



Miyoko Schinner

# FORMAGGI VEGAN

*fatti in casa*

Con facili e  
squisite ricette  
fai da te



Una deliziosa alternativa ai prodotti caseari

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Miyoko Schinner

# FORMAGGI VEGAN FATTI IN CASA

Una deliziosa alternativa  
ai prodotti caseari



 EDIZIONI  
**IL PUNTO**  
D'INCONTRO

Miyoko Schinner

Formaggi vegan fatti in casa

Titolo originale: *Artisan Vegan Cheese*

Traduzione di Ilaria Dal Brun

Copyright © 2012 by Miyoko Schinner

Copyright © 2016 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2012 da Book Publishing Company, Summertown, TN, USA.

Prima edizione italiana pubblicata nel gennaio 2016.

Edizioni Il Punto d'Incontro, Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, [www.edizioniilpuntodincontro.it](http://www.edizioniilpuntodincontro.it)

Finito di stampare nel gennaio 2016 presso la tipografia CTO, Via Corbetta 9, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-265-1

Crediti immagini: 1 melazerg/Shutterstock.com; 8 miyokoskitchen.com; 10 Ildi Papp/Shutterstock.com; 24 Elena M. Tarasova/Shutterstock.com; 30 Lily Dong; 32 Lily Dong; 36 Lilyana Vynogradova/Shutterstock.com; 38 Jag\_cz/Shutterstock.com; 41 Gayvoronskaya\_Yana/Shutterstock.com; 44 Maxsol/Shutterstock.com; 46 Lily Dong; 50 5PH/Shutterstock.com; 52 VICUSCHKA/Shutterstock.com; 54 HandmadePictures/Shutterstock.com; 56 Marina Shanti/Shutterstock.com; 58 Ursula Ferrara/Shutterstock.com; 68 Brent Hofacker/Shutterstock.com; 73 Ferumov/Shutterstock.com; 75 Iryna Denysova/Shutterstock.com; 78 Dionisvera/Shutterstock.com; 79 Dionisvera/Shutterstock.com; 89 Lily Dong; 90 Tomo Bagaric/Shutterstock.com; 92 naito8/Shutterstock.com; 95 Lily Dong; 99 mama\_mia/Shutterstock.com; 102 zoryanchik/Shutterstock.com; 105 Mariontxa/Shutterstock.com; 108 kuvona/Shutterstock.com; 113 marmo81/Shutterstock.com; 115 marylooo/Shutterstock.com; 119 Elena Demyanko/Shutterstock.com; 123 Lily Dong; 130 Taras Garkusha/Shutterstock.com; 132 Lily Dong; 142 Mona Makela/Shutterstock.com; 147 Dionisvera/Shutterstock.com; 148 vm2002/Shutterstock.com; 154 Lily Dong; 158 Bon Appetit/Shutterstock.com; 162 Lily Dong; 164 jakkapan/Shutterstock.com; 166 Lisovskaya Natalia/Shutterstock.com; 123 Lily Dong; 177 Sunny Forest/Shutterstock.com.

#### Avvertenza

I calcoli delle analisi nutrizionali di questo libro si basano sul numero medio di porzioni riportato nelle ricette e sulla quantità media di un ingrediente se ne viene riportata una serie. Sono inoltre stati arrotondati al grammo più vicino. Qualora siano riportate due opzioni di un ingrediente, è stata usata la prima. Le analisi includono l'olio utilizzato per friggere. Non sono inclusi gli ingredienti facoltativi e i suggerimenti di presentazione.

# Indice

<b>Prologo.....</b>	<b>9</b>
<b>Prefazione .....</b>	<b>11</b>
<b>Ringraziamenti .....</b>	<b>13</b>
<b>Introduzione.....</b>	<b>15</b>

## **1. Formaggi artigianali e invecchiati ..... 21**

Rejuvelac.....	22
Formaggio di anacardi base.....	23
Caprino di anacardi.....	25
Caprino di anacardi con scorza di limone e grani di pepe.....	26
Boursin.....	27
Formaggio al basilico e pomodori essiccati .....	28
Brie.....	29
Groviera morbido .....	31
Cheddar saporito .....	33
Mozzarella fresca .....	35
Cheddar alla birra con erba cipollina .....	37
Ricotta di macadamia .....	39
Formaggio cremoso di anacardi.....	40
Formaggio base allo yogurt .....	42
Formaggio cremoso allo yogurt .....	43
Formaggio cremoso all'aglio e pomodori essiccati .....	44
Tofu marinato .....	45

## **2. Formaggi stagionati ..... 47**

Gouda stagionato.....	49
Cheddar stagionato.....	51
Emmenthal stagionato.....	53
Parmigiano stagionato .....	55
Formaggio bruno e piccante stagionato .....	57
Camembert stagionato .....	59

### **3. Formaggi da fondere..... 61**

Munster fondente.....	62
Monterey jack fondente .....	63
Cheddar fondente.....	64
Mozzarella fondente.....	65

