

# queijos

VEGANOS

TEXTO E FOTOGRAFIAS DE  
MARIE LAFORÊT

TRADUÇÃO DE  
ERIC HENEULT

EDITORA  
**ALAÚDE**

# SUMÁRIO

Introdução	5
Um pedaço dos queijos vegetais	7
Ingredientes básicos	8
Textura é importante	10
Realçando os sabores	12
Para fermentar	13
Técnicas e materiais	14

## GRANDES CLÁSSICOS EM VERSÃO VEGANA

Mozarela de bola	18
Ricota de caju e soja	20
Parmesão ralado	22
Feta	24
Cheddar	26
Boursin	28
Cancoillotte com alho	30
Gouda com especiarias	32

## QUEIJOS FERMENTADOS

Queijo fresco de amêndoas	36
Queijo de castanha-de-caju	38
Tofu missozuke	40
Sauerkraut Käse	42
Queijo com duas pimentas	44
Lingote italiano	46
Crottin de amêndoas	48
Queijo de kombuchá	50

## ESPECIALIDADES CASEIRAS

Queijo com homus	54
Queijo de figo e nozes	56
Queijo cremoso com echalota e ciboulette	58
Fondue com vinho branco	60
Tijolinho de tempeh	62
Queijo com sementes e pinoli	64
Molho para nachos	66
Kimcheese	68
Queijo com azeitonas e alecrim	70
Minha receita de baechu kimchi	72



# INTRODUÇÃO

Querer fazer queijos sem laticínios pode parecer uma ideia bem estranha! Será que é mesmo possível? E é saboroso? Por que quem pretende eliminar os laticínios da alimentação vai querer comer queijo a qualquer custo? Os queijos vegetais despertam curiosidade ou dúvidas, e abrem o debate a respeito do consumo de laticínios. Seja por opção vegana, por alergia aos laticínios, por escolher uma alimentação mais saudável ou simplesmente pela curiosidade de descobrir novas possibilidades em termos de culinária, os queijos vegetais hoje atraem cada vez mais pessoas.

Após ter estudado algumas receitas de queijos vegetais, fiquei empolgada com a ideia de um livro inteiramente dedicado a esse tema. Por isso, desenvolvi novas receitas para aprofundar esse assunto tão apaixonante.

Assim, este livro é fruto de reflexões e experimentações ainda mais elaboradas, com receitas clássicas para substituir os queijos mais comuns na cozinha (mozzarella, ricota, feta, cheddar, queijo fresco...), além de outras receitas pessoais, que fazem destes 25 queijos veganos uma descoberta surpreendente e até mesmo espetacular.



# UM PEDAÇO DOS QUEIJOS VEGETAIS

## A origem da palavra “queijo”

Na Antiguidade, o queijo era designado pela expressão latina *caseus formaticus*, ou seja, “leite coalhado em uma fôrma”. A língua francesa preferiu a fôrma à matéria, e assim acabou criando a palavra *fromage*, do francês arcaico *formage*, derivado de *formaticus*, “que é feito em uma fôrma”. O mesmo aconteceu com o italiano *formaggio*. Ao contrário, *caseus*, “leite coalhado”, deu origem às palavras *cheese*, *queso*, *kaas*, *Kåse* e queijo, assim como caseína (proteína do leite) em português. Seria impróprio chamar de queijo um alimento que não contém laticínios? Segundo a União Europeia, onde eu moro, sim. Contudo, as expressões “queijo vegano” ou “queijo vegetal” são adequadas para descrever esse novo tipo de queijo, ainda mais porque as mesmas técnicas de drenagem, fermentação e afinagem são usadas para fabricá-los.

## Alguns esclarecimentos sobre os queijos veganos caseiros

Os queijos veganos caseiros são muito diferentes daqueles encontrados nas lojas. Embora seja possível utilizar em casa técnicas de afinagem mais longas, é necessário respeitar condições de higiene, temperatura e umidade bem precisas para garantir realmente a segurança alimentar, além de resultados estáveis. Por esse motivo, este livro não apresenta receitas de queijos afinados ao ar livre durante semanas. Privilegiei soluções simples e rápidas para criar queijos caseiros. Com produtos de origem vegetal, podemos obter texturas e sabores interessantes, que se aproximam das texturas e dos sabores dos queijos de origem animal. É mais apropriado considerar esses queijos veganos como variedades de queijos e não como imitações dos originais. Entretanto, nas primeiras receitas deste livro, aparecem os termos “mozzarella”, “ricota” ou ainda “cheddar”. A finalidade aqui foi propor alternativas a queijos muito utilizados na cozinha, para poder substituí-los com facilidade. Aliás, na culinária, esses queijos em geral são associados a outros ingredientes e não servidos sozinhos (mesmo que deliciosos por si sós!).

