

# Quesos veganos

26 recetas  
para una vida sin lácteos



**Maria Miguel Ponte**

Fotografías: Xana Calao

# Quesos veganos

26 recetas  
para una vida sin lácteos

**Maria Miguel Ponte**

Fotografías: Xana Calao



# Índice

Título: *Quesos veganos. 26 recetas para una vida sin lácteos*  
Primera edición: enero 2021

© De los textos: María Miguel Ponte  
© De las imágenes: Alexandra Calao  
© De esta edición: Pol·len edicions SCCL

www.pol-len.cat / info@pol-len.cat  
Plaça Miquel Ros, 5, 08198 La Floresta

Corrección: Elena Lázaro  
Diseño y maquetación: Pol·len Edicions  
Impresión: Novoprint, impreso en Catalunya

Depósito Legal: B 8805-2020  
ISBN: 978-84-18580-70-3

Los textos y las imágenes de este libro se distribuyen bajo una licencia Creative Commons en la modalidad de Reconocimiento-No Comercial-Sin obras derivadas.



Con el apoyo:



<b>Introducción</b>	<b>7</b>
Presentación	9
Lo básico	12
Ingredientes base	16
Sabor	17
Otros ingredientes	22
Para conseguir una textura	27
Fermentación	31
Desarrollo del sabor durante la fermentación	34
Primeros pasos	39
Dar personalidad al queso: los condimentos	42
Corregir sabores	43
Formar el queso	44
Curar el queso	44
Tiendas físicas en Barcelona y <i>online</i>	46
Para concluir...	48
<b>Capítulo 1: Quesos frescos</b>	<b>51</b>
Cremoso Philadelphia	52
Cremoso de macadamia a las hierbas	56
Mozzarella fresca	60
Feta macerado	64
Bola ahumada con eneldo	68
Tetilla de almendras	72
Cottage macerado con albahaca	76
Gouda de zanahoria	80
Parmesano en polvo	84
Firme de ajo negro	88
<b>Capítulo 2: Quesos curados con bacterias</b>	<b>93</b>
Semicurado cremoso de ajo lactofermentado	94
Semicurado con higos y romero	98
Semicurado al chucrut	102
Curado al pimentón ahumado	106
Parmesano macerado	110
Rulo de nueces de Brasil al tomillo	114
Black cheese	118
Queso de tofu ahumado	122
<b>Capítulo 3: Quesos curados con hongos</b>	<b>127</b>
Camembert Clásico	128
Camembert de judías blancas picante	134
Camembert de semillas de calabaza	138

Rulo de camembert con relleno de piñones	144
Rulo de camembert con relleno de semillas	148
Roquefort Clásico	152
Roquefort con nueces	158
Curado con tempeh	162
<b>Capítulo 4: recetas</b>	<b>167</b>
Crepes con queso ahumado	168
Pasta de garbanzos con pesto y parmesano	170
Ensalada de endivias y roquefort	172
Camembert horneado con nueces al tomillo	174
<b>Biografías autoras</b>	<b>177</b>

# Introducción

## Presentación

Empecé a elaborar quesos veganos hace 7 años, cuando todavía no se hablaba mucho del tema. La verdad es que mi motivación no era dejar de consumir lácteos..., de hecho, nunca ha sido un producto presente en mi nevera. En ese entonces, estaba estudiando Naturopatía y Medicina China en la Escuela CENAC (Estudios Superiores en Naturopatía) y hacía prácticas en la clínica del mismo centro. En las consultas me daba cuenta del enganche general que había a los lácteos y al pan y del daño que [este enganche] causaba en algunas personas, que, aun así, lo seguían consumiendo.

Junté mi amor por la salud a mi afición por el arte de la cocina y me puse manos a la obra para crear algo que pudiera, de alguna manera, sustituir el queso. Como llevo muchos años cocinando (creo que cocinaba ya para mi hermana gemela en el vientre de nuestra mamá, je, je, je), me dediqué a investigar con ingredientes y sobre ellos. Hay que tener en cuenta que hace 7 años no había tantas cosas en internet. Pero como de verdad aprendí fue con pruebas..., muchas pruebas, kilos y kilos de frutos secos y semillas... Paciencia y perseverancia es el mejor consejo que os puedo dar para iniciaros en este mundo.

