

Queso vegano al pimentón

Escrito por Paloma -
jueves, abril 12, 2018



Un año lleva la pobre *Sylvie* esperando a que le pase esta receta. Pero hace un año estaba yo en pleno proceso de quimioterapia, con un régimen súper estricto y no salía de cuatro recetas básicas para mantener el estricto régimen al que mi médico particular me sometió. No es que no pudiera comer queso “normal”, es que ingredientes como los frutos secos (base para estos quesos veganos) también los tenía prohibidos -a no ser en pequeñísimas porciones-.

Sylvie es una compañera y buena amiga de mi grupo de clase de Macrobiótica. Es vegetariana por convicción plena desde hace un montón de años y un día en clase durante el curso pasado le comenté que tenía que darle la receta de este queso, que hace años vengo preparando en casa simplemente porque *está que se sale*. Claro! La receta que yo venía haciendo la tenía, pero sin pesar las cantidades. No tenía claro exactamente la proporción de alga, porque recuerdo que algunas veces que lo había hecho lo había clavado y otras me había quedado duro en exceso... Y sí! ya sé que las algas agar-agar tienen las dosis recomendadas por el fabricante en todos los envases, pero no quise arriesgarme a que le saliera mal por no ser precisa y la dejé esperando a que yo pudiera volver a comer casi de todo (que sería cuando lo volvería a preparar). Ha llegado ese día.

En [Macrobiótica](#) no está muy bien visto el tema de contar con productos lácteos en la dieta, y es que **hay ciertos hábitos alimenticios que deberíamos corregir para ir recuperando nuestra salud y una buena asimilación de los nutrientes que ingerimos. El queso forma parte de esos productos que nos encanta a todos pero que habría que ir eliminando.**

Que sí, que “toda la vida se ha comido queso y se ha bebido leche”, lo sé (aunque habría que enterarse bien de dónde empieza ese “toda la vida” ¿?). Pero también “siempre” se ha fumado en todas partes, también delante de los niños y los enfermos, inclusive en las consultas de los médicos... (sin ir más lejos, yo hice mi examen de selectividad -eso sí, hace un potosí!- fumando *como una carretera* en un aula de la Facultad de Farmacia de Valencia). Afortunadamente hemos sabido corregirlo! Cosas así me hacen ser optimista y pensar que aunque sea a paso de tortuga real, pero vamos avanzando.

Los lácteos no son necesarios en absoluto para obtener calcio. Es más, existen otros muchos alimentos en el mundo vegetal de los que podríamos obtener este mineral tan importante para nuestros huesos en cantidades exponencialmente más elevadas, como por ejemplo cualquier [crucífera](#) (coliflor, coles de bruselas...), las almendras, las algas *hiziki*, las semillas de sésamo... y si comes pescado, puedes recurrir también a las sardinas, a las ostras, a las anchoas o al cangrejo... Pero no se trata solo del calcio: hay motivos para pensar que sus inconvenientes son mayores que el dudoso beneficio que puedan aportar. Prometo hablar de ello en una entrada exclusivamente escrita sobre lácteos, donde pondré razones y bibliografía al respecto.

Volviendo a *Sylvie*, quería dedicarle esta entrada, porque haciendo hoy el queso me he acordado tanto de ella, que no podía ser de otro modo.

Y es que mi amiga tiene una afición que le lleva de viaje por el mundo: corre. Pero no corre un poquito, un par de vueltas a la manzana, una maratón en la capi contra el cáncer o así, y au... no: Ella CORRE.

De hecho, lo vive, lo fotografía, lo comparte y nos hace viajar a través del mundo sí o sí con ella. ¿Quieres cotillear? Pásate por su blog: [cuestasapuntapala](#). Flipante. Para que luego digan que los vegetarianos *no tienen chicha ni limoná!* El año pasado se hizo las *100 millas del Himalaya*, el anterior estuvo en *Des Sables*, en Marruecos (total, 250 kilómetros de nada en siete días...) y este año se me va ahí al lado: *China*, nada más... a subir no sé cuantísimos miles de escalones de la muralla, para lo que lleva entrenándose meses... Ah! Y espérate, que la tía arrastra casi un avión entero con ella (bueno, en realidad no van tantos, aunque si se lo propone, ya te digo yo que lo hace...) porque es tan viva, que contagia a sus amigos... y hasta quien hace una cruz con sus dedos índices cuando le hablan de deporte (en plan “quita, quita, ni de coña”) ha caído y la acompaña este año. Pura envidia tengo (que no se nota... jajaja).

Así que: *Sylvie*, con todo mi amor y llena de ansia viva por leer la próxima crónica de tu viaje maratoniano a *China*, que siempre me termina emocionando y levantando todos los pelos del cuerpo (también los que no están tras la quimio), te envío por fin este queso vegano, nutritivo y sabrosísimo, para que veas que no se necesita subir tantos escalones para alcanzar el cielo.

Mucha fuerza y adelante!

Receta Queso vegano al pimentón

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 1 queso de medio kilo aprox)

400 g de agua mineral

4 g de alga agar agar en polvo

90 g de almendras

75 g de tofu blando natural (no ahumado)

4 cucharadas de levadura de cerveza en copos

El zumo de 1/2 limón

1 cucharada de cebolla seca

1 cucharada rasa de sal marina (o un poquito menos)

1 cucharadita de semillas de mostaza

1 cucharadita ajo en polvo

½ cucharadita comino en polvo

Para “pintar” el molde: Aceite de Oliva Virgen extra y ½ cucharadita pimentón dulce de La Vera

Preparación

Ponemos a hervir el agua. Cuando esté caliente añadimos los polvos de agar-agar y removemos constantemente dejando pasar 3 minutos desde que empiece a hervir.

Apagamos el fuego. Vertemos inmediatamente el preparado junto al resto de ingredientes en una batidora y trituramos completamente.

Introducimos la pasta en un molde (puede ser un táper de cristal, redondo o cuadrado de 1 litro de capacidad), que debe estar untado con AOVE y pimentón. Dejamos enfriar. Conforme pierda el calor, irá cuajando.

Desmoldamos y servimos.

Nota: Podemos consumirlo durante los siguientes 3 ó 4 días.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Almendras](#)

También te puede interesar:

Gelatina de batido de frutas

Por el Pan y La Paz: pan integral con semillas

Las naranjas – Parte 1

PDF generado por
Kalin's PDF Creation Station