

CURSO ONLINE: MÓDULO 2.1

ALTERNATIVAS VEGANAS

AL QUESO



LEVADURA NUTRICIONAL Y OTROS FERMENTOS	2
LEVADURA NUTRICIONAL vs LEVADURA DE CERVEZA	2
DIFERENCIA ENTRE AMBAS	2
PROPIEDADES	3
OTRAS ALTERNATIVAS	3
MISO	3
CALDO DE FERMENTO	3
REJUVELAC	4

LEVADURA NUTRICIONAL Y OTROS FERMENTOS

En esta lección vamos a hablar de la levadura nutricional, la levadura de cerveza, el miso, y en general, sobre la **fermentación**.

Para elaborar una buena alternativa vegana al queso tenemos que, o bien partir de un fermento o bien fermentarlo, y en muchos casos utilizaremos ambas técnicas. Todo esto es importante porque para conseguir ese sabor a queso, la fermentación es fundamental, ya que nos va a aportar **las propiedades probióticas**, y, por otro lado, también **ese sabor característico** que nos recuerda al queso. Además muchos fermentos nos aportan el sabor umami, el quinto sabor, uno de los causantes del éxito de la cocina asiática que hará las delicias de los paladares más exigentes.

LEVADURA NUTRICIONAL vs LEVADURA DE CERVEZA

La levadura nutricional o levadura de cerveza, es, en realidad, el mismo fermento. Es la misma levadura pero proviene de un origen diferente.

DIFERENCIA ENTRE AMBAS

→ LEVADURA DE CERVEZA : Es un subproducto industrial que viene de la cebada, y que por tanto, contiene gluten.

→ LEVADURA NUTRICIONAL : proviene de la fermentación de la remolacha con la melaza de caña. Deriva de productos que no contienen gluten.

Además, el sabor de la levadura de cerveza es un poco más fuerte que el de la levadura nutricional.

PROPIEDADES

→ Son muy proteicas.

→ Contienen una gran cantidad de vitaminas del grupo B.

Estas son las principales pero hay muchas más.

OTRAS ALTERNATIVAS

MISO

Es otro fermento que podemos utilizar en nuestras elaboraciones. El miso nos va a servir para alternativas al queso que deseemos que tengan un sabor un poco más intenso, por ejemplo, buscando imitar un queso azul o un queso manchego. Debemos tener en cuenta qué tipo de miso vamos a utilizar según el tipo de alternativa que vayamos a elaborar.

CALDO DE FERMENTO

El más clásico es el caldo del chucrut, que es un fermento que se hace a partir de la col (generalmente col blanca). Es otra alternativa que podemos añadir a nuestras elaboraciones.

Pero se puede hacer con el caldo de otros fermentos, como por ejemplo con el caldo del kimchi vegano... Cada uno de los fermentos nos aporta un sabor característico, por lo que no debemos esperar que uno sustituya a otro totalmente, sino que buscamos lograr nuevos y originales sabores.

REJUVELAC

También llamado agua enzimática, se consigue con germinados sumergidos en agua. Es un fermento más, que nos puede servir también para estas elaboraciones.