Llevaba quesos a todas partes, los regalaba, los vendía para seguir haciéndolos cada vez más complejos y ni sabía yo para qué..., pero sentía que necesitaba investigar. Lo entendí unos años más tarde, cuando me invitaron a trabajar en Esmaca (Escuela Macrobiótica de Catalunya), donde empecé a impartir un curso que hoy en día es una formación.

Por esa época, estaba trabajando ya como terapeuta enfocada a la nutrición energética y como tallerista con nuestro proyecto, Alquimia vegana, que era todavía un bebé.

A partir de ese momento, seguí investigando y trabajando mucho hasta que creé la Formación en Quesos Veganos, que se gestó mientras estaba de vacaciones en Detroit, en casa de Josh, un buen amigo con una cocina superequipada e inspiradora. La Formación en Quesos Veganos es el resultado, junto con este libro, de años de trabajo y pruebas en varias cocinas españolas, portuguesas y americanas, cuya disponibilidad agradezco de corazón. Hoy en día imparto esta Formación en Esmaca (Barcelona) y talleres más pequeños en otros lugares.

El día en que Aida, una de las editoras de Pol·len Edicions junto con Panye y Mar, vino a verme, me encendió la luz. Porque ¿qué mejor manera hay de enseñar que





a través de un bonito libro de recetas? Juntando el arte fotográfico de Xana, la calidad editorial de Pol·len y mis conocimientos, lo tenemos todo listo para sacar adelante el proyecto.

En este libro encontrarás recetas creadas por mí que te servirán de inspiración para crear tus propias recetas. Como siempre digo en clase: mi objetivo no es enseñaros recetas..., hay miles en internet. Lo que pretendo es enseñaros las bases de la creación de un buen queso, los mejores ingredientes que elegir para cada receta, las diferentes técnicas y trucos que he aprendido con los años de experiencia haciendo y cuidando a mis «tamagotchis», como me gusta/suelo llamarlos (cada queso, ya lo irás descubriendo, tiene vida propia).

Me abstengo de hablar de las consecuencias del consumo de lácteos en la salud y en el planeta porque hay mucha bibliografía escrita al respecto. Solo quiero deciros que os cuestionéis todos los temas, que investiguéis y no os quedéis con lo que os enseñan..., ni siquiera con lo que os comparto en este libro. Tampoco os volváis dogmáticos y queráis cambiar a todo el mundo diciendo que el queso es lo peor que existe.

Cada persona tiene su propia verdad, porque la verdad es fruto de la interpretación que hacemos de la realidad y esta cambia. Cuando a los 18 años, mi hermana Manu y yo llegamos a casa de mis padres y le dijimos a mi madre que no tomaríamos más leche, ella de verdad pensó que estábamos locas. Con los años, investigó el tema y hoy en día no hay queso en su cocina. Pero su verdad en ese entonces era que el queso era esencial para los huesos..., hoy, sin embargo, dice que descalcifica..., esa es su verdad actual. ¿Cuál es la verdad? ¡La que tú creas que lo es!

Con esto quiero deciros que la verdad es la que está dentro de cada un@. Investigad para decidir desde la libertad total y haced lo que está de acuerdo con vuestros principios, sin mirar a modas o tendencias... Nada es blanco o negro..., hay una escala de grises fantástica. Lo importante es que haya coherencia entre la cabeza y el corazón.

Yo defiendo la alimentación basada en plantas porque es la que me da sentido a mí, pero no estoy en contra de otros tipos de alimentación. Eso sí, no me gusta la industria y la manera como se está dañando el planeta manipulando la naturaleza y esclavizando la tierra y los animales en aras de un «supuesto» beneficio del ser humano. Pero esto es algo que sucede con la industria de animales y de vegetales, y con todas las demás.