# INGREDIENTES BÁSICOS

São as matérias-primas, aquelas que constituem a base dos queijos vegetais. Leguminosas e oleaginosas que permitem obter texturas bem diversas e se mostram polivalentes. De gosto bastante neutro, servem de base para diferentes sabores.

## Soja

O leite de soja é o único leite vegetal que pode coaltar, como no caso do tofu, ao ser misturado com vinagre, suco de limão ou ainda nigari (subproduto do sal, com alta concentração de cloreto de magnésio). Essa propriedade da soja faz com que o tofu – um queijo vegetal em si – possa ser utilizado como matéria-prima para criar queijos frescos, como a ricota.

O tofu pode apresentar diversas texturas interessantes, mais firmes ou mais macias, por exemplo. O iogurte de soja, que contém lactofermentos, pode ter o gosto um tanto ácido, típico dos queijos fermentados, assim como o tofu lactofermentado.

Por fim, o tempeh, produto à base de sementes de soja fermentadas, também tem um leve gosto amargo, perfeito para queijos de sabor mais pronunciado.

## Outras leguminosas

Ricas em proteínas e com texturas variadas, as leguminosas também devem ser exploradas na criação de queijos vegetais. Um dos meus alimentos prediletos é o tremoço, por seu sabor que lembra o queijo fresco, especialmente o feta. As feiras e os mercados comercializam tremoços na salmoura a granel, já os supermercados e as lojas da internet vendem tremoços em potes.

## Castanha-de-caju crua

Não devem ser substituídas por castanhas-de-caju tostadas ou salgadas. É possível obter uma pasta, deixando as castanhas-de-caju cruas de molho e depois batendo-as com água. A partir dessa base, que também pode ser fermentada, existem inúmeras variações. A pasta de castanha-de-caju, bastante suave e com leve sabor de queijo, também é interessante por proporcionar gordura (muito importante na fabricação do queijo) e se incorporar facilmente aos molhos.



**Outras oleaginosas**

Amêndoas em lascas, demolhadas e trituradas são usadas do mesmo modo que as castanhas-de-caju. A textura obtida é menos cremosa e mais grumosa, porém se revela interessante (especialmente para fazer os pequenos queijos crottins, assados no forno).

Por fim, o tahine (pasta de gergelim), de sabor mais pronunciado, também é usado com frequência nas receitas de queijos veganos caseiros. Existem ainda queijos à base de macadâmias cruas. Contudo, como são um pouco mais caras do que outros tipos de castanhas, resolvi não incluir receitas com esse ingrediente no livro.



# TEXTURA É IMPORTANTE

Sozinhos ou combinados, estes ingredientes, com várias propriedades, permitem obter diferentes graus de firmeza e textura, de muito macia a firme. Contudo, dependem de temperaturas específicas e quase sempre precisam de tempo de descanso ao ar livre para serem eficientes. Assim, os agentes texturizantes raramente são usados nos queijos frescos ou nas receitas rápidas.

## Agar-ágar

10

Gelificante à base de alga, o ágar-ágar permite solidificar o preparo e, conforme a dosagem, criar blocos de queijo menos firmes ou até muito macios, como a mozzarella. Única obrigação a respeitar: o ágar-ágar deve ser levado a temperaturas superiores a 80 °C para liberar seu poder gelificante, que produz efeito quando o preparo esfria. O queijo requer várias horas para ficar firme após cozinhar. O ágar-ágar pode ser encontrado em pó ou em sachês de fácil dosagem nas lojas de produtos naturais.

## Óleo de coco refinado

Este óleo de coco orgânico é refinado para não ter nem o sabor nem o cheiro do coco. Porém conserva as mesmas propriedades que o óleo de coco natural e se solidifica abaixo de 25 °C. Essa propriedade permite integrá-lo como gordura aos preparos, de maneira que se pode fabricar queijos ao mesmo tempo firmes e macios. É preciso derreter o óleo de coco em banho-maria para poder incorporá-lo bem aos demais ingredientes. Também aqui, o preparo deve esfriar para ficar firme.

