El Arte de los Quesos Veganos

De la castaña al queso: 15 recetas para transformar tu cocina en una quesería artesanal vegana

Alex Fernandes
Guia Vegano

El Arte de los Quesos Veganos, 1.ª edición — 2026

© 2026 Alex Fernandes / Guia Vegano. Publicación independiente. Distribución gratuita.

Créditos

Texto y recetas: Alex Fernandes

Fotografías: Alex Fernandes (fotos originales del autor mejoradas con IA generativa)*

Imágenes en acuarela digital generadas por IA a partir de prompts de Alex Fernandes.

Diagramación: Alex Fernandes

Licencia de Uso

Este libro puede compartirse libremente en formato digital con fines personales, educativos y de activismo, siempre que se respeten las siguientes condiciones:

- Uso no comercial — Se prohíbe el uso de este material, total o parcial, con fines comerciales sin autorización previa y por escrito del autor.
- Mantenimiento de los créditos — En cualquier forma de difusión, deben mantenerse los créditos a Guia Vegano y al autor.
- Obras derivadas — Las adaptaciones, mejoras y remixes son bienvenidos y alentados, siempre que la versión modificada deje claro que se trata de una obra derivada, indique los cambios realizados con respecto al original y se publique gratuitamente bajo los mismos términos de esta licencia. No se permite presentar una obra derivada como si fuera el original.

El propósito de esta licencia es permitir que el material circule ampliamente en favor de los animales, respetando al mismo tiempo el trabajo intelectual de quien lo produjo.

Guia Vegano www.guiavegano.com.br @guiavegano

* Las fotografías de este libro son imágenes reales de los quesos elaborados por el autor, tomadas con la cámara de un teléfono celular en un ambiente doméstico. Cada foto pasó por un proceso de mejora con inteligencia artificial generativa, en el que el elemento central — el queso — se conserva íntegramente, mientras que el entorno es recreado y ampliado por la IA para lograr una composición más elaborada y estéticamente profesional. El queso que ves es real. El ambiente que lo rodea fue generado por computadora.

Sumario

Sumario..... 3
Prólogo.....4
Una Palabra Honesta.....6
Presentación.....7
Guía de Ingredientes.....9
Sobre las Castañas.....12
La Licuadora Adecuada para el Trabajo Adecuado.....13
La Fermentación.....15
La Unión del Agar con la Carragenina..... 18
Los Aromas: ¿Usarlos o no?.....20
Lo Que el Consumidor Realmente Quiere.....22
Chèvre Vegano.....26
Mozzarella.....28
Cheddar.....30
Provolone..... 33
Queso Minas.....35
Queso Prato..... 37
Queso Alemán.....39
Brie de Almendras.....41
Queso Crema de Almendras.....43
Queso para Sándwich..... 45
Requeijão Vegano..... 47
Parmesano.....50
Mayonesa de Tomate Seco..... 52
Tofupiry..... 54
Mantequilla Vegana..... 56
Por Qué Este Libro Es Gratuito..... 58
Sobre Guia Vegano.....61

Prólogo

Marly Winckler

Conocí a Alex Fernandes en el Congreso Vegetariano Mundial de la IVU realizado en Florianópolis, en 2004. Yo acababa de fundar la Sociedad Vegetariana Brasileña, justamente para ser sede de aquel congreso histórico, y enseguida Alex se ofreció a ayudar con el sitio web de la SVB. Desde entonces se convirtió en un colaborador constante, competente y dedicado, que contribuyó de manera decisiva a poner en práctica, en esa gran ventana al mundo que es internet, los proyectos, noticias, eventos e iniciativas tanto de la SVB como, más tarde, de la IVU — International Vegetarian Union.

Cuando asumí la presidencia de la IVU, en 2011, Alex ya participaba activamente en los eventos internacionales de la organización, comenzando, creo, por el Congreso del Centenario de la IVU, en Dresde, en 2008, y siguiendo en muchos otros encuentros alrededor del mundo.

Fue precisamente durante el Vegfest de la IVU en San Francisco, en 2012, cuando tuvimos un contacto más cercano con el trabajo pionero de Miyoko Schinner y con su recién publicado libro de recetas de quesos vegetales. Aquella experiencia marcó profundamente a Alex, que se sumergió con entusiasmo y maestría en el desarrollo de esas recetas y de las suyas propias. A partir de entonces comenzó a producir en Florianópolis quesos veganos de excelente calidad, de los que fui, durante mucho tiempo, una feliz clienta y admiradora.

Este libro es fruto de más de una década de dedicación, experimentación y perfeccionamiento. Y lo más hermoso es ver que Alex elige ahora compartir generosamente este conocimiento con todos.

En la transición al veganismo, el queso suele ser uno de los alimentos más difíciles de abandonar. Por eso, poder contar con recetas realmente sabrosas, accesibles y probadas como estas representa un apoyo enorme para muchas personas. Estoy segura de que este e-book ayudará no solo a quienes desean volverse veganos, sino también a muchos que buscan mantenerse firmes en este camino ético, saludable y compasivo.

Más que un libro de recetas, esta obra encierra una historia de amistad, idealismo, aprendizaje colectivo y compromiso con un mundo mejor.

Marly Winckler *es socióloga, presidenta fundadora de la Sociedad Vegetariana Brasileña* (SVB) (2003-2015); *presidenta de la Unión Vegetariana Internacional* (IVU) (2011-2025), *hoy presidenta honoraria.*

Paula Brügger

De repente, California... Sí, la historia de este libro comenzó allí, en Los Ángeles, en un evento maravilloso organizado por la International Vegetarian Union (IVU). Tuve la satisfacción de formar parte de un grupo de brasileños que presenció la presentación y la degustación de una inmensa variedad de quesos veganos sencillamente deliciosos. Alex Fernandes – director de Guia Vegano y autor de este libro – formaba parte de ese grupo y decidió asumir el desafío de traer aquella experiencia vanguardista a Brasil. ¡Lo hizo, y con maestría! No solo reprodujo las recetas con gran precisión: innovó, añadiendo variedades propias, ¡y creó los mejores quesos que he comido en mi vida!

Pero, como esta historia la cuenta el autor en detalle, me gustaría hacer aquí otras consideraciones. La primera es elogiar la actitud generosa de Alex al compartir su conocimiento. Generosidad es una palabra de moda. Aquí, sin embargo, es la traducción fiel de lo que trata el libro: Alex expone, de forma honesta y valiente, todo el universo que envuelve esta práctica, que no es solo culinaria, sino también revolucionaria. Esto se debe a que las dietas basadas en plantas son intensivas en conocimiento y altruismo, mientras que las basadas en productos de origen animal son intensivas en recursos naturales y crueldad.

Los quesos veganos de calidad son caros, es verdad. Se los ve como artículos gourmet. Sin embargo, hay dos cosas importantes que deben comprenderse en este contexto. Una de ellas es que el precio medio de los quesos elaborados a partir de la leche de mamíferos – como vacas y cabras – no refleja las externalidades ambientales ni sociales de esos procesos productivos. Los costos del trato abyecto dado a los seres sintientes, explotados y matados para dar origen a esos productos, son inconmensurables. Pero si al menos las externalidades ambientales y sociales se cuantificaran y se reflejaran en el precio, esos productos dejarían de tener valores competitivos y sin duda entrarían en la categoría gourmet. Otra cuestión, menos evidente, es que estamos (mal) acostumbrados a tratar como "cotidianos" productos que deberían consumirse con mucha moderación.

Las dietas veganas, basadas en plantas, no deben ser caras. Por ser sostenibles desde el punto de vista social y ambiental, y éticamente correctas con los animales, podemos afirmar que son las dietas del futuro. Pero, para que hagamos la transición hacia ese sistema alimentario justo, necesitamos profundas transformaciones, tanto culturales como en nuestras políticas públicas. En este sentido, la experiencia y el conocimiento de Alex Fernandes son un valioso hito que puede iluminar corazones y mentes rumbo a ese cambio de paradigma urgente y necesario.

Paula Brügger *es doctora en Sociedad y Medio Ambiente, coordinadora del Observatorio de Justicia Ecológica de la Universidad Federal de Santa Catarina (UFSC) y autora de cuatro libros sobre Educación, Medio Ambiente y Derechos Animales.*

De izquierda a derecha: Marly Winckler, Alex Fernandes y Paula Brügger en la terraza de la revista VegNews, en San Francisco, 2012. La ocasión era el lanzamiento de la edición de la revista dedicada a los quesos vegetales y al libro de recetas de Miyoko Schinner, que inspiraría directamente las recetas reunidas en esta obra.

Una Palabra Honesta

Durante mucho tiempo me resistí a escribir un libro sobre este tema — o a dar cursos. El motivo es simple: no se trata de algo fácil para la mayoría de las personas.

Hacer quesos veganos a base de fermentación no es como seguir una receta de pastel — mezclar ingredientes, esperar el horno y servir. La fermentación es otra cosa. Es aprender a trabajar con organismos vivos que tienen sus propios ciclos, y utilizar el subproducto de ese ciclo como materia prima para tu queso. Eso exige paciencia. Exige atención. Exige cierta disposición hacia lo desconocido.

Vas a tener que aprender a distinguir olores. Entre el agrio bueno — ese aroma ácido y vivo de una fermentación sana — y el malo, el podrido, el que debe ir a la basura. Lo mismo vale para el sabor de la masa fermentada: es una habilidad que se desarrolla con el tiempo y con la práctica. En general, el proceso es bastante seguro. Pero a lo largo de los años he observado que a algunas personas les cuesta la idea de trabajar con fermentación — cierto "asquito", como se dice. Si ese es tu caso, sé honesto contigo mismo: tal vez este libro no sea para ti ahora. Y está bien.

La segunda cuestión — igualmente importante — es el equipo. Es difícil que la masa de queso vegano logre la textura lisa y cremosa que necesita si se procesa solo en licuadoras comunes o procesadores de alimentos convencionales. La gran mayoría de los equipos disponibles en Brasil simplemente no tiene la velocidad ni la potencia necesarias. Para este trabajo, necesitas una licuadora de alta velocidad — como la Vitamix.

Sí, la Vitamix es cara. Carísima, sobre todo en Brasil, donde es importada. La mía vino de un viaje al exterior y costó 400 dólares en su momento — y fue una de las mejores inversiones que he hecho en la cocina. Funcionó impecablemente durante más de diez años. Hoy ya da señales de cansancio: se calienta rápido cuando se la exige y se apaga sola para proteger el motor — un mecanismo de protección que, por cierto, demuestra muy bien la ingeniería del equipo. Existe una alternativa brasileña, la Marchesoni, que de hecho alcanza altas velocidades. Sin embargo, con uso continuo y masas pesadas como la de queso, sus puntos más frágiles — el vaso y el acople al motor — tienden a desgastarse o romperse con el tiempo.

¿Por qué cuento todo esto? Porque este material se ofrece gratuitamente, y justamente por eso no tengo nada que vender, ninguna ilusión que construir, ningún problema que esconder. No quiero desanimarte — quiero que entres en esta aventura con los ojos abiertos y las expectativas adecuadas. Quien llega preparado tiene muchas más probabilidades de sorprenderse.

— Alex Fernandes, Guia Vegano

Presentación

El arte de hacer queso es tan antiguo como la propia civilización humana. Durante milenios, el queso fue símbolo de transformación — de la paciencia de dejar que el tiempo trabaje, de la alquimia de convertir lo simple en algo complejo y lleno de sabor. En el mundo contemporáneo, esa alquimia ganó una nueva dimensión: la demanda de productos que imiten la textura, el aroma y el sabor de los quesos tradicionales crece en todo el mundo, impulsada por una creciente conciencia sobre los efectos de la leche y sus derivados en la salud. Producir algo que realmente convenza — que sorprenda al paladar y satisfaga al corazón — siempre fue el verdadero desafío.