Así que hagámoslo lo mejor que podamos y que consideremos y estaremos actuando por el bien del planeta y de todos los seres.

A lo largo de la parte teórica del libro encontrarás la información más valiosa, las bases necesarias para, más adelante, entender las recetas y cómo utilizar todos los ingredientes. Te recomiendo vivamente que leas este apartado con atención antes de empezar con tus experimentos.

## Lo básico

### Utensilios

Si estás empezando en el mundo de la cocina, no te compliques. No hacen falta máquinas, accesorios y utensilios supercaros para hacer queso, con una picadora medianamente buena y utensilios sencillos que tengas por casa ya lograrás buenos resultados.

Si deseas un poco más de profesionalidad, ya porque te quieres dedicar al mundo de la cocina o porque con el tiempo te aficionas mucho, te recomiendo que adquieras un par de cositas que te harán la vida más fácil a la hora de prepararlo todo.

### Picadoras y procesadoras

- **Batidora «minipimer» con accesorio de picadora.** Como mínimo recomiendo una de 600 W de potencia. Si es poco potente, tendrás que añadir mucha agua y perderás sabor y textura. En el mercado hay varias alternativas que van de los 25 € a los 50 €. Mi preferida en esta categoría es la de Silvercrest, buena, bonita, y barata. El inconveniente es que tendrás que esperar una oferta de Lidl para comprarla. No hay otras tiendas donde puedas adquirirla, a menos que la consigas de segunda mano en internet.
- **Procesadora de alimentos.** Si vas a invertir en una procesadora, invierte en una buena marca. Si ahora no te va bien, mejor invertir en una buena picadora de vaso que en una procesadora mediana. Hay muchas alternativas en el mercado, desde los 50 € a los 500 €. Por supuesto que una «thermomix» funciona, aunque tendrás que hacer más cantidad de fruto seco o la masa quedará siempre pegada en las paredes.
- **Batidoras de vaso.** Aunque muchas marcas defienden que su batidora es perfecta para hacer quesos, mi experiencia es que no. Hay que añadir mucha agua y pasará lo mismo que con la picadora menos potente: perderás sabor y textura

al colar el queso. Sí que he trabajado con alguna marca americana que funciona, pero no suele bajar de los 750 €.

### Telas queseras

- **Milk bag.** Son bolsas 100% algodón que puedes encontrar por internet o en tiendas de cocina especializadas. Están hechas para colar leches vegetales caseras.
- **Tela de algodón fina.** Puedes comprarla en tiendas especializadas en telas, incluso algunas tienen tela quesera (cada vez menos, ya que hacer quesos es un oficio cada vez menos practicado), en tiendas de quesos *online* o reciclar alguna tela que tengas en casa.
- **Gasas de farmacia.** Aunque es la opción menos ecológica, es muy práctica. Recomendando las gasas no esterilizadas de 1 m que puedes cortar a la medida que desees. Las gasas pequeñas son bastante frágiles y por lo tanto difíciles de reciclar porque se estropean en 1 o 2 usos.

En mi caso empecé con una cortina muy fina que lavé y corté a trozos y, aunque te pueda parecer extraño, funcionaba muy bien. Actualmente, utilizo tela quesera de algodón que compré por metros y a la cual le he cosido los bordes con una máquina de costura (paso no obligatorio). Con un metro tendrás casi para toda la vida. Aparte, siempre tengo gasas que utilizo en los talleres de cocina y en la segunda fase de la elaboración de los quesos.

Todas las opciones (*milk bag*, tela de algodón y gasa) se pueden lavar bajo el grifo para quitar los restos después de su uso y luego desinfectar hirviéndolas en agua unos minutos y secándolas al sol, el mejor antibacteriano. Normalmente, no suelo desinfectar nada en casa, ya que, en mi opinión, el exceso de higiene es uno de los principales problemas de la sociedad moderna (el uso de jabones y antigérmes en todas partes, los antibióticos...); pero, en este caso, como utilizamos bacterias y hongos diferentes en cada receta y no queremos tener sorpresas de contaminación (por ejemplo, elaborar un queso curado con *lactobacillus* y que a las dos semanas le salga el hongo roquefort), suelo hervir las telas antes de usarlas.