## Féculas e farinhas

As féculas (amido) de mandioca, de milho (maisena), de batata ou de araruta têm exatamente o mesmo papel: o de dar liga e, sobretudo, ser espessante. A diferença diz respeito à capacidade de engrossar, que não é exatamente a mesma em todas as féculas (ou farinha, no caso da mandioca). Nesse caso, na hora de misturar os ingredientes, é preciso esquentar o preparo para que engrosse uniformemente por alguns minutos. Em caso de queijos mais moles, como a cancoillotte, ou do molho para nachos, bata rapidamente o preparo quando frio para que fique menos



## **TEXTURA É IMPORTANTE**

firme. Por fim, se o cozimento passar do ponto e o preparo ficar muito espesso, basta acrescentar um pouco de líquido (água ou leite vegetal) para reaver a textura desejada, batendo com um mixer.



# REALÇANDO OS SABORES

## Levedura nutricional

Com sabor mais pronunciado e aparência mais escura, a levedura é um dos ingredientes principais para dar sabor de queijo. Incorpora-se perfeitamente aos preparos, mesmo frios. Quem gostar desse sabor pode aumentar um pouco a quantidade especificada nas receitas ou usar a versão maltada. Mas tenha cuidado para não exagerar ou a levedura pode tomar conta do sabor!

## Suco de limão

O limão proporciona o sabor ácido e levemente picante que faz tanta falta aos ingredientes básicos e, ao mesmo tempo, realça os demais sabores. Atenção, porém, para não exagerar na dosagem. Em caso de texturas muito espessas, acrescente um pouquinho mais de água, mas não de suco de limão. O queijo com perfume de limão perde seu sabor de queijo! Use exclusivamente o suco de limão espremido na hora, nunca o suco pronto.

## Missô

Este condimento japonês de uso geral e para o preparo de sopas e caldos também é muito apreciado na culinária vegetariana para perfumar molhos e preparos. O aspecto fermentado da pasta de soja é interessante, sobretudo para fazer o famoso tofu missozuke. Se o missô vermelho tem sabor parecido com o da carne na cozinha vegana, o missô branco, mais suave e claro, integra-se perfeitamente ao queijo, dando-lhe sabor suave.

## Especiarias e condimentos

- Alho, cebola, chalota: in natura, servem para aromatizar os queijos frescos. Desidratados, são usados para proporcionar o sabor de queijo e devem ser acrescentados antes do cozimento.
- Mostarda: picante e ácida, deve ser usada com cuidado para realçar e afirmar o sabor sem perfumar demais o preparo.
- Ervas aromáticas: manjeriço, cebolinha, estragão, tomilho, orégano ou ervas finas são usadas para aromatizar os queijos frescos ou cobrir os queijos moldados ou enformados.
- Pimentas e especiarias: utilize conforme o gosto para realçar ou perfumar.

# PARA FERMENTAR

## Rejuvelac

Bebida fermentada fabricada à base de cereais (ou de quinoa) germinados, o rejuvelac foi criado por Ann Wigmore, pioneira na alimentação viva e fundadora do famoso Hippocrates Health Institute. É usado para fermentar queijos à base de oleaginosas.

.....

**Receita do rejuvelac:** em um vidro, misture um punhado de trigo germinado durante 2 dias (ou outro cereal germinado, como quinoa) com 1¼ xícara de água pura (evite usar água da torneira, que contém cloro). Tampe e deixe fermentar por 48 horas em temperatura ambiente. Filtre e conserve na geladeira (para interromper a fermentação). O líquido tem cor branca e leve acidez.

.....



13

## Caldo de chucrute

É o líquido resultante da fermentação do repolho. Utilizado por suas propriedades desintoxicantes e sua ação probiótica, também pode servir para fermentar queijos. Você pode comprar o pote de chucrute em qualquer supermercado e drenar o líquido para usar nas receitas.

## Kombuchá

Bebida fermentada de gosto ácido obtida graças a um simbiote chamado “mãe de kombuchá”, cultivado com chá (ou infusão de plantas) adoçado. Disponível em lojas de produtos naturais ou pela internet. Use de preferência o kombuchá natural.