En 2012 iniciamos nuestra producción artesanal de quesos de castaña de cajú en Brasil. Desde el principio quedó claro que los insumos más baratos y ampliamente utilizados con ese objetivo — soja, papa, almidones de varios tipos, sumados a aromas artificiales — suelen producir resultados por debajo de las expectativas del consumidor. Con el objetivo de crear productos con verdadera calidad sensorial, iniciamos una amplia investigación que culminó en el uso de fermentaciones a base de castañas de cajú, una práctica ya difundida en la cocina vegana crudivegana. El agente fermentador fue el Rejuvelac — un preparado elaborado principalmente a partir de granos de trigo fermentados, que también puede producirse con otros granos. Con el tiempo incorporamos también los granos de kéfir como alternativa igualmente eficaz y accesible.

Los resultados fueron reveladores. Las pruebas demostraron que la castaña de cajú y la almendra son los insumos ideales para imitar el sabor de un producto lácteo. Otros frutos secos dieron resultados indeseados de sabor o textura y sirvieron solo como complementos — interesantes en pequeñas proporciones para crear sabores nuevos y exóticos. Las muestras de todas las formulaciones tuvieron buena aceptación sensorial en los atributos de apariencia, sabor, textura, aroma y aceptabilidad general. Todas derivan de una masa base fermentada que puede ganar complejidad con la adición de otros ingredientes — levadura nutricional, gelatina de algas (agar-agar), zanahoria como colorante natural y fuente de carbohidratos, y grasas que aportan cremosidad. El método permitió llegar a productos sorprendentemente cercanos a los quesos más populares de Brasil — como el Prato y el Minas — sin necesidad de aromas artificiales de ningún tipo.

En este libro compartimos el fruto de todos estos años de investigación y experimentación continua. Recetas que nacieron de pruebas y errores, de descubrimientos que surgen cuando nos permitimos cuestionar lo que creemos saber sobre sabor y textura. Cada queso tiene su personalidad, su tiempo, su técnica. Perfeccionamos cada formulación a lo largo del tiempo — buscando nuevos sabores, nuevas texturas, nuevas maneras de sorprender — y lo que encontrarás en estas páginas representa lo mejor de ese camino.

No tengas prisa. La fermentación enseña eso mejor que cualquier palabra. Lee cada receta hasta el final antes de empezar. Prepara tus ingredientes con cuidado. Y recuerda: la cocina es un lugar de creación — siéntete libre de ajustar condimentos, probar variaciones y, sobre todo, compartir lo que haces.

La comida está hecha para compartirse.

Guía de Ingredientes

Antes de poner manos a la masa — o mejor dicho, a las castañas — vale la pena conocer los ingredientes que son el alma de estas recetas.

Levadura Nutricional

El secreto detrás del sabor "quesoso" en la cocina vegana. Rica en vitaminas del complejo B y proteínas, tiene un sabor umami profundo y ligeramente ahumado. Atención: no confundir con la levadura de cerveza, que es relativamente más fácil de encontrar en Brasil, pero tiene sabor amargo y no produce el mismo resultado. Son productos completamente diferentes. La levadura nutricional amarilla — producida a partir de la remolacha — no se fabrica en Brasil; todas las marcas disponibles allí usan insumos importados. Se encuentra en copos o en polvo: la versión en polvo rinde más y conviene a quien importa directamente; la de copos es más común en tiendas naturistas y almacenes de especialidades.

Carragenina

Extraída de algas marinas rojas, es un agente gelificante que aporta textura elástica y cremosa a los quesos. A diferencia del agar, no necesita hervir — solo hidratarse. Úsala con cuidado: un poco rinde mucho.

Agar-Agar

También extraído de algas, es el gelificante vegano que reemplaza a la gelatina animal. Debe hervirse para activar sus propiedades. Crea texturas firmes y que se pueden rebanar. Cuanto más agar, más duro el queso.

Castaña de Cajú y Almendras

La base proteica y cremosa de la mayoría de las recetas. El cajú, sobre todo hidratado, tiene una cremosidad única al licuarse. Las almendras aportan un sabor más delicado y ligeramente dulce. Prefiere siempre castañas crudas y sin sal.

Fermentación con Kéfir de Agua

Los granos de kéfir convierten las castañas en algo vivo, con acidez y complejidad de sabor. El tiempo de fermentación varía de 24 a 48 horas, según la temperatura ambiente. Cuanto más calor, más rápido el proceso.

Grasa de Palma

Usada para aportar cremosidad y la característica grasa de los quesos convencionales, la grasa de palma tiene propiedades muy similares a las de la mantequilla de leche de vaca — de ahí su presencia en tantas recetas de este libro. En la mayoría de las preparaciones puede reemplazarse por grasa de coco sin sabor, con pequeñas variaciones en la textura final.

Una observación importante para quien tiene conciencia socioambiental a la hora de comprar: la grasa de palma tiene una mala fama merecida cuando se produce en Indonesia y Malasia, donde la deforestación para cultivar la palma aceitera es una de las principales amenazas al hábitat de los orangutanes. Brasil, sin embargo, también produce grasa de palma — y allí puede encontrarse con sello de cultivo sostenible, producida en áreas ya degradadas de la Amazonía dentro de programas de reforestación productiva. Son productos diferentes con impactos completamente diferentes. Verifica el origen en el envase antes de comprar. Un aspecto importante de la grasa de palma y la de coco es que enmascaran el sabor de la sal en el alimento, de modo que hay que usar más sal cuando se agregan estas grasas.

Miso Rojo

Pasta de soja fermentada japonesa, el miso añade profundidad de sabor umami. El miso rojo (aka miso) tiene un sabor más suave que el oscuro y más intenso que el blanco — ideal para quesos veganos.

Almidón de Mandioca Dulce o Agrio

El almidón de mandioca (polvilho) — tanto el dulce como el agrio — es un espesante que aporta textura elástica y suave a los quesos. El almidón dulce (fécula de tapioca) se usa principalmente para dar estructura a la masa; el agrio, además de estructura, añade una leve acidez que puede ser bienvenida en ciertas recetas. Los dos tienen su lugar en este libro, según el resultado que se busque.

Una advertencia práctica importante: no exageres con la cantidad. En las recetas aquí presentadas el uso no supera las tres cucharadas, y hay una razón para ello. El almidón vuelve la masa considerablemente más pesada y densa, lo que fuerza el motor de la licuadora más de lo necesario. A diferencia de lo que se hace en el pan de queso tradicional brasileño (pão de queijo), aquí el almidón no se escalda — y eso es intencional. Un almidón escaldado daría una masa tan densa que sería imposible de procesar, incluso para una Vitamix.

Cabe decir, sin embargo, que el almidón no entra en la receta completamente frío e inactivo. Cuando la mezcla de agar-agar o carragenina — todavía caliente — se vierte en la licuadora y se procesa junto con los demás ingredientes, el calor de ese proceso termina activando parcialmente el almidón. No es un escaldado formal, pero basta para que cumpla bien su papel de espesante y contribuya a la textura final del queso. Si tienes curiosidad por probar el almidón escaldado en alguna variación propia, hazlo fuera de la licuadora — en una olla o un bol, trabajando la masa a mano o con espátula.

Aceite de Canola

El aceite de canola es uno de los aceites vegetales más equilibrados nutricionalmente del mercado — de sabor neutro, con punto de humo alto y una composición rica en omega 3, lo que lo convierte en una opción interesante tanto para recetas frías como para cocinar. En las redes sociales circula mucha desinformación sobre la canola, generalmente asociada a que la planta se cultiva en variedades transgénicas. Si esa cuestión es relevante para ti, basta con reemplazarlo por otro aceite vegetal neutro de tu preferencia — lo que importa en la receta es la ausencia de un sabor característico. Los aceites vírgenes,

como el de oliva o el de coco sin refinar, pueden usarse, pero aportarán su propio sabor al producto final, lo que puede ser deseable o no según la receta.

Sal

La sal merece una atención especial en este libro porque aparece en dos momentos distintos y con funciones diferentes. Durante la fermentación de las castañas, evita la sal de mesa común enriquecida con yodo — el yodo interfiere con los microorganismos del kéfir y puede comprometer o impedir la fermentación. Busca una sal sin yodo, disponible en tiendas naturistas o preparada en farmacias magistrales. En las recetas en sí, después de la fermentación, se puede usar cualquier sal: sal común, sal marina, sal rosada, sal ahumada — la elección es tuya y dependerá del perfil de sabor que quieras lograr.

Tofu

El tofu es un alimento de origen asiático producido a partir de leche de soja coagulada y prensada en bloques, de manera muy similar al proceso de fabricación del queso convencional — de ahí que popularmente se lo llame queso de soja. Existe en diferentes texturas: el tofu sedoso, más blando y con alto contenido de agua, es ideal para cremas, mousses y postres; el tofu firme, con menos humedad y una estructura más densa, es el más versátil y el indicado en las recetas de este libro. En la cocina vegana el tofu es un comodín: absorbe los condimentos con facilidad, puede asarse, hornearse, ahumarse, licuarse o triturarse, y funciona como base proteica en platos que van desde revueltos matutinos hasta rellenos, salsas y quesos cremosos. Hoy se encuentra en supermercados medianos de buena parte de Brasil y es uno de los ingredientes más accesibles y prácticos de esta colección de recetas.

Sobre las Castañas

Como se mencionó en la presentación, la castaña de cajú y la almendra son los mejores insumos para lograr el sabor y la textura esperados en un queso vegano. El cajú tiene además una ventaja adicional: su color beige amarillento natural ya contribuye al aspecto del producto final, acercándolo visualmente a los quesos convencionales sin ningún colorante.

Hay un detalle que no puede ignorarse: la castaña de cajú debe ser cruda — y sin sal. Es la castaña cruda la que fermenta bien. Cualquier otro procesamiento compromete el resultado.

Como es un insumo caro, es natural que quien produce para vender haga todo lo posible por encontrar castañas crudas al menor precio — y yo no fui la excepción. En esa búsqueda te encontrarás con una enorme cantidad de opciones y productores dispuestos a colocar todo tipo de descarte de producción. Aquí va una advertencia importante: lo mínimo que vale la pena aceptar son las mitades de castaña cruda — el grano partido por la mitad, pero todavía entero y limpio. La castaña triturada, aunque se venda como cruda, no sirve. Suele venir mezclada con cáscaras e impurezas que oscurecen la masa y dejan un sabor extraño y desagradable en el queso final.

Para las almendras, la mejor opción es comprar directamente la harina de almendras, ya pelada y procesada. Se encuentra en muchos almacenes y tiendas a granel, y es bastante práctica para uso doméstico. Para quien piensa producir a mayor escala — con fines de reventa — el camino más económico es comprar por caja. En mi producción trabajaba con cajas de 22 kg cada una, generalmente de almendras californianas o españolas, que salen considerablemente más baratas que comprar en pequeñas cantidades al por menor.

La Licuadora Adecuada para el Trabajo Adecuado

Hay una pregunta que recibo con frecuencia de quienes intentan reproducir estas recetas en casa y no obtienen el resultado esperado: *¿qué estoy haciendo mal*? En la mayoría de los casos, la respuesta no está en la técnica ni en los ingredientes. Está en el equipo.

Antes de continuar, necesito ser honesto sobre algo que ningún vendedor te va a decir: hay una diferencia abismal entre una licuadora común y una licuadora de alta velocidad — y esa diferencia no es de grado, es de naturaleza. Son máquinas que hacen cosas parecidas del mismo modo en que una bicicleta y una moto hacen cosas parecidas: las dos tienen dos ruedas y te llevan de un lugar a otro, pero nadie confundiría una con la otra en una subida empinada.

La cuestión no es solo fuerza. Es velocidad.

Una licuadora doméstica común funciona entre 3.000 y 5.000 revoluciones por minuto. Un equipo de alto rendimiento como la Vitamix gira entre 25.000 y 37.000+ revoluciones por minuto. Piensa en lo que eso significa en la práctica: mientras la licuadora común da una vuelta, la Vitamix ya dio ocho. Mientras la común procesa durante un minuto, la Vitamix entrega el equivalente a más de ocho minutos de trabajo efectivo — solo que en menos de sesenta segundos.

Por eso la masa de castañas hecha en una licuadora común sale granulosa, con pequeños trozos que se sienten en la lengua. Para llegar a la textura absolutamente lisa que exigen estas recetas, habría que procesar durante tanto tiempo que el motor se sobrecalentaría, el equipo se trabaría — o simplemente se rendiría a mitad de camino. No es exageración: es física.