### Moldes

- **Aros de acero inoxidable.** Muy utilizados en cocina para emplatar. Los puedes encontrar en cualquier tienda de cocina en varios tamaños y formatos.
- **Moldes de plástico con rejilla.** Son los más utilizados para hacer queso de forma tradicional junto con los de agujeritos. Recomendando los primeros, ya que los moldes de agujeritos no dejan «respirar» bien al queso. Los puedes encontrar

en algunas tiendas de cocina, pero lo más fácil es por internet. Algunas webs: [www.alqueso.es](http://www.alqueso.es) y [www.cashewbert.com](http://www.cashewbert.com)

- **Táperes y vasos bajitos.** Son opciones caseras y viables ya que tod@s tenemos estos utensilios en casa.

### Soportes de curación

Son bases sobre las cuales se hace el curado. Pueden ser esterillas de bambú o rejillas de plástico. Las dos opciones son fáciles de encontrar en cualquier tienda de cocina y/o supermercado. Las rejillas de plástico suelen venderse dentro de «táperes de descongelación». La rejilla tiene unas mini patitas y sirve para que el agua vaya cayendo y no se acumule en el alimento en proceso de descongelación. En el caso de los quesos nos será útil para que el agua acumulada en el táper no toque el queso.

### Papel de protección

Lo usaremos encima del soporte de curación mientras el queso está muy húmedo para evitar que se pegue al soporte o lo traspase. Podemos usar papel de horno o película plastificada para camembert. El papel de horno se encuentra en cualquier supermercado. El otro, solo lo suelo encontrar en [www.cashewbert.com](http://www.cashewbert.com).

La ventaja de la película plastificada es que puedes limpiarla fácilmente con papel de cocina absorbente. El papel de horno tendrás que cambiarlo a menudo ya que absorbe mucho la humedad.

La película de aluminio es una opción menos recomendable por cuestiones de salud. Algunos países incluso lo han prohibido para fines alimenticios.

### Caja «fresquera» para curar los quesos

- **Fresquera.** Es básicamente una caja de madera en que todos los laterales son de tela mosquitera. Deja pasar el aire, pero no los mosquitos, criaturas enamoradas de todos los fermentos. Un poco difícil de encontrar en España (en Francia es más común), aunque por internet las he visto incluso de segunda mano.
- **Táperes con rejilla.** Están pensados para descongelar alimentos, pero sirven muy bien para curar los quesos, principalmente dentro de la nevera, donde la fermentación va más lenta. Te recomiendo que compres de varios tamaños: medianos y grandes. Evita los pequeños ya que se concentrará más humedad en su interior (con la propia fermentación) y habrá más riesgo de proliferación de levaduras en los quesos curados con bacterias (causada por exceso de humedad).

- **Tabla con rejilla encima y paraguas «antimoscas».** Es el paraguas que nuestras abuelas ponían encima de los fruteros para evitar la entrada de bichitos. Con estos sencillos utensilios fáciles de encontrar en tiendas de cocina conseguimos una «fresquera casera» improvisada para empezar ya.
- **Nevera y vinoteca.** También podemos curar los quesos en la nevera (dentro de su táper con rejilla y papel de protección) o en una vinoteca en el caso de los quesos curados con hongos. Si no tenemos una nevera de vinos, podremos usar la de casa, pero tardaremos el doble de tiempo en conseguir el mismo resultado. Lo hablaremos más adelante en el apartado «Curar el queso» (pág 44).





