

Tudo que você precisa saber sobre queijos veganos

<https://sem lactose.com/index.php/2019/12/18/tudo-que-voce-precisa-saber-sobre-queijos-veganos/>

Atualizado em: dezembro 18, 2019

Se você adotou uma dieta sem leite ou baseada em vegetais (*plant-based*), mas ainda sente falta de queijos saiba que já existem ótimos produtos substitutos no mercado!

Os chamados **queijos veganos** são alimentos que buscam se aproximar no sabor, na cor, forma e textura dos queijos feitos com leite animal.

Queijos veganos no Brasil

Após diversas celebridades declararem terem se tornado adeptos da alimentação vegana, a procura por alimentos de origem 100% vegetal explodiu. O resultado foi o aumento de produtos veganos no mercado. Quem também se beneficia desse tipo de produto são intolerantes à lactose, alérgicos ao leite, assim como outras pessoas que não podem consumir laticínios. Veja abaixo quais são as principais marcas no mercado brasileiro.

Superbom – uma das pioneiras na fabricação de queijos e outros alimentos veganos, a Superbom criou receitas de queijo prato, muçarela, cheddar, provolone. Mais recentemente a empresa lançou uma linha de queijos veganos gourmet e entre eles temos o sabor Brie.

Vida Veg – uma das empresas brasileiras com maior portfólio de alimentos veganos. A Vida Veg tem queijos feitos à base de castanha de caju nos sabores muçarela, minas frescal e minas padrão.

Nomoo – uma empresa brasileira jovem que já está fazendo bastante sucesso pela qualidade dos seus produtos. A Nomoo tem queijos feitos à base de castanha de caju nos sabores muçarela tipo bufala, chèvre (estilo queijo de cabra) e queijo prato.

Violife – empresa grega com distribuição por toda a Europa e América do Norte chegou neste final de ano ao Brasil e já está dando o que falar. Seus queijos veganos possuem uma textura e sabor que lembram muito os queijos tradicionais. No Brasil você encontra as versões feta, provolone, cremoso, muçarela, prato e parmesão.

Queijos veganos em Portugal

Portugal possui algumas ótimas opções de queijos veganos.

Veganchee é uma empresa portuguesa especializada na produção de queijos, iogurte e creme de barrar (pasta). Os produtos são 100% vegetais e orgânicos (biológicos). São seis variedades de queijos vegetais: pimenta caiena, especiarias, tomate desidratado, azeitonas, nozes ou simples.

Vegan Deli fabrica queijos veganos fatiados nos sabores muçarela, natural e picante.

Violife também está disponível em Portugal. Você encontra os queijos vegetais nas opções cheddar, blue cheese, provolone, parmesão e cheddar maturado.

Sheese é uma empresa que oferece uma grande variedade de sabores de queijos veganos. Eles têm queijo fatiado, ralado e cremes para barrar (pastas).

Quais ingredientes são usados na elaboração de queijos veganos?

As oleaginosas são as protagonistas das receitas. Você pode encontrar queijos feitos à base de castanha de caju, macadâmia, soja (o tradicional tofu), amêndoas, amendoim e castanha do Pará. Também é possível utilizar alguns tubérculos como mandioca, batata e inhame para fazer requeijões e outros queijos moles.

Gorduras do bemsão essenciais para o preparo de queijos veganos. Além das gorduras naturais das oleaginosas, também usamos azeite de oliva e óleo de coco. Se você for fazer o seu queijo vegetal em casa, lembre de sempre usar o óleo de coco SEM SABOR. O óleo de coco virgem ou extravirgem possuem um sabor mais marcante de coco e isso prejudica o sabor final do queijo.

Sabores de queijos veganos

Os queijos tradicionais possuem uma enorme gama de sabores. Temos desde os queijos mais suaves como a ricota, até os mais intensos, como o parmesão ou gorgonzola. É possível imitar perfeitamente o sabor dos queijos tradicionais na versão caseira? Na minha opinião pessoal, acho que dificilmente se chega ao mesmo sabor, mas acredito que é possível chegar muito próximo!

Existem alguns ingredientes que dão aquela ajudinha especial na hora de fazer a saborização e coloração dos queijos. Para dar uma cor que vai do amarelo creme ao alaranjado usamos cúrcuma, purê de cenoura, abóbora e páprica defumada. Já para dar o sabor de queijo, um segredinho: experimente usar a levedura nutricional. Além de ser um ingrediente extremamente nutritivo, ele possui um sabor de queijo único. Além da levedura nutricional, gosto muito de adicionar suco de limão, cebola e alho desidratados.

Para chegarmos a sabores mais próximos dos originais precisamos recriar ao máximo o mesmo processo de produção. E aqui entra um outro ingrediente fundamental: probióticos ou fermentos para a produção de queijos. Você consegue encontrar o fermento para queijo em algumas lojas especializadas, mas já vou adiantando que se você tiver alergia ao leite, esse não é um ingrediente adequado para você, pois a maioria desses fermentos contém traços de leite. É aí que entram os probióticos. Você consegue encontrar diversas marcas de probióticos em farmácias. Eles não contêm traços de leite e conseguimos fazer um bom trabalho de fermentação com eles. O resultado são queijos com um sabor incrível!!

Texturas de queijos veganos

É possível fazer queijo que derrete e faz casquinha? Sim!!! E como conseguimos fazer essa maravilha dos deuses veganos? Utilizamos um ingrediente muito simples e básico da nossa culinária brasileira: o polvilho! Ele ajuda a dar aquela textura especial, que faz com que ao derretê-los eles fiquem com aquela textura igual a quando puxamos uma fatia de pizza cheia de queijo!! Hmmmmm.

Para dar a consistência mais firme da massa usamos o ágar-ágar, uma gelatina feita a base de algas, muito nutritiva que funciona de forma similar à gelatina animal. É possível usar a gelatina sem sabor? Sim, ela é uma opção simples e prática para quem não é vegano e busca preparar alimentos sem leite.

Quer aprender a fazer queijos veganos em casa?

O curso **Viva Bem sem Leite** possui um **módulo exclusivo de queijos veganos**. O curso é 100% online e com as aulas você vai aprender a fazer queijo fresco com ervas, queijo e molho de queijo cheddar, além de uma muçarela que derrete para você usar na pizza ou no seu sanduiche de queijo quente.

Para conhecer a programação completa do curso acesse [Curso Viva Bem sem Leite >>](#)

QUERO ME
INSCREVER!

Pensando em mudar para
uma alimentação sem leite?

Inscreva-se GRÁTIS nessa série de videoaulas
que vão ajudar você com dicas super práticas!

Não preciso mudar a minha alimentação.

Recebemos sua inscrição!

Não encontrou nosso email? Se você usa Gmail, Hotmail ou Yahoo, é possível que nossa mensagem tenha caído na sua caixa de spam. Se você não receber a nossa mensagem dentro dos próximos minutos, entre em contato conosco pelo info@semlactose.com

Verifique seu email.

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [Ok](#) [Política de Privacidade](#)