Una analogía útil

Imagina que necesitas lijar una superficie de madera hasta dejarla completamente lisa. Puedes hacerlo con una lija gruesa y mucha fuerza — te llevará horas, te cansarás, y el resultado probablemente seguirá teniendo imperfecciones. O puedes usar una lijadora eléctrica que hace miles de movimientos por minuto y lograr en minutos lo que a mano llevaría horas. El principio es el mismo. Más vueltas por segundo significa más contacto entre las cuchillas y el ingrediente, significa partículas más pequeñas, significa una emulsión más estable, significa una textura que simplemente no se puede alcanzar de otra manera — no importa cuánto tiempo proceses a menor velocidad.

Sobre la inversión

La Vitamix es cara. En Brasil, donde es importada, puede superar los R$6.000,00 según el modelo y el tipo de cambio. Entiendo perfectamente que no es una compra sencilla — y no voy a fingir que lo es. La mía vino de un viaje al exterior y funcionó impecablemente durante más de diez años de producción regular. Cuando divides el costo entre diez años de uso diario, la cuenta cambia por completo.

Si la inversión no es viable ahora, existen alternativas brasileñas de alta potencia y velocidad que se acercan — la Marchesoni es la más citada. Alcanza velocidades elevadas y funciona bien para un uso doméstico moderado, aunque con un uso intenso y continuo el vaso y la base tienden a desgastarse antes de lo que te gustaría. Para quien está empezando a explorar estas recetas antes de decidir si se va a comprometer con el proceso, es un camino razonable.

Lo que no recomiendo es insistir con licuadoras convencionales esperando resultados diferentes. Puedes tener todos los ingredientes correctos, fermentar con cuidado, seguir cada paso al pie de la letra — y aun así obtener un queso con una textura por debajo de lo que promete la receta. El equipo no es un detalle. Para estas recetas, es parte de la receta.

La Fermentación

En libros más antiguos, como los de Miyoko Schinner — pionera de la quesería vegana artesanal, con publicaciones a partir de 2012 — la recomendación era usar el Rejuvelac como agente fermentador. Se trata de una solución ingeniosa: basta con tener granos de trigo, centeno u otro cereal para iniciar la fermentación de los granos, obtener el agua resultante y usarla para fermentar las castañas. El problema es que el Rejuvelac no tiene continuidad — cada vez que necesites fermentar, empiezas de cero. Con el tiempo y con la escala de producción, eso se vuelve un ciclo agotador y poco práctico.

En este libro, el truco es otro: usa kéfir.

El kéfir de agua es un fermento vivo, compuesto por una colonia simbiótica de bacterias y levaduras. A diferencia del Rejuvelac, es continuo — basta con alimentarlo a diario con azúcar mascabo y agua mineral, y tendrás fermento en cantidad prácticamente infinita. Para producciones mayores y para quien piensa vender, eso marca toda la diferencia. Podrás usar tanto el agua de kéfir como los propios granos para fermentar las castañas.

Dónde encontrar el kéfir

El primer paso es conseguir los granos de kéfir de agua. La buena noticia es que quien cultiva kéfir en casa casi siempre tiene un excedente generoso — se reproduce con facilidad y hay que donarlo con regularidad. Busca en grupos de WhatsApp, perfiles de Instagram o comunidades de alimentación saludable cerca de ti. En muchas ciudades hay redes de donación activas y gratuitas. Quien los proporciona puede cobrar una pequeña tarifa por el trabajo de separarlos y por el envase, lo cual es bastante razonable. Como último recurso, es posible encontrar vendedores en Amazon con envío por correo — una alternativa viable para quienes viven en regiones más remotas.

Cómo cultivar el kéfir de agua

Cultivar kéfir de agua es sencillo, pero exige regularidad. Los granos son organismos vivos — trátalos como tales.

Disuelve de 1 a 2 cucharadas de azúcar mascabo en 500 ml de agua mineral a temperatura ambiente. Nunca uses agua del grifo — el cloro y otros compuestos que contiene pueden matar o debilitar los granos. Añade los granos de kéfir, cubre el recipiente con un paño o con la tapa sin cerrarla del todo — los gases necesitan escapar — y déjalo en un lugar fresco y seco durante 24 a 48 horas.

En cada ciclo, cuela los granos con un colador de plástico o madera (evita los metales, que pueden reaccionar con la acidez y perjudicar a los microorganismos) y reserva el agua resultante, que es tu fermento. Vuelve a alimentar los granos con agua y azúcar y reinicia el ciclo. Con el tiempo, la colonia crecerá visiblemente — podrás compartir el excedente, exactamente como hicieron contigo.

El kéfir sano produce un agua ligeramente turbia y con una leve efervescencia. Los granos deben tener un aspecto translúcido y gelatinoso, semejante a pequeños cristales. Si se oscurecen, se ablandan demasiado o tienen un olor desagradable, algo salió mal — descártalos y empieza de nuevo con granos nuevos.

Preparación de la Masa Fermentada Base

Deja 2 tazas (aproximadamente 400 ml) de castañas de cajú crudas en remojo en agua mineral durante al menos 4 horas — y como máximo 8. Cuanto más tiempo en remojo, más blandas quedan las castañas, pero un tiempo excesivo puede dejarlas con demasiado líquido, haciendo que la masa final sea menos firme. Escúrrelas bien en un colador y usa solo las castañas ablandadas.

Si vas a trabajar con harina de almendras, el remojo puede ser más corto — 2 horas son suficientes. Para almendras enteras, sigue el mismo tiempo que para el cajú: 4 horas.

En el caso de la harina de almendras no hay forma de escurrirla, así que usa todo lo que estuvo en remojo; estará algo empapada. Añade 1 cucharada de agua de kéfir (puede llevar algunos granos, no hay problema) y procesa en la licuadora de alta velocidad hasta obtener una masa completamente lisa, sin grumos. Una pizca de sal sin yodo ayuda a crear el ambiente adecuado para la fermentación — el yodo de la sal común puede interferir con los microorganismos del kéfir. Si no encuentras sal sin yodo en las tiendas, puedes pedirla en una farmacia magistral. En mi experiencia, la ausencia de sal no impidió la fermentación — el proceso siguió con normalidad —, pero si tienes dificultades, prueba a añadirla.

Transfiere la masa procesada a un recipiente de vidrio con tapa. Evita los utensilios de metal durante todo el proceso — lo ideal son cucharas de plástico o madera. La tapa no necesita cerrar herméticamente: se generará gas carbónico durante la fermentación y necesita una salida. Al mismo tiempo, proteger la masa del aire libre es esencial para evitar contaminaciones por moho e insectos. Simplemente taparla con un paño, como recomiendan algunos autores, no es suficiente según mi experiencia — la probabilidad de que aparezca moho es alta, y si eso ocurre, la masa va a la basura.

Coloca el frasco en un lugar fresco y seco y espera entre 24 y 48 horas. En Brasil, por el calor que predomina en buena parte del territorio, 24 horas suelen ser suficientes en la mayoría de los casos. Cuanto más tiempo de fermentación, más ácida quedará la masa — y si se pasa demasiado, se vuelve incomible. Mantente atento.

Cómo saber que salió bien

El olor de la masa fermentada siempre me recordó a la masa madre del pan — ese aroma de masa cruda ligeramente ácida, casi parecido al yogur. Es un olor vivo, no desagradable. Visualmente, la masa debe presentar pequeñas burbujas internas, señal de que los organismos están activos. Si el frasco es de vidrio transparente, verás esa efervescencia con facilidad — y es una buena señal de que todo salió bien.

La masa cruda fermentada ya es apta para el consumo. Algunos quesos más simples — como un chèvre vegano rústico — se hacen mezclando esta masa con pocos ingredientes adicionales, y el resultado puede servirse de inmediato.

Lo ideal es procesar la masa el mismo día en que termina la fermentación, cuando está fresca y en su punto exacto. Puede guardarse en el refrigerador, pero con algunas salvedades: al enfriarse, la masa se compacta un poco y se vuelve más densa, lo que dificulta el trabajo posterior. Además, la fermentación no se detiene por completo en el refrigerador — solo se ralentiza. Si no hay un proceso térmico posterior que interrumpa la acción de los microorganismos, la masa seguirá volviéndose cada vez más ácida. Por eso, convertirla en queso cuanto antes es siempre la mejor opción. Los procesos que involucran el agar-agar, al hacerse con calor, por lo general ya interrumpen la fermentación de forma natural.

La Unión del Agar con la Carragenina

Hay algo que debe quedar claro antes de avanzar hacia las recetas que usan estos dos agentes gelificantes juntos: el agar-agar a veces tiene voluntad propia. Es algo que se arruina con facilidad si no se respetan las medidas, y no puedo garantizar que todas las marcas se comporten de la misma manera. Cada lote tiene una concentración diferente, y algunas marcas son simplemente más fuertes o más débiles que otras. Si obtienes resultados inconsistentes, prueba a ajustar las cantidades — una cucharada más o menos puede cambiar por completo el resultado.

El objetivo al combinar los dos es obtener un líquido gelatinoso caliente, con textura elástica y pegajosa, que se verterá directamente en la licuadora sobre la masa de castañas fermentada. Al procesarse junto con los demás ingredientes de la receta, este líquido debe homogeneizarse por completo. Al estar caliente, también interrumpe la fermentación de las castañas — conservando solo el buen sabor que la fermentación aportó, sin dejar que el proceso continúe indefinidamente.

La preparación en la olla

El procedimiento comienza con el agua todavía fría. Pon en la olla la medida de agua indicada en la receta — 200 ml o 400 ml — junto con la cantidad de cucharadas de agar y de carragenina indicada. Mezcla ligeramente con una cuchara y enciende el fuego. A partir de ese momento, revuelve sin parar. No puedes detenerte ni dejar que se formen grumos. La mezcla debe trabajarse sin interrupción hasta homogeneizarse por completo y empezar a burbujear.

No dejes que pase mucho de ese punto, porque se quemará. El agar tiene la costumbre de pegarse a los costados de la olla y formar una película que se solidifica como plástico al secarse y puede quemarse — y eso contaminará la mezcla con trozos sólidos que no podrán incorporarse después. Revuelve siempre llevando desde los costados hacia el centro.

Cuando la mezcla esté translúcida, homogénea y ya burbujeando suavemente, está lista. No pierdas tiempo — viértela de inmediato sobre la masa de castañas fermentada en la licuadora.

El proceso en la licuadora

Aquí comienza la parte más exigente de toda la producción. El agar le dará densidad a la masa — y esa densidad forzará el motor de la licuadora de una manera que la mayoría de los aparatos domésticos simplemente no soporta. Las licuadoras comunes se van a quemar. No es exageración: el motor no fue diseñado para ese esfuerzo y cederá en poco tiempo de uso en esas condiciones.

Solo las licuadoras del nivel de una Vitamix — o equivalentes de alta potencia y velocidad, sin importar la marca — logran sostener este proceso durante muchos años

sin daños. Si piensas producir con regularidad, invertir en un equipo adecuado no es opcional.

Con la Vitamix, sujeta firmemente la base de la jarra con una mano para que no salte durante el proceso. Usa el bastón empujador con energía, con movimientos de arriba hacia abajo, empujando la masa hacia las cuchillas. Dale también un leve giro con el empujador (siempre sujetando bien firme la base de la jarra) para que toda la masa pase por el procesamiento. El proceso debe ser enérgico y rápido — si tarda demasiado, incluso una Vitamix nueva puede apagarse automáticamente por sobrecalentamiento.

A mitad del proceso, detente un momento para verificar la consistencia. No puede haber grumos. Si el agar escapa de las cuchillas antes de incorporarse por completo, se solidificará en gotas o fragmentos que parecen plástico translúcido — y causarán extrañeza en el queso terminado.

Vierte de inmediato en el molde

Una vez homogeneizada, la masa debe ir de inmediato al molde — que debe estar listo y colocado al lado incluso antes de encender la licuadora. No dejes que la masa caliente recién procesada repose dentro de la jarra: puede empezar a solidificarse allí dentro, y sacar un bloque de queso atascado en la licuadora no es una experiencia agradable.

El molde listo, la masa caliente, el movimiento rápido. Esa es la secuencia.

Los Aromas: ¿Usarlos o no?

