Descubrimos los QUESOS VEGETALES

Actualmente son muchas las personas que eligen, por diversos motivos, abandonar el consumo de lácteos. Sea o no tu caso, creemos que estas recetas de la formadora de cocina crudivegana y alimentación viva Consol Rodríguez te van a encantar.

TEXTO Y FOTOS: **CONSOL RODRÍGUEZ / KIJIMUNAS-KITCHEN.COM**

Al igual que las leches y los yogures vegetales, los quesos vegetales pueden prepararse a partir de diferentes bases. Según los ingredientes y los métodos de preparación, pueden ser cocinados o crudos. Estos últimos son típicos de la cocina de la alimentación viva o *raw living food,* no se elaboran con ingredientes refinados ni procesados y no se someten a temperaturas superiores a los 42 °C para no desnaturalizar sus ingredientes y para preservar los nutrientes al máximo.

Hay a quien le choca que se utilice el término queso para designar un preparado donde no interviene la leche de un mamífero. De hecho, la palabra queso alude a una preparación alimenticia de sabor más o menos ácido y consistencia más o menos cremosa que se obtiene de la lactofermentación de la leche. En algunos quesos se utilizan también mohos e incluso levaduras. El proceso de fermentación permite cambiar las propiedades organolépticas de los lácteos y aumentar su durabilidad; los primeros quesos fueron una manera efectiva de guardar el alimento a lo largo de días, semanas y meses. Posteriormente, estas elaboraciones fermentadas pueden someterse a otros procesos de maduración o curado, frotado o lavado, afinado, etc. Pero la base común es que la leche se fermenta con lactobacilos, que también se encuentran en el reino vegetal.

Desde este punto de vista, podríamos llamar queso perfectamente a las elaboraciones fermentadas a partir de leches vegetales que encontramos hoy día en el mercado, siempre y cuando consideremos como leche la materia prima de la que partimos. Así que quizá la pregunta pueda ir más allá: ¿se pueden llamar leche a las leches vegetales?

Leches, hay muchas

El término leche significa bastantes cosas más que el alimento nutritivo que las hembras mamíferas producen para alimentar a sus crías. Desde acepciones más coloquiales, hasta las bebidas vegetales, pasando por las leches en cosmética, se utiliza la palabra leche con diversos significados.

La Real Academia de la Lengua Española recoge de manera oficial nueve significados para leche. La tercera recogida en su diccionario reza así: 3. f. Jugo blanco obtenido de algunas plantas, frutos o semillas. Leche de coco, de almendras.

Estas tres deliciosas recetas de quesos veganos son del libro *Pan con queso* (editorial Urano). Su autora, Consol Rodríguez, es formadora de cocina crudivegana y alimentación viva, artista visual, profesora universitaria e investigadora incansable de los beneficios y las posibilidades del *raw food.*

TRES CABRITAS DE MACADAMIA

INGREDIENTES

1 receta de queso base de macadamia (ver abajo)
2 cucharadas de aceite de coco crudo, en estado líquido
2 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de ralladura de piel de limón
1 diente de ajo fresco y rallado en puré
2 cucharadas de pimienta rosa en grano
2 cucharadas de hojas de eneldo fresco o deshidratado.

ELABORACIÓN

1. En un bol de vidrio, mezcla la pasta de macadamia con el aceite de coco y el zumo de limón. Mezcla muy homogéneamente con la ayuda de una espátula.
2. Divide esta pasta en tres partes iguales para preparar tres pequeños rulos.
3. Con la ayuda de un recorte rectangular de papel de hornear sin blanquear de unos 20 cm de ancho, da forma a las tres porciones, enrollando y apretando desde el extremo más cercano a ti hacia el extremo opuesto hasta obtener un rulo compacto.
4. Mezcla la ralladura de limón con el puré de ajo y reboza el primer rulo con esta mezcla.
5. Reboza el segundo rulo con la pimienta rosa. Si te parece mucha cantidad, se puede trocear un poco en un mortero y rebozar con la mitad de la cantidad de pimienta.
6. Reboza el tercer rulo con las hojas de eneldo.
7. Envuelve cada rulo en papel de hornear sin blanquear y dejar curar en la nevera durante 48 horas sobre una rejilla o bien en un lugar fresco, seco y ventilado en tu cocina.