## Otros

- **Cuerda fina**, por ejemplo, la de cáñamo. Se puede encontrar en cualquier ferretería.
- **Colador** de acero o plástico (el que se utiliza para colar la pasta).
- **Cuencos** de cerámica o cristal para fermentar la masa de los quesos.
- **Moldes** de silicona o táperes para dar forma a los quesos frescos (asegúrate de que los táperes estén libres de BPA<sup>1</sup> y de sustancias perjudiciales para nuestro organismo) y botes de cristal herméticos para guardar los quesos de untar fermentados.
- **Deshidratadora**. Es un elemento opcional, aunque muy útil en el secado de los quesos cuando deseas un resultado más rápido. Si deseas comprar una deshidratadora, mejor que tenga un regulador con temperatura mínima menor o igual a 40 grados para que no afecte demasiado a la fermentación

## Ingredientes base

Para hacer quesos veganos he elegido ingredientes ricos en proteínas, grasas e hidratos de carbono: frutos secos y semillas. No suelo utilizar las legumbres porque son más ricas en carbohidratos en comparación con las semillas y, teniendo en cuenta que el queso ya se suele acompañar de este tipo de nutrientes (pan, crackers, etc.), me parece más interesante utilizar semillas ricas en grasa y proteína.

### Semillas y frutos secos ricos en grasa

Casi todos los frutos secos se pueden utilizar y, para elegirlos, más adelante hablaremos del sabor de cada uno. El anacardo solo se puede encontrar tostado, ya que es sometido a calor para quitar su piel, que contiene una resina tóxica. Todos los demás los encontrarás crudos en muchas tiendas a granel.

Es importante consumir frutos secos y semillas de origen ecológico, que no contengan pesticidas ni tantos antinutrientes (ver apartado «**Primeros pasos**» [pág 39](#)). El ácido fítico, por ejemplo, está en más cantidad en los frutos secos de cultivo convencional porque la semilla misma lo produce para neutralizar los fosfatos presen-

1. BPA es la abreviatura de bisfenol A, un compuesto orgánico capaz de unirse a nuestros receptores de estrógenos y alterar la salud hormonal. Presente en táperes, botellas de plástico y un largo etcétera de productos.

tes en los fertilizantes. Además, los alimentos ecológicos suelen provenir de granjas donde el trato hacia los trabajadores es más cuidado, dato importante en el cultivo de anacardos (así como del cacao, del café...), dado que, para extraerlos de sus cáscaras, los trabajadores deben entrar en contacto con productos tóxicos.

## Agua

Tanto para el remojo como para la elaboración debemos utilizar agua no clorada, ya que, principalmente en los quesos fermentados, el cloro, al ser un antibacteriano, perjudica el desarrollo de las bacterias añadidas a los quesos. Podemos utilizar agua embotellada, pero también son buenas opciones el agua reposada o el agua hervida previamente, puesto que así el cloro se evapora.

Estos son los ingredientes básicos en la elaboración de tus quesos 100% vegetales. Los demás ingredientes añadidos se encargarán de aportar sabor y textura y, en función de nuestro objetivo final, incorporaremos unos u otros.

## Sabor

¿Al final, el queso, a qué sabe? Esta es una buena pregunta y ganaríamos bastante en salud si nos cuestionáramos más a menudo sobre el sabor de los alimentos (y sus efectos en el organismo). El queso está elaborado a partir de la leche, alimento rico en hidratos de carbono, proteínas y grasas.

En general, aunque depende del tipo de queso, en este alimento podemos encontrar todos los sabores, que en mi opinión (y siguiendo la Medicina Oriental) son cinco:

- **Dulce**. Característico de los quesos más frescos, como el mozzarella, o de los quesos curados jóvenes, como el camembert o el provolone.
- **Salado**. Presente en todos los quesos, aunque predomina más en los curados, ya que están más secos, o en el queso feta, por la salmuera en la que se conserva.
- **Amargo**. Muy dominante en los quesos curados durante meses, como el roquefort, el gruyere o el cabrales.
- **Ácido**. Bastante presente en los quesos más curados, como el emmental, el parmesano y el cabrales.
- **Picante**. Algunos quesos adquieren un sabor picante, ya sea por la propia fermentación o por el añadido de condimentos picantes. Son ejemplos el provo-