El uso de aromas en los quesos plant-based es un tema que divide opiniones. Hay quienes adoran ese sabor intenso y característico que remite de inmediato a los productos industrializados — y hay quienes rechazan cualquier cosa que no sea completamente "natural". Personalmente, no me identifico con ninguno de los extremos. Cuando un aroma es realmente muy bueno, fiel al queso que representa y cumple un papel real en la receta, no veo razón para evitarlo por principio. El problema es que muchas veces simplemente no es necesario — y aun así los productores, en general los industriales, insisten en usarlo.

Es importante que el consumidor tenga esto en cuenta: el uso de aromas convierte automáticamente un alimento en algún grado de procesado, independientemente de todo lo demás que lo compone. Así es como cualquier médico nutriólogo serio o nutricionista clasificará el producto. No es un juicio moral — es una realidad regulatoria y nutricional que vale la pena conocer antes de decidir.

La industria de aromas tiene un marketing muy bien definido. El argumento de venta es simple: en lugar de usar el ingrediente real, usas el aroma — más barato, más práctico y, supuestamente, con el mismo efecto de satisfacción en el consumidor a una fracción del costo. Es una lógica que tiene sentido a escala industrial, pero que merece ser cuestionada cuando se hace queso artesanal con intención y cuidado.

En los años en que produje queso, usé aromas de forma puntual, solo cuando encontré opciones realmente buenas — fieles al queso que representaban o, como mínimo, adecuadas para ese perfil de sabor. En esos casos, el aroma era la guinda del pastel: no dependía exclusivamente de él, pero completaba y profundizaba la experiencia. Los quesos en los que llegué a usarlos fueron el Cheddar, el Gorgonzola, el Provolone y el Parmesano.

De esos cuatro, el único que realmente no lograría reproducir sin el aroma era el Gorgonzola — porque la alternativa real sería trabajar con cultivos de moho, un proceso que simplemente no estaba en mis planes. El Cheddar, en cambio, se sostiene muy bien solo con más levadura nutricional y miso. El Provolone queda excelente con humo líquido, un ingrediente más accesible que incluso podría considerarse cercano a lo natural. El Parmesano, en cambio, pierde un poco sin su aroma específico, pero aun así engaña muy bien — sobre todo por su textura granulada y el sabor intenso de la levadura.

Encontrar un buen aroma, sin embargo, es más difícil de lo que parece. La mayoría de los aromas fraccionados disponibles en el mercado fueron desarrollados para repostería y dulces. Para platos salados — y especialmente para quesos — la oferta es mucho más limitada. Al investigar más a fondo y contactar directamente a los fabricantes, descubrí que la industria productora simplemente no vende en pequeñas cantidades. Quienes venden fraccionado son intermediarios: empresas que compraron grandes existencias a la industria e intentaron construir un negocio de reventa fraccionada. En Brasil existió

durante un tiempo una marca que hacía exactamente eso — era a ella a quien yo compraba. Hoy ya no comercializa ese tipo de producto. Probablemente no generó la demanda esperada.

Como este libro será traducido al inglés y posiblemente a otros idiomas, recomiendo al lector buscar en el comercio local y en plataformas en línea como Amazon lo que esté disponible en su región — las posibilidades de encontrar más opciones varían mucho de un país a otro.

Por todo eso, opté por indicar los aromas como opcionales en las recetas de este libro. Si encuentras uno y quieres probarlo, empieza siempre con gotas y ve probando poco a poco — cada aroma puede tener concentraciones diferentes, y las medidas indicadas aquí son una referencia para los productos que yo usaba en ese momento, no una regla universal.

Para hacer el Gorgonzola sin moho, una buena solución es partir de la receta de la Mozzarella y, después de procesar la masa en la licuadora, incorporar con una cuchara — sin licuar, sin procesar — perejil y cebollín picados. El objetivo es solo crear la ilusión visual de las vetas de moho características del queso original. En mi experiencia, el resultado gustaba mucho.

De todos modos, si encuentras un aroma y quieres probarlo, empieza siempre con gotas y ve probando poco a poco — cada producto puede tener concentraciones diferentes, y las medidas indicadas en las recetas son una referencia para los aromas que yo usaba en ese momento, no una regla universal. Y si en algún momento el resultado sin el aroma ya es satisfactorio, no insistas. A veces el mejor aroma es su ausencia.

Lo Que el Consumidor Realmente Quiere

Veintiún años de Guia Vegano me enseñaron muchas cosas que ningún libro de marketing podría enseñar. Eventos, ferias, correos electrónicos, redes sociales y años de atención presencial en una tienda física — todo eso va acumulando una percepción sobre lo que las personas esperan de un producto vegano que solo el tiempo y el contacto directo proporcionan. En este libro quiero compartir lo que aprendí específicamente sobre quesos y mantequilla, porque entender al consumidor es tan importante como dominar la receta.

Mucho más allá del sabor

Cuando se intenta reproducir un alimento ya existente usando otros insumos — sea por ética, salud o conciencia ambiental — el instinto es centrarse en el sabor. Tiene sentido. Pero el sabor, por sí solo, no cierra el trato. La experiencia de comer un queso empieza mucho antes de que llegue a la boca.

Empieza por los ojos. El queso tiene que parecer queso — tener un color, una forma y un tamaño reconocibles. Un producto que no parece lo que promete ser ya perdió la mitad de la batalla antes de ser probado. Después viene el olor. Vi esto suceder innumerables veces en la tienda: antes que nada, el consumidor acerca la nariz. Es un gesto casi instintivo, una verificación primitiva de que aquello es comestible y familiar. Solo entonces viene la prueba — y ahí es donde la cosa empieza a complicarse.

El problema de las imitaciones industriales

La experiencia gustativa de un queso hecho con leche reúne una serie de atributos muy difíciles de combinar en un único producto vegano: textura, elasticidad, capacidad de fundirse, acidez, cremosidad. La mayoría de las imitaciones industriales fracasa porque intenta resolver solo uno de esos atributos e ignora los demás. El resultado más común en el mercado son quesos hechos prioritariamente para fundirse — y que, comidos crudos, son sencillamente intragables. Esa es una de las razones centrales por las que tanta gente afirma que detesta el queso vegano industrializado. No es el veganismo en sí lo que desagrada — es la mala experiencia con un producto que solo funciona en un contexto muy específico.

La industria logra, mediante ciertas gomas y aditivos, reproducir hasta cierto punto la elasticidad característica de la caseína — la proteína de la leche que hace que el queso "se estire" al fundirse. Es un logro técnico innegable. Pero un queso con más proteína simplemente no se funde bien, y un queso lo bastante rico en grasa para fundirse muchas veces pierde sabor cuando se consume frío. Es una ecuación difícil de cerrar, y la industria, en general, elige la capacidad de fundirse y sacrifica el resto.

Los quesos de este libro

Los quesos artesanales de castaña de cajú y almendras aquí presentados — sobre todo los que llevan grasa añadida — funcionan en los dos contextos: pueden consumirse crudos, en rebanadas, en una tabla o en un sándwich, y también se funden lo suficiente para lasañas, pizzas y sándwiches calientes. No tendrán el estiramiento elástico del queso de leche fundido — sería deshonesto prometer eso. Probé recetas que intentan reproducir esa elasticidad, algunas con resultados interesantes, pero para mantener un ritmo de producción real, con practicidad y constancia, opté por simplificar al máximo los ingredientes. El resultado es un producto honesto, que cumple lo que promete.

Cuando vayas a vender, pregúntale al consumidor qué piensa hacer con el queso. Quien lo quiere para una pizza necesitará una receta más grasa; quien lo quiere para una tabla de fiambres puede optar por algo más seco y ácido. Esta orientación simple evita decepciones — y la decepción con un producto vegano tiene un costo alto, porque muchas veces aleja a la persona del veganismo.

El nivel de acidez también divide opiniones. Hay quienes adoran la complejidad de un queso más ácido, ese sabor vivo y pronunciado que aporta una fermentación bien hecha. Hay quienes prefieren algo más neutro, más suave, cercano a una mozzarella discreta. Sobre gustos no hay nada escrito — se aceptan, y a veces se lamentan en silencio.

La mantequilla y la trampa de la margarina

Con la mantequilla, el desafío es otro. Gran parte de los consumidores que buscan una mantequilla vegana tienen en la memoria la experiencia de la margarina — un producto similar, pero lo bastante diferente como para crear expectativas equivocadas. Quien creció en las grandes ciudades rara vez tuvo contacto frecuente con mantequilla de verdad; lo que conoce es la margarina blanda y fácil de untar recién salida del refrigerador. La mantequilla de la receta de este libro no funciona así: sale del refrigerador firme y necesita algunos minutos a temperatura ambiente para ablandarse. Es exactamente el comportamiento de la mantequilla convencional — pero para quien espera margarina, puede ser una sorpresa.

El color es otro factor determinante. La mayoría de las recetas que encontré en otros libros no usa ningún colorante para dar a la mantequilla un tono amarillento. Técnicamente, el sabor puede ser el mismo. Pero la experiencia del consumidor no lo será — una mantequilla blanca o blanquecina da la sensación de estar comiendo grasa pura, lo que no es incorrecto, pero no es lo que la gente quiere sentir. La zanahoria cocida resolvió este problema de forma elegante: además de dar el color amarillo característico, es rica en betacaroteno — el mismo pigmento presente en la mantequilla de origen animal, responsable del tono dorado que asociamos al producto.

También intenté trabajar con aromas en la mantequilla. Desistí. Es extraordinariamente difícil encontrar un aroma que no recuerde a la margarina industrializada, con ese regusto artificial que parece gritar "fabricado en laboratorio". Al final, opté por no usar ningún aroma — y el producto quedó mejor sin él. Es una lección que la industria

alimentaria en general todavía no ha aprendido: hay fabricantes que parecen adoctrinados para añadir aroma a absolutamente todo, como si el sabor natural de los ingredientes no fuera suficiente. Es un paradigma difícil de romper — pero quien prueba la diferencia entiende rápidamente por qué vale la pena.

Quesos Veganos

Delantal Marinero Go Vegan >>

Chèvre Vegano

El chèvre es un queso fresco de origen francés, tradicionalmente hecho con leche de cabra y conocido por su textura cremosa y su sabor ligeramente ácido — características que la castaña de cajú fermentada reproduce con sorprendente fidelidad. Es también la receta más sencilla del libro: sin calor, sin agar, sin licuadora en el acabado. La acidez proviene enteramente de la fermentación, y el resultado es un queso crema vivo, que sigue madurando lentamente en el refrigerador y profundizando su sabor cada día.

INGREDIENTES

Cantidad	Ingrediente
1 medida base	masa de castañas de cajú fermentadas (2 tazas de castañas procesadas con kéfir — ver el capítulo La Fermentación)
1 cucharada	Levadura nutricional
1/2 cucharadita	Sal

MODO DE PREPARACIÓN

1. En un bol, mezcla la masa de castañas fermentadas con la levadura nutricional y la sal. Incorpora bien con una espátula o cuchara hasta obtener una pasta completamente homogénea.
2. Prueba y ajusta la sal si es necesario — añade solo pizcas cada vez, prueba y repite hasta encontrar tu punto.
3. Pasa a frascos de vidrio con tapa y refrigera durante al menos 2 horas antes de servir.

Importante: como la masa de castañas no pasa por el calentamiento del agar como en las demás recetas, la fermentación sigue ocurriendo lentamente incluso en el refrigerador. Para un sabor más suave, es preferible usar masa con 24 horas de fermentación. El chèvre se conserva hasta 14 días refrigerado — y tiende a volverse más complejo e interesante con el paso de los días.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 30g | Rendimiento: ~420g (~14 porciones)

Nutriente	Por porción
Valor energético	116 kcal
Proteínas	0,4 g
Carbohidratos	6,4 g
Grasas totales	9,3 g
Grasas saturadas	1,6 g
Fibra alimentaria	0,7 g
Sodio	87 mg

Valores calculados a partir de tablas de referencia de composición nutricional (TACO/USDA). Pueden variar según los ingredientes utilizados.