Queso base de macadamia

INGREDIENTES

2 tazas (300 g) de nueces de macadamia, remojar durante 24 h y lavar cada 12 h.
1/2 – 1 taza (125 ml – 250 ml) de rejuvelac según se necesite para procesar.

ELABORACIÓN

1. Coloca los ingredientes en un procesador de alimentos o una batidora de vaso potente y bate hasta obtener una crema homogénea.
2. Coloca la crema resultante en una estameña de algodón o en un retazo de gasa, haz un hatillo y suspende de un gancho en la cocina con un bol debajo para recoger el exceso de líquido o bien dentro de un colador de malla suspendido en un bol con un peso encima (por ejemplo, un bote de vidrio con tapa lleno de agua) para fermentar y dejar escurrir el exceso de líquido durante 24 horas.
3. Una vez fermentado, ya tienes tu pasta base. Utilízala como base en otras recetas o para servir como un queso crema sencillo.

Como leche (vegetal) consta como término recogido en el diccionario oficial de la lengua, quiere decir que hace mucho tiempo que existen estas leches. Recuerdo que de niña la leche de almendras se compraba en farmacias y herbolarios como una especie de suplemento alimenticio natural, como sustituto saludable para personas con colesterol LDL alto, o como sustituto de la leche animal en caso de problemas digestivos o mucosidad. Así que si quieres llamar leche a tu bebida vegetal, es 100% correcto, 100% ético, 100% saludable, 100% delicioso. Del mismo modo que si la denominas bebida vegetal, e incluso horchata, otro término completamente correcto. Tú eliges.

Desde mi humilde punto de vista, el lenguaje es una herramienta comunicativa y creativa, está vivo y evoluciona con la necesidad de expresar ideas, conceptos, emociones. A nosotros, los que queremos mejorar y ayudar en el cambio ético también a través de la alimentación, nos va muy bien poder jugar con el lenguaje y proponer alternativas y nombres que sean familiares y que se relacionen enseguida con alimentos, experiencias y emociones asociadas a antiguas dietas menos sostenibles y menos saludables para acercar a un público menos familiar una alimentación ética, natural y saludable basada solo en plantas.

Así son los quesos vegetales

En definitiva, el queso vegetal es un queso sin lácteos animales destinado al consumo de personas que, por motivos morales, no consumen productos de origen animal o personas que, por cuestiones de salud, intolerancia o alergia, quieren evitar el consumo de estos productos animales. Estos sustitutos e imitaciones pueden parecerse mucho a sus homólogos no vegetales, llegando a fundirse con el calor o permanecer firmes como los quesos maduros o secos e, incluso, se pueden rallar.

Aunque suelen tener características diferentes como el punto de fundido, la textura o el sabor, cada vez son más convincentes los resultados obtenidos por algunos chefs o profesionales que se dedican a la elaboración de este producto alimentario de reciente historia.