## Kimchi

Este prato tradicional coreano mistura legumes lactofermentados, temperos e pimenta. O kimchi de acelga (beachu kimchi) é o mais popular. Em geral preparado com molho de peixe, é possível encontrar versões veganas em lojas ou ainda prepará-lo em casa, como fazem os coreanos! (Veja minha receita de kimchi na p. 72.)

# TÉCNICAS E MATERIAIS

**Coalhadura/drenagem:** usando peneira ou pano, é possível drenar o queijo fresco. O processo é idêntico ao dos queijos à base de leite animal.

**Fermentação:** deve ser feita em ambiente higienizado para não favorecer o desenvolvimento de bactérias nocivas. Portanto, é indispensável utilizar material bem limpo. Dê preferência aos recipientes de vidro em vez dos de plástico.

**Moldagem/enformagem:** aros de metal, pratos, tigelas, vários tipos de vasilhames servem para moldar ou enformar os queijos antes de irem à geladeira.

**Cozimento/secagem/afinagem:** a afinagem ao ar livre caseira é um tanto complexa, motivo pelo qual escolhi receitas de queijos que são secados no forno ou desidratador. Conforme as receitas, os queijos vão suportar relativamente bem temperaturas mais elevadas. Em caso de dúvida, acompanhe de perto o cozimento.

14

## Como processar

Ao contrário das técnicas clássicas de queijaria, para fabricar queijos vegetais, os processadores e liquidificadores são essenciais. Segue-se um resumo dos diferentes modelos e seu uso.

- **Liquidificador:** com recipiente de vidro ou plástico encaixado em uma base, geralmente usado para preparar sucos e sopas. Pouco prático para picar e misturar pequenas quantidades ou texturas pouco líquidas.
- **Mixer:** processador de imersão, mergulhado diretamente no preparo. Em geral, usado para sopas e molhos, é perfeito para texturas levemente encorpadas ou até para triturar castanhas-de-caju inteiras. É o aparelho mais usado neste livro.
- **Processador:** aparelho clássico, com tigela grande e várias lâminas, para picar, fatiar, ralar etc. Permite processar grandes quantidades de ingredientes mais duros graças à sua lâmina básica em forma de S, que é maior e mais espessa que a do liquidificador ou do mixer.





**GRANDES  
CLÁSSICOS  
EM VERSÃO  
VEGANA**



# MOZARELA DE BOLA

Ao mesmo tempo cremosa e firme, esta mozzarella pode ser usada ao natural em saladas. Ela também derrete perfeitamente no forno por causa do óleo de coco. Sonhei com esta receita durante anos até poder finalmente compartilhá-la com vocês!

## PARA 2 BOLAS / PARA 4 A 8 PESSOAS

- 125 g de tofu macio • 100 g de iogurte de soja •  $\frac{2}{3}$  de xícara de leite de soja
- $\frac{1}{2}$  xícara de leite de arroz • 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de fécula de milho •  $\frac{3}{4}$  de colher (chá) de ágar-ágar
- $\frac{3}{4}$  de colher (chá) de sal •  $\frac{2}{3}$  de xícara de óleo de coco refinado

18

Bata todos os ingredientes, exceto o óleo de coco, no liquidificador ou no processador, por alguns minutos. Acrescente o óleo de coco previamente derretido em banho-maria e bata de novo até obter um creme liso.

Transfira o preparo para uma panela e cozinhe em fogo alto por 5 minutos, misturando com uma colher de madeira. O preparo deve engrossar e ter textura de creme bem espesso.

Despeje o creme em aros ou fôrmas. Para moldar as bolas, coloque-o em pequenas tigelas de fundo arredondado forradas com filme de PVC, dobrando as pontas sobre o queijo.

Deixe firmar na geladeira por 3–4 horas. Retire das fôrmas e use como a mozzarella tradicional.

### Dica de receita

Prepare uma deliciosa salada caprese com figos, usando por pessoa: 1 tomate, 1 figo maduro, meia bola de mozzarella, um fio de azeite, um fio de vinagre balsâmico, ervas, sal e pimenta-do-reino.

### No forno

Esta mozzarella derrete perfeitamente e pode até ser gratinada. Assim, é ideal para rechear pizzas ou suculentas torradas assadas no grill.