Mozzarella

La mozzarella es quizá el queso más versátil del mundo. Se funde en la pizza, se estira en el horno y desaparece en las sopas con esa elegancia discreta que la vuelve indispensable. Esta versión vegana, hecha a partir de castañas de cajú fermentadas, rivaliza con cualquier mozzarella convencional en textura y sabor. La combinación de agar-agar y carragenina garantiza la elasticidad característica que marca toda la diferencia al cortarla o fundirla. El secreto está en la fermentación de las castañas — no te saltes esta etapa. Son esas 24 horas las que transforman una simple pasta en algo verdaderamente complejo.

INGREDIENTES

Cantidad	Ingrediente
1 medida base	masa de castañas de cajú fermentadas (2 tazas de castañas procesadas con kéfir — ver el capítulo La Fermentación)
1 cucharada	Levadura nutricional
2 cucharaditas	Sal
2 cucharadas	Agar-agar (disuelto en 200 ml de agua)
2 cucharadas	Carragenina (disuelta en 200 ml de agua)
1 taza	Grasa de palma o aceite de coco refinado

MODO DE PREPARACIÓN

1. Fermenta las castañas de cajú: déjalas en remojo durante 8 horas, escúrrelas, pásalas a un recipiente con tapa y deja fermentar de 24 a 48 horas a temperatura ambiente, hasta obtener un ligero aroma ácido.
2. Pon en una olla pequeña la carragenina con 400 ml de agua fría, revolviendo bien. Reserva.
3. Añade el agar-agar al agua fría con la carragenina y lleva a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que hierva durante 2 minutos completos.
4. En la licuadora, procesa las castañas fermentadas con la levadura nutricional y la sal hasta obtener una pasta absolutamente lisa.
5. Con la licuadora a velocidad mínima, añade la mezcla de agar y carragenina todavía caliente y aumenta gradualmente hasta la velocidad máxima. Usa el bastón empujador para forzar la incorporación — es un proceso intenso y necesario. Procesa hasta que no quede ningún grumo. Atención: los grumos de agar no incorporados se solidifican con aspecto de plástico translúcido dentro del queso, lo que causa gran extrañeza a quien lo come.
6. Vierte de inmediato en el molde. Con agar, la masa generalmente se desmolda bien sin necesidad de engrasar — si el molde es flexible, basta con girarlo boca abajo y el queso sale entero. La carragenina de esta receta puede hacer que la masa se adhiera un poco más, sobre todo si el queso queda más blando; engrasar con un hilo de aceite es opcional y aprenderás a juzgarlo después de la primera vez.
7. Deja enfriar a temperatura ambiente y refrigera durante al menos 4 horas antes de desmoldar y servir.
8. La mozzarella dura hasta 14 días en el refrigerador, o meses si se congela.

Rinde: 1 queso de aproximadamente 1200g

CONSEJO *Para una mozzarella más suave, usa castañas frescas sin fermentar. Para un sabor más complejo y ligeramente ácido, fermenta durante 48 horas.*

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 30 g (una rebanada) | Porciones por receta: ~40 | Receta completa: ~1200 g

Nutriente	Por porción
Valor energético	100 kcal
Proteínas	1,9 g
Carbohidratos	3,1 g
Grasas totales	9,4 g
Grasas saturadas	3,2 g
Fibra alimentaria	0,4 g
Sodio	98 mg

Valores calculados a partir de tablas de referencia de composición nutricional (TACO/USDA). Pueden variar según los ingredientes utilizados.

Cheddar

El cheddar tiene una historia de más de 800 años. Originario del pueblo inglés del mismo nombre, este queso de color naranja amarillento y sabor marcado se convirtió en uno de los más consumidos del mundo. Esta versión vegana usa zanahoria cocida para lograr ese color inconfundible, y miso rojo para aportar la profundidad de sabor que caracteriza a un buen cheddar añejado. Las veinte gotitas de aroma cheddar marcan toda la diferencia — son el toque final que cierra el círculo de la experiencia gustativa. Usa un buen molde y ten paciencia mientras se enfría. Cuanto más tiempo en el refrigerador, más firme y fácil de rebanar queda.

INGREDIENTES

Cantidad	Ingrediente
1 medida base	masa de castañas de cajú fermentadas (2 tazas de castañas procesadas con kéfir — ver el capítulo La Fermentación)
10 rodajas de zanahoria de 1 cm de grosor	Zanahoria cocida
3 cucharadas	Levadura nutricional
1 cucharada	Miso rojo (aka miso)
20 gotas	Aroma sintético de cheddar (opcional)
1/2 taza	Grasa de palma

2 cucharadas	Agar-agar (disuelto en 200 ml de agua)
2 cucharadas	Carragenina (disuelta en 200 ml de agua)
3 cucharaditas	Sal

MODO DE PREPARACIÓN

1. Fermenta las castañas de cajú de 24 a 48 horas a temperatura ambiente.
2. Cocina las zanahorias hasta que estén completamente blandas. Escúrrelas y resérvalas.
3. Disuelve la carragenina y el agar-agar en 400 ml de agua fría. Lleva al fuego hasta que hierva durante 2 minutos, revolviendo siempre bien para que no se formen grumos ni se queme.
4. En la licuadora, procesa la masa de castañas fermentadas, las zanahorias, la levadura nutricional, el miso, la grasa de palma y el aroma de cheddar hasta obtener una mezcla completamente lisa y anaranjada.
5. Con la licuadora a velocidad mínima, añade la mezcla de agar y carragenina todavía caliente y aumenta progresivamente hasta la velocidad máxima. Usa el bastón empujador para forzar la incorporación. Procesa hasta que la masa quede completamente homogénea y sin grumos — los grumos de agar se solidifican con aspecto de plástico translúcido dentro del queso.
6. Vierte en un molde y deja enfriar. La carragenina puede hacer que el queso se adhiera al molde, sobre todo si la masa queda más blanda — engrasar con un hilo de aceite es opcional. Los moldes flexibles facilitan mucho el desmoldado. Refrigera durante al menos 6 horas antes de servir. El cheddar dura hasta 14 días en el refrigerador, o meses si se congela.

Rinde: 1 queso de aproximadamente 1200g

CONSEJO *Para un cheddar más intenso, aumenta la cantidad de miso y añade 1 cucharadita de jugo de limón. El ácido realza los sabores y aporta ese toque ligeramente picante de los cheddars añejados. Para hacer un cheddar más blando, casi líquido, no uses el agar: usa solo la carragenina o incluso ninguno de los dos; en ese caso se puede añadir ½ taza de aceite vegetal líquido (que no sea de palma ni de coco).*

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 30 g (una rebanada) | Porciones por receta: ~40 | Receta completa: ~1200 g

Nutriente	Por porción
Valor energético	67 kcal
Proteínas	1,7 g
Carbohidratos	3,1 g
Grasas totales	5,8 g
Grasas saturadas	1,8 g
Fibra alimentaria	0,4 g
Sodio	196 mg

Valores calculados a partir de tablas de referencia de composición nutricional (TACO/USDA). Pueden variar según los ingredientes utilizados.

Provolone

El provolone es un queso de personalidad fuerte — ahumado, ligeramente picante, con ese amarillo intenso que invita a morderlo. Originario del sur de Italia, llegó a Brasil en las maletas de los inmigrantes y hoy es una presencia obligada en las pizzerías y panaderías del país. Esta versión vegana usa esencia de provolone y humo líquido para recrear esas notas ahumadas tan características. Las zanahorias cocidas aportan color y dulzor; las castañas, la base cremosa. La Vitamix es tu mejor aliada aquí — quieres una pasta absolutamente lisa antes de añadir los gelificantes.

INGREDIENTES

Cantidad	Ingrediente
1 medida base	masa de castañas de cajú fermentadas (2 tazas de castañas procesadas con kéfir — ver el capítulo La Fermentación)
1 taza	Grasa de palma (o grasa de coco refinada)
10 gotas	Esencia de provolone (opcional)
1 cucharada	Humo líquido
20 rodajas de zanahoria de 1 cm de grosor	Zanahoria cocida
2 cucharadas	Levadura nutricional
2 cucharaditas	Sal
2 cucharadas	Carragenina
2 cucharadas	Agar-agar (disuelto en 200 ml de agua)

MODO DE PREPARACIÓN

1. Fermenta las castañas durante 24 horas o, si deseas más acidez, durante 48 horas.
2. Cocina las zanahorias hasta que estén completamente blandas. Escúrrelas y resérvalas.
3. Pon en una olla pequeña la carragenina con 200 ml de agua fría, revolviendo bien. Reserva.
4. Añade el agar-agar al agua fría con la carragenina y lleva a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que hierva durante aproximadamente 2 minutos.
5. En la Vitamix o una licuadora potente, añade la masa de castañas fermentadas, las zanahorias, la levadura nutricional, la sal, la esencia de provolone, el humo líquido, la grasa de palma y la mezcla caliente de agar y carragenina, en este orden; el agar caliente ayudará a derretir la grasa de palma que queda encima y a licuarla.

6. Con la licuadora a velocidad mínima, inicia el procesamiento y aumenta progresivamente hasta la velocidad máxima. Usa el bastón empujador para forzar la incorporación. Procesa hasta que no quede ningún grumo — los grumos de agar se solidifican con aspecto de plástico translúcido dentro del queso.
7. Vierte en un molde redondo para lograr la forma clásica del provolone. La carragenina puede hacer que la masa se adhiera al molde — engrasar con un hilo de aceite es opcional; evalúalo después de la primera vez. Deja enfriar y refrigera de 6 a 8 horas.

Rinde: 1 queso de aproximadamente 1200g

CONSEJO *El humo líquido es potente — empieza con 1 cucharada y ve ajustando a tu gusto. El objetivo es un sabor ahumado sutil, no dominante.*

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 30g | Rendimiento: ~1200g (~40 porciones)

Nutriente	Por porción
Valor energético	89 kcal
Proteínas	1,6 g
Carbohidratos	3,2 g
Grasas totales	8,3 g
Grasas saturadas	3 g
Fibra alimentaria	0,4 g
Sodio	125 mg

Valores calculados a partir de tablas de referencia de composición nutricional (TACO/USDA). Pueden variar según los ingredientes utilizados.

Queso Minas

El queso Minas es más que un queso — es memoria afectiva, es cultura, es la hospitalidad de Minas Gerais servida en rebanadas sobre el pan calentito. Blanco, suave, ligeramente ácido, es el queso más querido de Brasil. Esta versión, hecha con almendras fermentadas, tiene esa delicadeza característica que hace tan especial al queso Minas. La combinación de agar-agar y carragenina reproduce la textura ligeramente elástica del original. Fácil de rebanar y fresco, es perfecto para acompañar dulce de leche vegano, dulce de guayaba o simplemente el cafecito de la tarde.

INGREDIENTES

Cantidad	Ingrediente
1 medida base	masa de almendras fermentadas (2 tazas de harina de almendras procesadas con kéfir — ver el capítulo La Fermentación)
1 cucharada	Levadura nutricional
3 cucharaditas	Sal
2 cucharadas	Agar-agar (disuelto en 200 ml de agua)
2 cucharadas	Carragenina (disuelta en 200 ml de agua)

MODO DE PREPARACIÓN

1. Hidrata y fermenta la harina de almendras: añade agua mineral a la harina de almendras hasta lograr una consistencia de papilla, agrega una cucharada de kéfir, procesa en la licuadora y deja fermentar durante 24 horas en un frasco de vidrio con tapa.
2. En una olla mediana, combina el agar-agar y la carragenina con 400 ml de agua fría.
3. Lleva a fuego medio, revolviendo constantemente hasta que hierva. Mantén el hervor durante 2 minutos hasta que se incorpore por completo y se convierta en una goma casi líquida, similar al punto de caramelo blando.
4. En la Vitamix o una licuadora potente, añade la masa de harina de almendras fermentada, la levadura nutricional, la sal y la mezcla todavía caliente de agar-agar por encima de todo.

5. Empieza a procesar con la licuadora a velocidad mínima y aumenta progresivamente hasta la velocidad máxima. Usa el bastón empujador para forzar la incorporación. Procesa hasta que no quede ningún grumo — los grumos de agar se solidifican con aspecto de plástico translúcido dentro del queso.
6. Vierte en un molde redondo con tapa y llévalo al refrigerador. Refrigera durante al menos 6 horas antes de desmoldar.

