

CURSO ONLINE: MÓDULO 5
ALTERNATIVAS VEGANAS
AL QUESO



La técnica del carragenato3
Diferencia entre el carragenato y el agar agar4
Alternativa a la Mozzarella con carragenato5
Ingredientes5
Preparación6
Notas7

LA TÉCNICA DEL CARRAGENATO



El carragenato (también conocido como carragenano o carragenina) es un espesante y gelificante que proviene de las algas rojas. No tiene olor, ni sabor y se utiliza para solidificar mezclas y conseguir texturas duras.

Para emplearlo, primero lo disolveremos a temperatura ambiente con la mezcla, integrando bien para evitar grumos. Después lo llevaremos a ebullición, o a unos 80°C mínimo, para activarlo y conseguir que gelifique o compacte una vez se atempere o enfríe.

Cuando se enfría y ya ha compactado y/o formado el gel, si lo volvemos a calentar (por encima de los 60°C) se volverá a derretir, y por tanto es ideal para fundir (en pizzas, pastas...).

Es parecido al agar agar pero crea gelatinas de textura y comportamiento diferente.

Existen tres tipos de carragenato: iota, kappa y lambda. Nosotros utilizaremos el carragenato kappa en polvo, que es el más común.

DIFERENCIA ENTRE EL CARRAGENATO Y EL AGAR AGAR

Las texturas y gelificaciones que obtenemos del agar agar no admiten fundirse de nuevo con facilidad una vez gelificadas. Por ejemplo si hacemos una mozzarella de agar agar, y la llevamos al horno en una pizza, se volverá más dura con la temperatura y se terminará dorando, pero no fundirá. La excepción a esto, sería una receta con agar agar pero con un contenido en aceites vegetales suficientemente alto para que al aumentar la temperatura el aceite derritiera y entonces si conseguiríamos cierto efecto de fundido, pero nunca equiparable al del carragenato.

Sin embargo, la gelificación obtenida a partir del carragenato, sí fundirá a partir de los 60-65°C. Lo que la hace ideal para elaborar alternativas veganas al queso mozzarella o cualquier otra que necesite fundir. Además tiene un efecto gelificante mucho más potente que el de el agar agar, lo que lo hace más fácil de utilizar y también mucho más económico y eficaz.

ALTERNATIVA A LA MOZZARELLA CON CARRAGENATO



RECETA DE ESTA ELABORACIÓN

INGREDIENTES

70 gramos de almidón de tapioca, mandioca o yuca (molido fino o impalpable)

70 gramos de taza de aceite de coco derretido

1 litro de bebida vegetal de soja

1 cdta y media de sal marina

1 cucharada sopera colmada de carragenato kappa en polvo (15 gramos)

250 gramos de yogurt natural de soja

PREPARACIÓN

1. Si nuestro almidón de tapioca viene en bolitas, lo molemos hasta dejarlo bien fino.
2. Añadimos el almidón de tapioca junto al resto de ingredientes en la batidora y trituramos a máxima potencia durante 30 segundos.
3. Llevamos a una olla antiadherente a temperatura media alta hasta llevarlo a ebullición mientras removemos frecuentemente. Son unos 10-15 minutos, hasta que conseguimos que quede elástico y todo hecho una bola que no se pegue al fondo, más compacto y elástico.
4. Dejamos reposar 3-5 minutos para que asiente y mientras untamos con aceite de oliva el molde que vayamos a usar.
5. Echamos en el molde y llevamos al frigorífico de 12-24 horas. después podemos cortarlo y usarlo en lonchas en platos de pasta, lasañas, pizzas, etc.

NOTAS

- ▶ Si utilizamos un aceite de coco virgen extra, obtendremos mejores propiedades pero más sabor a coco. Si queremos conseguir un sabor más neutro podemos utilizar aceite de coco desodorizado.
- ▶ Podemos utilizar bebida vegetal de soja u otra bebida vegetal diferente, pero sería interesante escoger una enriquecida con calcio o con un alto contenido en calcio, ya que el calcio ayuda al carragenato a gelificar.
- ▶ Podemos utilizar yogur de soja u otro yogur vegetal. El yogur le da la acidez.



www.vegetarianos.org

Edición 2020