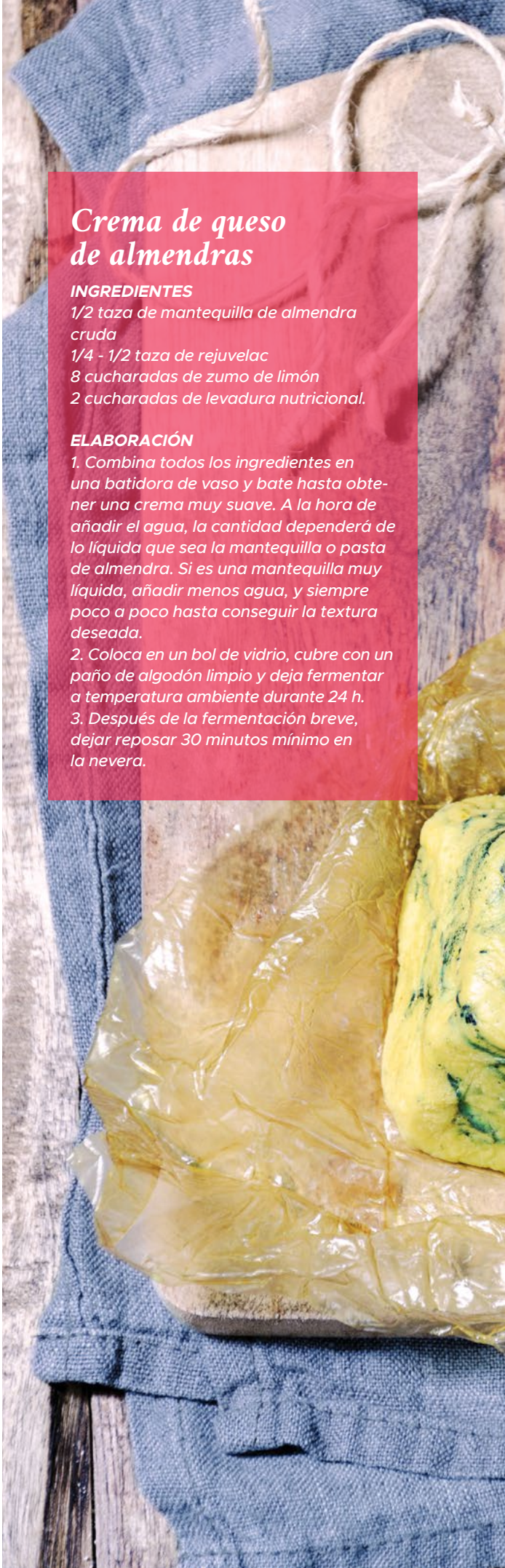
La ventaja es que están libres de colesterol y son una buena fuente de micronutrientes –minerales, vitaminas, oligoelementos– y macronutrientes –proteínas, carbohidratos, grasas saludables–. Son alimentos densos, pero menos densos que las semillas y frutos secos que se puedan utilizar en su elaboración, por estar rehidratados y porque están fermentados y son menos calóricos que los lácteos.

Los quesos vegetales se pueden elaborar de diversas maneras. Dependerá de si se preparan con cocción o no, o del nivel de pureza de nuestra despensa. Se pueden preparar con productos derivados de la soja (tofu sedoso o firme, leche o yogur de soja), con leche de arroz o de avena, o con leche, pasta o yogur de frutos secos y/o semillas remojados. Estos últimos pueden ser elaborados con cocción de algunos de sus ingredientes o bien crudos –quesos crudiveganos–, que son de mayor calidad gracias a la ausencia de añadidos nada saludables. Se consumen en pequeñas cantidades y lo ideal es acompañarlos de una gran ensalada verde con pocas mezclas para obtener un plato equilibrado y digestivo.

Elaboración e ingredientes adicionales

Debido a sus diferentes contenidos en grasas y proteínas, no todas estas bases cuajan, emulsionan y fermentan de la misma manera. La base que mejor resultados da en este sentido es la soja –que debe siempre cocinarse– que, en su formato de fermentado, sería la manera más saludable de consumirla. Aunque estos preparados no serían alimentos vivos y el consumo de la soja sin fermentar no es aconsejable.

Para conseguir firmeza y elasticidad sin afectar al sabor, en sus versiones no crudas hay quien utiliza ingredientes como almidones (de



Crema de queso de almendras

INGREDIENTES

1/2 taza de mantequilla de almendra cruda
1/4 - 1/2 taza de rejuvelac
8 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de levadura nutricional.