Rinde: 1 queso de aproximadamente 1120g

CONSEJO *La presentación lo es todo. Además del sabor, un queso Minas convincente tiene que tener cara de queso Minas. Después de mucho buscar, descubrí que no conseguía un molde que reprodujera el patrón cuadriculado característico de la superficie — todos eran lisos. La solución fue improvisar: encontré un salvamanteles de silicona, de esos que se ponen en la mesa para apoyar las ollas, que tenía exactamente ese patrón. Basta con colocarlo en el fondo del molde y verter la masa encima antes de llevarlo al refrigerador. Como el queso Minas hecho con agar no se pega tanto, el desmoldado es tranquilo — la pieza sale entera y queda con el bonito patrón cuadriculado arriba. El salvamanteles de silicona es fácil de lavar y se puede reutilizar indefinidamente.*

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 30 g (una rebanada) | Porciones por receta: ~37| Receta completa: ~1120g

Nutriente	Por porción
Valor energético	34 kcal
Proteínas	1,3 g
Carbohidratos	1.6 g
Grasas totales	2.8 g
Grasas saturadas	0.2 g
Fibra alimentaria	0,6 g
Sodio	190 mg

Valores calculados a partir de tablas de referencia de composición nutricional (TACO/USDA). Pueden variar según los ingredientes utilizados.

Queso Prato

El queso Prato fue creado en Brasil por inmigrantes daneses a comienzos del siglo XX y se convirtió rápidamente en uno de los quesos más vendidos del país. Su sabor suave y su consistencia firme y ligeramente elástica lo hacen perfecto para sándwiches y gratinados. En esta versión vegana, la zanahoria cocida aporta el color amarillo característico, mientras que el cajú fermentado y el aceite de palma recrean la textura cremosa y el sabor ligeramente mantecoso. Un queso brasileño con alma completamente vegetal.

INGREDIENTES

Cantidad	Ingrediente
1 medida base	masa de castañas de cajú fermentadas (2 tazas de castañas procesadas con kéfir — ver el capítulo La Fermentación)
2 cucharadas	Levadura nutricional
3 cucharaditas	Sal
20 rodajas de zanahoria de 1 cm de grosor	Zanahoria cocida
2 cucharadas	Agar-agar (disuelto en 200 ml de agua)
2 cucharadas	Carragenina
1 taza	Grasa de palma o de coco

MODO DE PREPARACIÓN

1. Fermenta las castañas de cajú durante 24 horas.
2. Cocina las zanahorias hasta que estén completamente blandas. Escúrrelas.
3. En una olla mediana, combina el agar-agar y la carragenina con 200 ml de agua fría en total.
4. Lleva a fuego medio, revolviendo constantemente hasta que hierva. Mantén el hervor durante 2 minutos hasta que se disuelva por completo. Los dos deben combinarse y formar una goma translúcida caliente, casi líquida.
5. En la Vitamix o una licuadora potente, añade la masa de castañas fermentadas, las zanahorias, la levadura nutricional, la sal, el aceite de palma y la mezcla caliente de agar y carragenina, en este orden; el agar caliente ayudará a derretir la grasa de palma que queda encima y a licuarla.
6. Con la licuadora a velocidad mínima, inicia el procesamiento y aumenta progresivamente hasta la velocidad máxima. Usa el bastón empujador para forzar la incorporación. Procesa hasta que no quede ningún grumo — los grumos de agar se solidifican con aspecto de plástico translúcido dentro del queso.
7. Vierte en un molde rectangular y deja enfriar. La carragenina puede causar cierta adherencia — engrasar es opcional y aprenderás a juzgarlo después de la primera vez. Refrigera durante 6 horas antes de rebanar.

Rinde: 1 queso de aproximadamente 1200 g

CONSEJO *Para un queso Prato aún más firme, añade una cucharada de almidón de mandioca dulce a la mezcla que se va a procesar. Ten en cuenta que esto puede hacer la masa más densa y forzar más el motor de tu licuadora.*

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 30 g (una rebanada) | Porciones por receta: ~26 | Receta completa: ~1200 g

Nutriente	Por porción
Valor energético	158 kcal
Proteínas	3,2 g
Carbohidratos	5,3 g
Grasas totales	14,6 g
Grasas saturadas	5,0 g
Fibra alimentaria	0,8 g
Sodio	228 mg

Valores calculados a partir de tablas de referencia de composición nutricional (TACO/USDA). Pueden variar según los ingredientes utilizados.

Queso Alemán

Imagina los campos verdes de Alemania, el silencio de los graneros llenos de grandes ruedas que envejecen lentamente. Ahora imagina ese sabor en algo completamente vegetal. Este queso incorpora el chucrut — el fermento alemán por excelencia — para crear una acidez singular que recuerda a los quesos tradicionales europeos. El miso de naranja añade una capa extra de umami fermentado. Es un queso que cuenta una historia de culturas que se encuentran, de fermentos que trascienden fronteras. Déjalo que se afirme bien en el refrigerador antes de servir.

INGREDIENTES

Cantidad	Ingrediente
1 medida base	masa de castañas de cajú fermentadas (2 tazas de castañas procesadas con kéfir — ver el capítulo La Fermentación)
2 cucharadas	Levadura nutricional
1 cucharadita	Sal
1 cucharada	Chucrut (fermentado a base de repollo)
2 cucharadas	Agar-agar (disuelto en 200ml de agua)
1 cucharada	Miso rojo

MODO DE PREPARACIÓN

1. Fermenta las castañas de cajú de 24 a 48 horas.
2. Prepara el agar-agar en 200 ml de agua: disuélvelo y lleva al fuego hasta que hierva por completo durante 2 minutos.
3. En la licuadora, añade la masa de castañas fermentadas, la levadura nutricional, la sal, el chucrut, el miso rojo y el agar-agar todavía caliente.
4. Procesa en la licuadora empezando a velocidad mínima y subiendo progresivamente hasta la velocidad máxima. Usa el bastón empujador para forzar la incorporación. Procesa hasta que no quede ningún grumo.
5. Prueba y ajusta la sal si te parece necesario — el chucrut y el miso ya contienen sodio, ve con cuidado.
6. Vierte en un molde redondo y lleva al refrigerador durante al menos 4 horas. Esta receta usa solo agar, sin carragenina, pero el chucrut y el miso pueden causar cierta adherencia al molde. Intenta usar moldes de silicona antiadherente.

Rinde: 1 queso de aproximadamente 800 g

CONSEJO *El chucrut es el diferencial de esta receta. Usa un chucrut de buena calidad; puedes experimentar duplicando la cantidad de chucrut para un sabor más particular.*

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 30g | Rendimiento: ~800g (~27 porciones)

Nutriente	Por porción
Valor energético	65 kcal
Proteínas	2,4 g
Carbohidratos	4,2 g
Grasas totales	4,9 g
Grasas saturadas	0,9 g
Fibra alimentaria	0,5 g
Sodio	118 mg

Valores calculados a partir de tablas de referencia de composición nutricional (TACO/USDA). Pueden variar según los ingredientes utilizados.

Brie de Almendras

El Brie es el queso de los poetas y de los amantes de la buena mesa. Cremoso por dentro, con esa corteza blanca y comestible por fuera, es el símbolo de la sofisticación francesa. Esta receta existe en dos versiones: la versión para untar, blanda y cremosa, hecha solo con carragenina — perfecta para servir con tostadas, frutas o galletas; y la versión para rebanar, más firme, que se obtiene añadiendo agar-agar. La receta base aquí descrita es la versión para untar. Para la versión para rebanar, basta con incorporar el agar como se indica en los ingredientes y en los pasos. En ambos casos, la harina de almendras fermentada con kéfir crea una complejidad de sabor sorprendente. Sírvelo siempre a temperatura ambiente — el frío esconde los sabores.

INGREDIENTES

Cantidad	Ingrediente
1 medida base	masa de harina de almendras fermentada (2 tazas de harina procesada con kéfir — ver el capítulo La Fermentación)
1 cucharada	Levadura nutricional
2 cucharadas	Carragenina en 200 ml de agua
1 cucharadita	Sal
1 taza	Grasa de palma
2 cucharadas	Agar-agar en 200 ml de agua (opcional — usar solo para la versión firme para rebanar)

MODO DE PREPARACIÓN

1. Prepara la masa de harina de almendras fermentada según el capítulo *La Fermentación* y resérvala.
2. En una olla, disuelve la carragenina en 200 ml de agua fría. Lleva a fuego medio, revolviendo siempre, hasta que adquiera aspecto de gel ligeramente translúcido.
3. *(Solo para la versión para rebanar)* Disuelve el agar-agar en otros 200 ml de agua fría y lleva al fuego hasta que hierva durante 2 minutos. Combínalo con la carragenina y mezcla bien. Mantenlo caliente.
4. En la licuadora, añade la masa de almendras fermentadas, la grasa de palma, la levadura nutricional y la sal. Por último, vierte la mezcla de geles todavía caliente. Empieza a velocidad mínima y aumenta progresivamente hasta la velocidad máxima. Usa el bastón empujador para forzar la incorporación y garantizar una masa completamente homogénea — los grumos de agar se solidifican con aspecto de plástico translúcido dentro del queso.
5. **Versión para untar (queso crema):** vierte en un recipiente de vidrio o en un molde forrado con papel film. Refrigera durante al menos 8 horas. Sirve directamente del recipiente, para untar.
6. **Versión para rebanar:** vierte en un molde redondo de silicona antiadherente o forrado con papel film — el film facilita el desmoldado, ya que la carragenina tiende a adherirse. Refrigera durante al menos 8 horas, preferiblemente de un día para otro. Sácalo del refrigerador 30 minutos antes de servir.

Rinde: 1 queso de aproximadamente 1200 g en la versión para rebanar y 645 g en la de queso crema

CONSEJO *Un poquito de mermelada de frambuesa al lado convierte cualquiera de las dos versiones en una experiencia gastronómica completa.*

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 30 g | Porciones por receta: ~40 | Receta completa versión para rebanar: ~1200 g

Nutriente	Por porción
Valor energético	76 kcal
Proteínas	1,2 g
Carbohidratos	1,5 g
Grasas totales	7,6 g
Grasas saturadas	2,7 g
Fibra alimentaria	0,6 g
Sodio	60 mg

Valores calculados a partir de tablas de referencia de composición nutricional (TACO/USDA). Pueden variar según los ingredientes utilizados.

Queso Crema de Almendras

Sencillo, versátil y delicioso, el queso crema es ese queso que aparece en el desayuno, en el cheesecake del fin de semana y en el bagel del domingo. Esta versión minimalista de almendras con levadura nutricional y agar demuestra que a veces la receta más simple es la más elegante. El resultado es una crema suave y ligeramente ácida que se unta con facilidad y combina igual de bien con frutas frescas, hierbas aromáticas, una pizca de pimienta negra o una generosa cucharada de mermelada.

INGREDIENTES

Cantidad	Ingrediente
1 medida base	masa de almendras fermentadas (2 tazas de harina de almendras procesadas con kéfir — ver el capítulo La Fermentación)
1 cucharada	Levadura nutricional
1 cucharadita	Sal
2 cucharadas	Agar-agar (disuelto en 200ml de agua)

MODO DE PREPARACIÓN

1. Hidrata y fermenta la harina de almendras: añade agua mineral a la harina de almendras hasta lograr una consistencia de papilla bien húmeda, agrega una cucharada de kéfir, procesa en la licuadora y deja fermentar durante 24 horas en un frasco de vidrio con tapa.

2. Prepara el agar: disuélvelo en 200ml de agua fría y lleva al fuego hasta que hierva y espese ligeramente.
3. En la licuadora o el procesador, procesa la masa de almendras fermentadas, la levadura nutricional y la sal con un poco de agua hasta obtener una pasta bien lisa y cremosa.
4. Con la licuadora a velocidad mínima, añade el agar todavía caliente y aumenta progresivamente hasta la velocidad máxima. Usa el bastón empujador para forzar la incorporación. Procesa hasta que no quede ningún grumo.
5. Pasa a un frasco de vidrio y refrigera durante al menos 2 horas antes de servir.

