

The Ultimate Uncheese Cookbook

<https://sem lactose.com/2015/08/02/the-ultimate-uncheese-cookbook/>

Atualizado em: novembro 27, 2019

Este é certamente um dos livros favoritos da minha coleção e um clássico da culinária sem leite. Jo Stepaniak, autora deste e de uma série de outros livros de culinária vegana, criou um título bastante incomum. “The Ultimate Uncheese Cookbook” não teria uma tradução simples e direta. Seria algo como “O melhor livro de receitas de não-queijos”. Mas afinal, o que seriam não-queijos? Nada mais são do que preparações que se assemelham aos verdadeiros queijos em sabor, textura e visual, elaborados com ingredientes 100% vegetais. Em outras palavras, poderíamos dizer que são queijos veganos.

Queijos veganos

Várias são as razões para as pessoas buscarem alternativas ao queijo tradicional. Para alguns, há a questão relacionada a intolerâncias e alergias alimentares. Para os intolerantes à lactose, muitos queijos comuns, existentes no mercado, como o parmesão, gouda, gruyère, feta e muitos outros, já são naturalmente isentos de lactose e podem ser consumidos por este público. Entretanto, há uma parcela da população, principalmente de crianças, que não podem consumir queijos devido a alergia às proteínas do leite de vaca. Por outro lado, outros se preocupam com o alto teor de gordura dos queijos e preferem opções mais saudáveis. Seja por uma ou por outra razão, Jo ganha um status especial por suas criações de receitas super inovadoras, que, em sua 10a edição, fazem sucesso até hoje.

Introdução

O livro possui uma longa e detalhada parte introdutória que argumenta em favor de uma alimentação isenta de leite e derivados, dá dicas sobre a obtenção de cálcio através de fontes vegetais, com informações em forma de tabelas, apresentando diversas fontes de cálcio. Além disso, a autora criou uma tabela que apresenta um comparativo entre os queijos tradicionais e os veganos, feitos por ela. Nesta tabela são apresentadas as calorias, os teores de gordura, sódio e proteínas, de forma comparativa entre a versão tradicional e de origem vegetal.

Ingredientes e adaptações à versão original

Uma das características de grande parte das receitas é o uso de ingredientes pouco comuns em nossa despensa, mas não se assuste. Muitos deles podem ser encontrados em lojas de alimentos especiais, ou mesmo no mercado municipal de sua cidade. Para começar a fazer as receitas, indico alguns ingredientes que não podem faltar, como tahine, tofu, grão de bico, limão, páprica, sal e azeite de oliva. A cebola e o alho em pó podem ser substituídos pela cebola e alho em flocos desidratados, que também são mais fáceis de serem encontrados e funcionam muito bem em todas as receitas. No entanto, o principal ingrediente e o único difícil de encontrar no Brasil é a levedura nutricional (em inglês, nutritional yeast). Ela é a peça chave de muitas receitas devido ao seu sabor que lembra muito o de queijo. Além disso, a levedura nutricional é rica em vitaminas do complexo B e em minerais. Em seu lugar, tenho utilizado a levedura de cerveja. Esta é fácil de encontrar em supermercados e casas de alimentos especiais. O pacote com 200g sai por cerca de R\$ 5,00 e pode durar meses guardado em sua despensa. A levedura de cerveja não é a mesma coisa que a levedura nutricional, mas acredito que é o ingrediente mais próximo e com resultado similar.

Receitas legais

São várias. A minha favorita é Chick Cheez que lembra o Homus, a pasta árabe que leva grão de bico, azeite, tahine, limão e alho. Esta receita leva outros ingredientes que acabam deixando a pasta ainda mais saborosa. Veja a nossa receita adaptada: Pasta de grão de bico

Além desta, há diversas outras que funcionam bem como molhos cremosos para servir com macarrão, receitas de quiche, soufflés, legumes gratinados, pizzas e fondues. Na parte final do livro, Jo ensina a fazer queijos de corte, além de algumas sobremesas.

O livro está disponível apenas na sua versão original, em inglês.

Para comprar pela Amazon, clique neste link. The Ultimate Uncheese Cookbook: Create Delicious Dairy-Free Cheese Substitutes and Classic “Uncheese” Dishes

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes.OkPolítica de Privacidade