ELABORACIÓN

1. Combina todos los ingredientes en una batidora de vaso y bate hasta obtener una crema muy suave. A la hora de añadir el agua, la cantidad dependerá de lo líquida que sea la mantequilla o pasta de almendra. Si es una mantequilla muy líquida, añadir menos agua, y siempre poco a poco hasta conseguir la textura deseada.
2. Coloca en un bol de vidrio, cubre con un paño de algodón limpio y deja fermentar a temperatura ambiente durante 24 h.
3. Después de la fermentación breve, dejar reposar 30 minutos mínimo en la nevera.

QUESO AZUL DE ALMENDRA Y ANACARDO

IINGREDIENTES

1 receta de queso crema base de anacardos (ver abajo)
1 receta de crema de queso de almendra (ver a la izquierda)
4 cucharadas de levadura nutricional
2 cuharadas de aceite de coco crudo, en estado líquido
1 cucharada de cúrcuma en polvo
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de alga klamath en polvo.

ELABORACIÓN

1. Coloca las pastas de almendra y anacardos en un bol de vidrio con el resto de los ingredientes menos el alga klamath y mezcla homogéneamente con la ayuda de una espátula.
2. En un recorte de papel de hornear sin blanquear, extiende la pasta en una lámina de un grosor de unos 4 cm.
3. Coloca en una bandeja en el deshidratador y deshidrata durante 12 horas a la temperatura más baja posible –si el deshidratador lo permite, a 0 °C– sin calor añadido.
4. Transcurridas las 12 horas, rellena moldes piramidales con esta mezcla con la ayuda de una espátula espolvoreando con un poco de klamath entre capas a medida que se rellenan los moldes. No hace falta utilizar mucha klamath, ya que tiene un poder de tinción muy fuerte.
5. Para que sea más fácil desmoldar luego, forra los moldes con papel de hornear sin blanquear o con film de cocina. Refrigera la mezcla en la nevera durante 8 horas para que la pasta gane consistencia.
6. Transcurridas las 8 horas, desmolda y coloca las pirámides de queso sobre recortes individuales de papel de hornear sin blanquear.
7. Deja secar en una rejilla sobre el papel de hornear en un sitio aireado y seco en la cocina durante unos cuatro días, volteando los quesos cada 12 horas. O utiliza el deshidratador con el mismo fin durante dos días a la temperatura más baja posible, a 0 °C si lo permite el deshidratador. Envuelve en papel de hornear sin blanquear y reservar en la nevera hasta la hora de servir.

Queso crema base de anacardos

INGREDIENTES

2 tazas (300 g) de anacardos, remojar de 20 min a 2 h y lavar
1/4 – 1/2 taza (125–60 ml) de rejuvelac según se necesite para procesar.

ELABORACIÓN

1. Coloca los ingredientes en un procesador de alimentos o una batidora de vaso y bate hasta obtener una crema muy suave.
2. Coloca la pasta resultante en una estameña de algodón o en un retazo de gasa, haz un hatillo y suspende de un gancho en la cocina con un bol debajo para recoger el exceso de líquido, o bien dentro de un colador de malla suspendido en un bol con un peso encima (por ejemplo, un bote de vidrio con tapa lleno de agua) para fermentar y dejar escurrir el exceso de líquido durante 24 horas.
3. Una vez fermentado, ya tienes tu pasta base. Utilízala como base en otras recetas o para servir como un queso crema sencillo.

QUESO DE AGUACATE

INGREDIENTES

3 aguacates medianos, solo la pulpa (unos 500 g)
4 cucharadas de aceite de coco crudo, en estado líquido
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de sal marina o del Himalaya
6 cucharadas de levadura nutricional
1/4 taza de rejuvelac
2 cucharadas de cáscara de psyllium en polvo
2 cucharadas de hojas de orégano deshidratado.

ELABORACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes menos el orégano en una batidora de vaso y bate hasta obtener una mezcla muy suave.
2. Utiliza un aro de emplatar circular suficientemente grande para dar forma de queso a toda la pasta, o aros más pequeños al gusto para hacer quesos más pequeños –y más fáciles de manipular– y rellena con la pasta de aguacate sobre un recorte de papel de hornear sin blanquear.
3. Reserva en la nevera unas 8 horas mínimo sin desmoldar hasta que la pasta gane consistencia.
4 A las 8 horas, desmolda y reboza con hojas de orégano.

yuca o patata, de harina de arroz glutinoso, almidón modificado); gelificantes como agar, musgo irlandés (en crudo) o carragenato –componente gelificante extraído de esta última alga que resulta inflamatorio cuando se consume aislado–, espesantes o estabilizadores como las gomas (guar, xantana) o algunas semillas mucilaginosas, emulsionantes como la lecitina (generalmente, de soja aunque podría ser de girasol). Para conseguir cremosidad y firmeza se suelen añadir aceites como el de coco, ya sea en su versión virgen extra (cruda) con su peculiar sabor o en su versión desodorizada o refinada.

Sobre estos ingredientes, yo prefiero no utilizar más que los más puros y naturales; de esta larga lista, solo utilizaría el alga entera –nunca el carragenato–, las semillas mucilaginosas y el aceite de coco sin desodorizar. El aceite de coco desodorizado, aunque sea de extracción en frío como suele rezar en las etiquetas, se somete a temperaturas elevadas y a chorros de aire a presión. El resultado final es un aceite oxidado y sin sabor, y los aceites y grasas oxidadas son unos de los ingredientes más *proaging* que podamos incluir en nuestra alimentación.

Para iniciar la fermentación, un ingrediente clave y que añadirá un suave sabor a fermentado a tus quesos vegetales son los ácidos, que pueden ser naturales y saludables como el limón, el vinagre de manzana sin pasteurizar o el rejuvelac (agua fermentada a partir de brotes). Para añadir sabor adicional, se puede utilizar levadura nutricional, ajo, tomate seco, algas verdiazules (espirulina, chlorella, klamath), sal, chile, pimientas, hierbas aromáticas, especias, etc.

Una vez obtenida la pasta fermentada, podemos elaborar diferentes quesos curados, lavados y afinados según nos dicte nuestra creatividad. También se pueden utilizar métodos de elaboración de quesos similares a los de la leche animal utilizando los mismos mohos, levaduras y bacterias que se pueden conseguir en negocios dedicados a la venta de insumos para la elaboración de quesos caseros. Yo tampoco soy partidaria del uso de levaduras y mohos extra, sobre todo porque nuestro sistema digestivo no está preparado para su correcta digestión, y pueden causar malestar intestinal y beneficiar la candidiasis, causante a su vez de otros malestares y problemas de salud.

Desde el punto de vista de la salud

Los quesos vegetales, en especial los crudiveganos, son más nutritivos, menos procesados y más naturales; son todo ventajas. Son alimentos muy completos, ricos en calcio, minerales, oligoelementos, carbohidratos, grasas saludables y vitaminas, sobre todo vitamina E, provitamina A, del complejo B y vitamina C.

Son también alimentos muy proteicos, contienen todos los aminoácidos esenciales, proteínas que nuestro organismo no puede sintetizar y que debemos aportar a través de la dieta. A diferencia de los quesos lácteos, no contienen péptidos opioides adictivos y constipantes que incrementan la permeabilidad intestinal y el estreñimiento, ni sustancias de difícil o imposible digestión (lactosa, caseína) que acaban en el flujo sanguíneo generando mucosidad, problemas respiratorios y desórdenes autoinmunes.

Con los quesos vegetales también evitamos el consumo de hormonas, virus, bacterias, pus y toxinas contenidos en los lácteos que son generadas por los productos antibióticos, pesticidas y desinfectantes asimilados por las reses fruto de la producción industrial. Por mucho que nos quieran vender los beneficios de los lácteos animales, poco o nada hay de beneficioso en los productos de la industria láctea contemporánea.