CONSEJO *Personaliza tu queso crema: mezcla hierbas frescas picadas (cebollín, eneldo, albahaca) para una versión salada, o añade melaza de caña y ralladura de limón para una versión dulce.*

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 30g | Rendimiento: ~600g (~20 porciones)

Nutriente	Por porción
Valor energético	64 kcal
Proteínas	2,4 g
Carbohidratos	2,7 g
Grasas totales	5,3 g
Grasas saturadas	0,4 g
Fibra alimentaria	1,2 g
Sodio	119 mg

Valores calculados a partir de tablas de referencia de composición nutricional (TACO/USDA). Pueden variar según los ingredientes utilizados.

Queso para Sándwich

Este queso nació de la necesidad y se volvió un clásico. Con una textura firme y suave a la vez, es el compañero perfecto para cualquier tentempié — a la plancha en la sartén, en rebanadas sobre el pan o simplemente mordido con la mano. El almidón de mandioca dulce le da esa consistencia ligeramente gomosa que los brasileños adoran en el queso coalho, mientras que la carragenina lo mantiene todo unido. Una receta honesta, directa al grano, que cumple exactamente lo que promete.

INGREDIENTES

Cantidad	Ingrediente
1 medida base	masa de castañas de cajú fermentadas (2 tazas de castañas procesadas con kéfir — ver el capítulo La Fermentación)
1 cucharada	Levadura nutricional
3 cucharadas	Almidón de mandioca dulce
10 rodajas de zanahoria de 1 cm de grosor	Zanahoria Cocida
1 cucharadita	Sal
1 cucharada	Carragenina
100 ml (media taza)	Aceite de palma

MODO DE PREPARACIÓN

1. Diluye el almidón de mandioca dulce en media taza de agua fría, revolviendo bien para que no se formen grumos.
2. En la licuadora, procesa la castaña de cajú hidratada, la zanahoria, la levadura nutricional, la sal, el aceite de palma y la mezcla de almidón hasta obtener una pasta lisa.
3. En una sartén antiadherente, añade la carragenina a la pasta procesada. Lleva a fuego medio, revolviendo continuamente con una espátula, hasta que la mezcla espese y empiece a despegarse de los bordes (unos 8 a 10 minutos).
4. Vierte rápidamente en un molde o en moldecitos individuales. Esta receta usa carragenina sin agar, lo que puede hacer que la masa se adhiera más al molde — sobre todo si el queso queda más blando y acuoso. Aquí se recomienda engrasar con un hilo de aceite, pero evalúalo según el resultado de tu primera vez.
5. Refrigera durante al menos 4 horas antes de desmoldar.
6. Sírvelo en rebanadas o a la plancha en la sartén — a la plancha queda aún más especial.

CONSEJO *Este queso queda muy bien a la plancha con un hilo de aceite de oliva y romero fresco. Sírvelo caliente con pan rústico y tomates cherry para un aperitivo inolvidable.*

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 30 g (una rebanada) | Porciones por receta: ~28 | Receta completa: ~850 g

Nutriente	Por porción
Valor energético	91 kcal
Proteínas	2,0 g
Carbohidratos	4,5 g
Grasas totales	7,8 g
Grasas saturadas	2,4 g
Fibra alimentaria	0,4 g
Sodio	87 mg

Valores calculados a partir de tablas de referencia de composición nutricional (TACO/USDA). Pueden variar según los ingredientes utilizados.

Requeijão Vegano

El requeijão es la cremosidad en frasco. Esa crema blanca y brillante que cubre la tapioca caliente del desayuno, el pan francés calentito de la merienda, y que se convierte en cobertura de pizza en una noche de pereza. Este requeijão vegano usa el dúo dinámico del tofu y el queso de almendras fermentadas para crear una textura sorprendentemente similar a la del original. El aceite de canola añade una riqueza extra, mientras que la levadura nutricional garantiza ese sabor umami tan característico. Procésalo bien y pruébalo — vas a querer más.

INGREDIENTES

Cantidad	Ingrediente
1/2 kg	Tofu firme
1 medida base	masa de almendras fermentadas (2 tazas de castañas procesadas con kéfir — ver el capítulo La Fermentación)
2 cucharitas de café (unos ¾ de cucharadita)	Sal
1/2 taza	Aceite de canola o aceite de oliva extra virgen
1 cucharada	Levadura nutricional

MODO DE PREPARACIÓN

1. Prepara previamente la masa de almendras fermentadas como se describe en el capítulo La Fermentación y tenla lista antes de empezar esta receta.
2. En la licuadora, procesa el tofu, el queso de castañas, la sal, el aceite de canola y la levadura nutricional.
3. Procesa a velocidad alta de 2 a 3 minutos hasta obtener una crema completamente lisa, brillante y homogénea. La masa fermentada de almendras puede tener más líquido y por eso más volumen, lo que forzará más la licuadora; es importante usar el bastón empujador con energía y tratar de ser rápido para que el motor no se caliente.
4. Prueba y ajusta la sal y el aceite de oliva según sea necesario.
5. Pasa a frascos de vidrio esterilizados y refrigera. Se conserva fresco hasta 10 días.

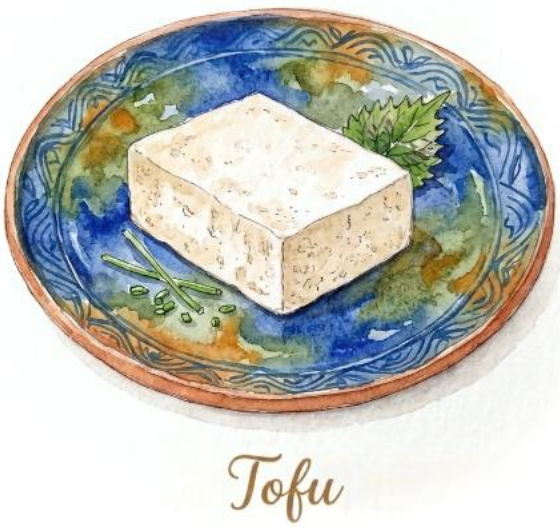
CONSEJO *Para un requeijão de sabor más intenso, añade 1 cucharada de miso blanco y unas gotas de jugo de limón. El resultado es un requeijão cremoso con personalidad gastronómica.*

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 30 g (2 cucharadas) | Porciones por receta: ~34 | Receta completa: ~1018 g

Nutriente	Por porción
Valor energético	106 kcal
Proteínas	3,8 g
Carbohidratos	2,9 g
Grasas totales	9,6 g
Grasas saturadas	0,8 g
Fibra alimentaria	0,6 g
Sodio	116 mg

Valores calculados a partir de tablas de referencia de composición nutricional (TACO/USDA). Pueden variar según los ingredientes utilizados



Especiales y Acompañamientos

Parmesano

Hay un momento que todo cocinero conoce: cuando se echa un puñado de parmesano rallado sobre un plato de pasta caliente y ese aroma inconfundible sube junto con el vapor. Esta versión vegana no se funde — y no necesita fundirse. Lo que reproduce con sorprendente fidelidad es todo lo demás: el color amarillo pajizo, la textura granulada fina, el sabor intenso y ligeramente salado que marca toda la diferencia en el plato. La mezcla de harinas de almendras y de cajú con levadura nutricional y aroma de parmesano logra exactamente eso. Guárdalo en un frasco cerrado en el refrigerador y úsalo con generosidad — la vida es demasiado corta para ahorrar parmesano.

INGREDIENTES

Cantidad	Ingrediente
500 g	Harina de almendras
500 g	Harina de castaña de cajú (o harina de almendras)
2 cucharadas	Sal
6 cucharadas	Levadura nutricional
60 gotas	Aroma de parmesano (opcional)

MODO DE PREPARACIÓN

1. En un bol grande, combina las harinas de almendras y de cajú.
2. Añade la levadura nutricional y la sal y mezcla bien con una cuchara.
3. Cuenta las 60 gotas de aroma de parmesano y distribúyelas por toda la mezcla.
4. Mezcla enérgicamente con una cuchara o espátula hasta obtener una mezcla completamente homogénea y perfumada.
5. Prueba y ajusta la sal según sea necesario — el sabor debe ser ligeramente salado e intenso, como el del parmesano original.
6. Pasa a frascos de vidrio con tapa y refrigera. El parmesano se conserva hasta 3 semanas.
7. Úsalo con generosidad sobre pastas, risottos, sopas, ensaladas y lo que el corazón te pida.

CONSEJO *La harina de castaña de cajú es opcional en esta receta — su papel es simplemente abaratar el costo final. Si prefieres usar solo harina de almendras, el resultado será aún mejor: sabor más delicado, textura más fina y color más uniforme.*

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 15 g (1 cucharada) | Porciones por receta: ~72 | Receta completa: ~1078 g

Nutriente	Por porción
Valor energético	84 kcal
Proteínas	3,0 g
Carbohidratos	4,0 g
Grasas totales	6,7 g
Grasas saturadas	0,8 g
Fibra alimentaria	1,1 g
Sodio	164 mg

Valores calculados a partir de tablas de referencia de composición nutricional (TACO/USDA). Pueden variar según los ingredientes utilizados.

Mayonesa de Tomate

Esta no es una receta de queso, pero ningún libro de cocina vegana estaría completo sin una buena mayonesa. Esta versión usa el tofu como base para crear una crema neutra y bien lisa, que el tomate seco transforma en algo absolutamente glorioso. Úsala en sándwiches con los quesos firmes de este libro, como salsa para picadas, mezclada en ensaladas o como cobertura de tartas. Una receta extra que se volvió indispensable en la mesa.

INGREDIENTES

Cantidad	Ingrediente
500 g	Tofu firme
80 ml	Vinagre de arroz o de manzana
1 cucharadita	Sal
100g	Tomate seco condimentado y conservado en aceite de oliva
150 a 200 ml	Aceite de canola (prueba primero con 150ml)

MODO DE PREPARACIÓN

1. Escurre el tofu y retira el exceso de líquido presionándolo con las manos o entre paños limpios.
2. En la licuadora, procesa el tofu, el vinagre, el aceite y la sal (al principio solo 1 cucharadita) a velocidad alta hasta obtener una pasta completamente lisa.
3. La absorción del aceite varía según la marca del tofu. Empieza con 150 ml y ajusta poco a poco — si sobra aceite encima o la mezcla se corta, reduce la cantidad. No superes los 200 ml indicados en la receta.
4. Añade el tomate seco y procesa hasta alcanzar la consistencia deseada; si lo procesas mucho tiempo, desaparecerá y la mayonesa se volverá rojiza, y si lo procesas solo un poco quedarán trocitos en medio de la salsa. Ambas tienen su uso, depende de lo que quieras.
5. Prueba y ajusta la sal si es necesario, añadiendo más pizcas y procesando de nuevo, probando y repitiendo el proceso hasta encontrar tu punto; haz lo mismo con el vinagre, añadiendo cucharadas extra hasta dar con el punto de tu gusto.
6. Pasa a un frasco de vidrio y refrigera durante al menos 30 minutos. La mayonesa queda más firme y sabrosa después de enfriarse.

CONSEJO *Para una versión aún más rica, reemplaza la mitad del tofu por castaña de cajú hidratada. El resultado es una mayonesa más cremosa, con un sabor ligeramente avellanado que combina de maravilla con el tomate seco.*

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 30 g (2 cucharadas) | Porciones por receta: ~28 | Receta completa: ~840 g

Nutriente	Por porción
Valor energético	80 kcal
Proteínas	1,8 g
Carbohidratos	1,2 g
Grasas totales	7,8 g
Grasas saturadas	0,7 g
Fibra alimentaria	0,3 g
Sodio	141 mg

Valores calculados a partir de tablas de referencia de composición nutricional (TACO/USDA). Pueden variar según los ingredientes utilizados.

Tofupiry

El Catupiry® es uno de los íconos más queridos de la cocina brasileña — esa crema blanca generosa que se usa en los bordes rellenos de pizza, en el relleno de la coxinha, y que aparece en todo buen recuerdo de infancia. Esta versión vegana usa el tofu como base y el resultado es sorprendente: cremoso, suave, bien liso y con un sabor que engaña incluso a quien no es vegano. A diferencia de la mayoría de las recetas de este libro, el Tofupiry no lleva castañas fermentadas — tofu, aceite, levadura nutricional y sal bastan para crear algo muy satisfactorio. Una opción práctica, accesible y que funciona con lo que se encuentra en cualquier ciudad.

