquito más de agua (filtrada o de botella).
5. Este proceso puede que haya sobrecalentado la mezcla, es por eso que no hemos añadido ni el moho ni los probióticos aún. Así que antes de nada, dejamos la mezcla enfriando hasta que recupere la temperatura ambiente y a continuación añadimos a la batidora los polvos probióticos y el penicillium roqueforti.
6. Ahora trituramos pero con mucho más cuidado. Solo 10 segundos, siempre asegurándonos de que no sube la temperatura. Si vemos que nos cuesta demasiado triturarlo podemos añadir 1 cucharada sopera de agua filtrada o de botella.
7. Lo llevamos a un bowl, lo cubrimos y lo dejamos a temperatura ambiente durante 24 horas. Así se inicia la fermentación.

8. Después podemos llevar el bowl al frigorífico durante 4 horas para que compacte un poco más y sea más fácil darle forma.
9. Para darle forma, necesitamos un molde o aro de metal, que recubriremos con papel vegetal de modo que la mezcla nunca toque el metal.
10. Una vez hecho esto, rellenamos los moldes con la mezcla y podemos ponernos guantes o cubrirnos las manos con film para que no se nos pegue a la manos mientras le damos forma. Además siempre es importante tener las manos bien limpias.



11. Cubrimos con un tupper de plástico y los llevamos al frigorífico. Esto es importante para que no se resequen.
12. Después de unos 2-3 días, echamos un poquito de sal marina y con cuidado la repartimos por los lados del queso. Les damos la

vuelta con cuidado y echamos también una pizca de sal y repartimos.

13. Cada día les damos la vuelta a los no-quesos.

14. El moho debe empezar a aparecer unos 7-10 después. Si queremos que el moho se reparta mejor, podemos desmenuzar los no-quesos para que tomen aire, dejarlos fermentando fuera del frigorífico 1 hora y después volver a montarlos, de esto modo tendremos moho mejor repartido. Esto, de hacerse, ha de ser a las 2 semanas aproximadamente y siempre con mucho cuidado ya que el moho habrá comenzado a salir.

15. Seguimos dando la vuelta nuestros quesos cada día durante las próximas 3 semanas. Siempre con las manos bien limpias.

16. A las 4 o 5 semanas estarán listos.

NOTAS

- ▶ Si en la receta usamos aceite de coco refinado, conseguiremos un sabor más neutro. Al igual que ocurre con la mayonesa, si se hace con un aceite de girasol refinado, el sabor es más suave, pero es menos sano que si se hace con aceite de olivar. Aquí ocurre exactamente lo mismo. Por tanto, si usamos aceite de coco virgen extra ya sabemos que será más saludable pero que le aportará un poquito de sabor.
- ▶ Los sobres de *penicillium roqueforti* que hemos usado son de 3 gramos, pero con 3 gramos tenemos hasta para 50 litros de mezcla.

- ▶ Atención, estos no-quesos pueden ser frustrantes. Como vemos requieren un proceso largo, mucha dedicación, tener en cuenta la temperatura, la humedad, disponer de los fermentos y los mohos adecuados, etc. Es por esto que recomendamos adentrarse en ellos solo cuando se dominen ampliamente las técnicas de los anteriores módulos y siempre armándose de paciencia. Con dedicación lo conseguiremos.

ALTERNATIVA AL CAMEMBERT



RECETA DE ESTA ELABORACIÓN

INGREDIENTES

4 vasos de anacardos crudos y sin sal

10-12 cdas soperas de agua de botella o filtrada

1/15 de cdta de penicillium candidum

1 sobrecito de polvos probióticos (1 gramo)

Sal marina (solo para la cobertura)

PREPARACIÓN

1. Activamos los anacardos en agua (filtrada o agua de botella) durante la noche.
2. Escurrimos los anacardos.
3. Ahora para higienizar y matar las posibles bacterias, llevamos los anacardo a un bowl de cristal y vertemos sobre ellos agua hirviendo. Los dejamos así 1-2 minutos, volvemos a escurrir.
4. Una vez se han enfriado los llevamos a la batidora junto con el agua. Batimos concienzudamente hasta conseguir que quede cremoso. Hay que ser pacientes porque al llevar poca agua nos costará. Si vemos que es imposible se puede añadir un poquito más de agua (filtrada o de botella).
5. Este proceso puede que haya sobrecalentado la mezcla, es por eso que no hemos añadido ni el moho ni los probióticos aún. Así que antes de nada, dejamos la mezcla enfriando hasta que recupere la temperatura ambiente y a continuación añadimos a la batidora los polvos probióticos y el penicillium candidum.
6. Ahora trituramos pero con mucho más cuidado. Solo 10 segundos, siempre asegurándonos de que no sube la temperatura. Si vemos que nos cuesta demasiado triturarlo podemos añadir 1 cucharada sopera de agua filtrada o de botella.
7. Lo llevamos a un bowl, lo cubrimos y lo dejamos a temperatura ambiente durante 24 horas. Así se inicia la fermentación.

8. Después podemos llevar el bowl al frigorífico durante 4 horas para que compacte un poco más y sea más fácil darle forma.
9. Para darle forma, necesitamos un molde o aro de metal, que recubriremos con papel vegetal de modo que la mezcla nunca toque el metal.
10. Una vez hecho esto, rellenamos los moldes con la mezcla y podemos ponernos guantes o cubrirnos las manos con film para que no se nos pegue a la manos mientras le damos forma. Además siempre es importante tener las manos bien limpias.
11. Cubrimos con un tupper de plástico y los llevamos al frigorífico. Esto es importante para que no se resequen. También podrían curarse a temperatura ambiente pero requerirían una temperatura ambiente estable de unos 12 °C. Lo que nunca se debe hacer es curarlos a una temperatura superior a 13-14 °C.
12. Después de unos 2-3 días, echamos un poquito de sal marina y con cuidado la repartimos por los lados del queso. Les damos la vuelta con cuidado y echamos también una pizca de sal y repartimos.
13. Cada día les damos la vuelta a los no-quesos.
14. El moho debe empezar a aparecer unos 7-10 después e irá cubriendo poco a poco el no-queso.
15. Unas 2 semanas después, envolveremos los no-quesos en papel vegetal y los seguiremos guardando en el frigorífico durante 3 días. Este proceso continuará la curación pero frenará el avance el moho.

16. A las 3-4 semanas estarán listos.



NOTAS

- ▶ Si nuestra batidora no es potente, con la cantidad de agua que viene en esta receta nos será imposible triturarlo. Por eso lo que tenemos que hacer es añadir más cantidad de agua hasta que nos deje batirlo y luego lo pondremos en un paño como hacíamos en la técnica de la gasa, para que drene el exceso de agua y nos quede suficientemente sólido (como una especie de requesón) para llevarlo a los moldes.
- ▶ El *Penicillium candidum* se puede encontrar líquido o en polvo. Pero nos sirven ambos.
- ▶ Si pasados 5-7 días el no-queso sigue estando muy blando y no endurece un poco la corteza. Lo dejaremos secar a temperatura ambiente durante 1 hora, dándole la vuelta a los 30 minutos y después lo volveremos a llevar al frigorífico tapado.

- ▶ Después de cortar el queso, consúmalo en un plazo de 7 días. Si no se ha cortado puede durar bien envuelto un máximo de 1 mes en el frigorífico.



www.vegetarianos.org

Edición 2018