INGREDIENTES

Cantidad	Ingrediente
1 bloque (500 g)	Tofu firme (el blando también sirve, pero queda más aguado)
150 ml	Aceite de canola u otro aceite vegetal
1 cucharadita	Sal
1 a 2 cucharadas	Levadura nutricional

MODO DE PREPARACIÓN

1. Escurre el tofu y retira el exceso de líquido presionándolo entre paños de cocina limpios.
2. Coloca todos los ingredientes en la licuadora o el procesador: tofu, aceite, sal y levadura nutricional. Atención a la medida del aceite: puede haber cierta tentación de poner más para que rinda más, pero según mi experiencia eso no funciona — no se incorporará a la

masa y quedará como cortada, con aceite sobrante. Si te sucede, reduce la cantidad de aceite en la receta.

3. Procesa a alta velocidad hasta obtener una crema completamente lisa. Para que quede bien lisa, usa una licuadora de alta potencia tipo Vitamix o similar.
4. Prueba y ajusta la sal a gusto.
5. Pasa a un frasco de vidrio y refrigera durante al menos 30 minutos antes de servir. Se conserva fresco hasta 5 días en el refrigerador.

CONSEJO *Opcionales que funcionan bien: 50 ml de vinagre para dar acidez — pero úsalo con moderación, porque en exceso se convierte en mayonesa; 1 a 2 dientes de ajo para quien guste de un sabor más marcado; y, si no tienes levadura nutricional, una cucharada de almidón de mandioca agrio la reemplaza bien, aunque suele dejar la masa más densa y pesada para procesar en la licuadora o el procesador. El Tofupiry y la pizza vegana fueron hechos el uno para el otro — si tu pizzería favorita todavía no ofrece opción vegana, mándales este libro. Y si ya la ofrecen, mándaselo también — porque siempre se puede mejorar.*

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 50 g | Porciones por receta: ~13 | Receta completa: ~655 g

Nutriente	Por porción
Valor energético	124 kcal
Proteínas	3,6 g
Carbohidratos	1,1 g
Grasas totales	12,2 g
Grasas saturadas	~0,9 g
Fibra alimentaria	0,3 g
Sodio	~120 mg

Valores calculados a partir de tablas de referencia de composición nutricional (TACO/USDA). Pueden variar según la marca del tofu y del aceite utilizados.

Mantequilla Vegana

Todos los que probaron esta mantequilla dijeron lo mismo: es idéntica a la de leche de vaca. El secreto está en un detalle sencillo y muy ingenioso: la zanahoria cocida. Cumple dos funciones al mismo tiempo — da el color amarillo dorado característico de la mantequilla real y además aporta betacaroteno, el mismo pigmento presente en la mantequilla convencional, responsable de ese tono dorado tan apetecible. El leve dulzor natural de la zanahoria marca toda la diferencia en el paladar final. El resultado sale de la licuadora líquido y dorado, y se afirma en el refrigerador con la textura y el comportamiento exactos de una buena mantequilla: dura cuando está fría, untable a los pocos minutos fuera del refrigerador. Para untar en el pan o para cocinar — funciona en ambos casos.

INGREDIENTES

Cantidad	Ingrediente
1 taza y media	Grasa de palma (o aceite de coco refinado sin sabor)
Media taza	Leche vegetal sin sabor (sin vainilla)
50 ml	Aceite de canola u otro aceite vegetal neutro
2 cucharaditas y media	Sal
6 rodajas	Zanahoria bien cocida (rodajas de 1 cm de grosor)

MODO DE PREPARACIÓN

1. Cocina las rodajas de zanahoria hasta que estén bien blandas — deben disolverse por completo en la licuadora sin dejar grumos.
2. Añade los ingredientes a la licuadora en este orden: zanahorias cocidas, leche vegetal, aceite de canola, sal y, por último, la grasa de palma.
3. Procesa a alta velocidad hasta que esté completamente homogéneo y bien liso. La mezcla quedará bastante líquida y con un bonito color amarillo dorado.
4. Pasa de inmediato a mantequeras o recipientes con tapa.
5. Lleva al refrigerador. La mantequilla se afirmará por completo en pocas horas.
6. Sírvela fría o espera unos minutos fuera del refrigerador para que se ablande — el mismo comportamiento que la mantequilla convencional.

CONSEJO *Para una versión aún más sabrosa y cremosa, reemplaza la leche vegetal industrializada por leche de castaña de cajú casera: procesa 1 taza de castañas crudas con 3 tazas de agua. Si usas una Vitamix, ni siquiera hace falta colarla — la licuadora lo procesa todo. Con aparatos menos potentes, cuela el residuo que queda en el fondo antes de usar. Algunas fuentes mencionan la necesidad de lecitina de soja como emulsionante. En la práctica, nunca fue necesaria — la mezcla siempre se homogeneizó sin ella. Vale la advertencia habitual: usa una licuadora de alta velocidad tipo Vitamix para garantizar que quede bien lisa. Con procesadores o licuadoras comunes, la homogeneización puede no ser completa.*

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 15 g (aprox. 1 cucharada) | Porciones por receta: ~36 | Receta completa: ~537 g | Valores basados en la versión con leche de castaña de cajú casera

Nutriente	Por porción
Valor energético	89 kcal
Proteínas	0,1 g
Carbohidratos	0,3 g
Grasas totales	9,9 g
Grasas saturadas	4,2 g
Fibra alimentaria	0,1 g
Sodio	137 mg

Valores calculados a partir de tablas de referencia de composición nutricional (TACO/USDA). Pueden variar según los ingredientes utilizados. El alto contenido de grasa saturada proviene de la grasa de palma — un comportamiento nutricional similar al de la mantequilla convencional.

Por Qué Este Libro Es Gratuito

Geladeira dos Queijos no auge da produção

Hay una razón más personal detrás de este libro que necesita decirse antes que cualquier otra cosa. Diez años de producción artesanal son diez años de intentos, errores, ajustes, descubrimientos y una cantidad considerable de quesos que fueron a la basura antes de que uno saliera bien. Cuando cerré ese ciclo, sentí la necesidad de que todo aquello no desapareciera sin más — de que las experiencias acumuladas no quedaran atrapadas en una memoria que el tiempo inevitablemente desgasta.

¿Por qué recién ahora? Porque los años que siguieron no fueron sencillos. De enero de 2020 a mayo de 2023, la pandemia reorganizó el mundo y las prioridades de todos. Al mismo tiempo, acompañé de cerca la enfermedad de mi madre — un cáncer que exigió presencia, atención y entrega hasta abril de 2024. Son experiencias que consumen no solo el tiempo, sino también el espacio interior necesario para crear.

Ahora que el polvo empieza a asentarse, llegó también la urgencia: escribir pronto, antes de que los detalles se pierdan, antes de que la memoria llene los vacíos con invenciones. Escribir este libro fue, ante todo, una forma de cerrar este capítulo con la certeza de que algo quedó. De que quedó registrado, de que será útil para otros y de que podrá tener continuidad en manos que todavía ni conozco.

Muchos pueden preguntarse por qué alguien libera gratuitamente en internet un conjunto de recetas desarrolladas a lo largo de más de una década de trabajo artesanal. La respuesta, después de pensarlo mucho, es más simple de lo que parece.

Estas recetas no son la fórmula de la Coca-Cola. Otros libros — como los de Miyoko Schinner y de otros autores de la cocina vegana internacional — ya abordaron procesos y resultados semejantes. Lo que está aquí no es un secreto industrial: es conocimiento que, compartido, crece. Guardarlo sería una ilusión de control. Liberarlo es la única decisión que tiene sentido.

Dicho esto, quiero ser absolutamente honesto sobre lo que este tipo de producto representa en el mercado — sobre todo en el mercado brasileño.

Un producto que pertenece al segmento premium

De 2013 a 2023 produje y comercialicé de forma artesanal quesos veganos a base de fermentación de castaña de cajú y almendras. Diez años de producción real — no teoría, no un experimento de fin de semana. Y lo que aprendí en ese período es que este producto, por su naturaleza, pertenece al segmento premium. Tiene un precio alto. Y tiene razones para tenerlo.

La industrialización a gran escala de este tipo de queso es una frontera que, hasta hoy, solo los países ricos están intentando cruzar — Estados Unidos y algunas naciones europeas, donde una moneda fuerte permite absorber el costo de los insumos y donde el consumidor tiene poder adquisitivo para pagar el precio final. En Brasil, el escenario es diferente.

Existe una ilusión común en el pensamiento emprendedor: la de que la escala resuelve automáticamente el precio. No lo resuelve. La industrialización de un producto como este exige que muchos factores converjan al mismo tiempo — nuevos procesos, nuevas tecnologías, nuevas máquinas y, sobre todo, insumos disponibles en cantidad y a un precio accesible. Mientras eso no ocurra, el queso de leche animal seguirá siendo mucho más barato, y nadie va a pagar de tres a cinco veces más por algo sin entender exactamente por qué. No es casualidad que los grandes fabricantes de productos plant-based de Brasil no hagan un queso similar al de este libro. No es falta de interés ni de conocimiento — es que simplemente no podrían venderlo en un mercado con el perfil económico que tenemos.

Dónde existe espacio real

Eso no significa que no haya oportunidad. La hay — pero es una oportunidad específica, y entenderla correctamente es fundamental para quien piensa emprender en esta área.

El público que puede comprar este producto existe: son los amantes del vino y de la comida gourmet, los habitantes de las grandes ciudades donde la concentración de ingresos es mayor, los simpatizantes del veganismo y de lo plant-based que valoran el proceso artesanal y están dispuestos a pagar por calidad. Atender a ese público con constancia, a pequeña escala, es posible. Construir un negocio sostenible a partir de eso — también. Pero que quede claro: no es un camino para enriquecerse, sobre todo en Brasil. La expectativa de retorno tiene que estar calibrada con esa realidad.

Después de la burbuja: con los pies en la tierra

Desde el estallido de la llamada "burbuja vegana" en 2019, el movimiento en su conjunto tuvo que repensar sus estrategias. El veganismo no se acabó — ni mucho menos. Pero tendrá que madurar bajo presión para enfrentar los desafíos del período posterior a la burbuja. El flujo de inversiones, antes más generoso, se volvió más cauteloso. El ritmo de expansión, más lento. Y eso es, en cierta medida, sano — los movimientos que crecen demasiado rápido sin una base sólida tienden a retroceder con la misma velocidad.

El imperativo de avanzar hacia sistemas alimentarios más justos y sostenibles sigue intacto. Lo que cambia es el ritmo — y la conciencia de que este no es un proceso lineal, sino un trabajo de largo plazo.

Lo que queda

Hacer más accesibles los procesos y las recetas es, a mi entender, una forma concreta de contribuir a ese avance — aunque estas recetas todavía no sean el producto ideal, barato y fácil que el mundo necesita. Son lo que tenemos ahora. Y lo que tenemos ahora puede ser mejorado por quienes vengan después.

Por eso dejo esta obra para que sea usada, replicada y mejorada por todos los que se aventuren en esta empresa. Que puedan ir más allá, registrar el progreso que logren — y publicarlo gratuitamente también, para que esta cadena continúe.

— Alex Fernandes, Guia Vegano

Sobre Guia Vegano

Guia Vegano es un proyecto dedicado a ofrecer información confiable, gratuita y bien fundamentada sobre veganismo, ética animal, nutrición, medio ambiente y activismo. Su propósito es ayudar a personas y colectivos a tomar decisiones más conscientes, fortaleciendo un movimiento vegano coherente, crítico y comprometido con la liberación de todo animal.

Además de este libro, en Guia Vegano encontrarás artículos sobre ética y filosofía animal, textos de nutrición vegana y salud, contenidos sobre activismo, medio ambiente y política, y un pódcast con entrevistas, análisis y reflexiones.

Sigue y profundiza

Sitios web: www.guiavegano.com.br
www.queijovegano.com.br
www.manteigavegana.com.br
Instagram: @guiavegano
YouTube: youtube.com/@AlexFernandesGuiaVegano
Podcast: Podcast do Vegano