### **4. Formaggi quasi istantanei ..... 67**

Ricotta facile di tofu .....	68
Ricotta di mandorle .....	69
Ricotta di anacardi con aglio e basilico .....	70
Cagliata di soia.....	71
Formaggio all'avena "american style" .....	72
Provolone affumicato .....	74
Parmigiano di frutta secca .....	75

### **5. Le altre alternative ai latticini..... 77**

Latte di mandorle.....	78
Crema di anacardi.....	79
Yogurt di anacardi .....	80
Panna acida.....	82
Soffice panna di cocco da montare.....	83

### **6. Fonduta e salse al formaggio ..... 85**

Facile salsa al formaggio .....	86
Salsa Alfredo ricca e cremosa .....	87
Salsa light al formaggio e chipotle .....	88
Salsa cremosa al cheddar.....	90
Fonduta al formaggio.....	91

### **7. Stuzzichini e antipasti ..... 93**

Caprese .....	94
Salsa di spinaci e peperoni rossi arrostiti .....	96
Fichi farciti di caprino al limone .....	97
Crostini di pere e groviera con glassa di vino rosso .....	98
Funghi farciti .....	100
Fiori di zucca ripieni .....	101
Formaggio fritto.....	104
Arancini con salsa di peperoni rossi arrostiti .....	106
Crocchette di porcini, porri e groviera .....	109
Brie in crosta con noci e frutta secca .....	111
Carciofi farciti di mandorle e formaggio .....	114

## **8. Piatti principali e di contorno ..... 117**

Pasta al forno all'americana .....	118
Fettuccine Alfredo con funghi e groviera .....	120
Melanzane alla parmigiana .....	121
Conchiglioni ripieni .....	122
Gnocchi al formaggio .....	124
Gnocchi alla romana .....	126
Ravioli di zucca butternut e groviera, con besciamella di timo e scalogno .....	128
Pizza Margherita .....	131
Calzoni con ricotta e bietole .....	135
Spanakopita .....	137
Peperoni alla messicana con salsa ranchera .....	139
Hamburger di fagioli neri e riso selvatico .....	141
Cavolfiore gratinato .....	143
Patate gratinate .....	144

## **9. Dessert e piatti dolci a base di formaggio ..... 145**

Mousse ai lamponi .....	146
Base per dolci mandorle-datteri .....	148
Base friabile noci-avena .....	149
Torta cremosa alle fragole .....	150
Cheesecake cremosa senza cottura .....	152
Cheesecake spumosa senza cottura .....	153
Cheesecake di San Francisco .....	155
Cheesecake con ricamo di lamponi .....	156
Cheesecake alla zucca .....	157
Cheesecake al cioccolato .....	159
Tiramisù .....	161
Tiramisù alla zucca .....	165
Torta dorata di carote con glassa di formaggio cremoso .....	167
Cannoli castagne e cioccolato .....	169
Bliny di grano saraceno con formaggio cremoso e mele caramellate .....	172
Brioche danesi al formaggio .....	174
Pancake di ricotta al limone con mirtilli .....	176

## **Glossario ..... 179**

## **Fornitori ..... 183**

## **Nota sull'autrice ..... 185**



# Prologo

Finalmente abbiamo un'ottima alternativa ai formaggi di origine casearia per chi è intollerante al lattosio o desidera sostituire i prodotti animali per qualsiasi ragione, tra cui motivi di salute (considerati il colesterolo e i grassi saturi nei latticini) e ambientali, per l'impatto dell'allevamento o per il trattamento spesso crudele degli animali da latte. Per molti di coloro che passano a un'alimentazione a base vegetale l'alimento più difficile cui rinunciare è il formaggio. Grazie alle ricette del libro, Miyoko Schinner può aiutarvi ad appagare queste voglie. Che preferiate un saporito cheddar o un ricco, cremoso brie, troverete straordinarie le sue ricette. Inoltre, che i vostri ospiti siano o meno vegani, rimarranno comunque impressionati quando servirete questi formaggi e i piatti che preparerete con essi. Di fatto, potrebbero persino accusarvi di averci infilato dentro qualche latticino!

Posso affermare in tutta tranquillità che Miyoko è la chef più talentuosa da me mai conosciuta. Negli ultimi dieci anni ha condotto dimostrazioni e laboratori per il dottor John McDougall, fisico e autore dalle idee innovative, come pure per il World Veg Festival, che celebra la Giornata mondiale dei vegetariani sponsorizzata dalla San Francisco Vegetarian Society. Tutte le sue creazioni sono una meraviglia per le papille, aggiungono gusto a un pasto e soddisfano persino i buongustai dalle aspettative più alte.

In passato Miyoko ha condiviso il suo genio nei ricettari *Japanese Cooking: Contemporary and Traditional* e *The New Now and Zen Epicure*, che contengono una splendida varietà di squisiti e al tempo stesso in genere facilissimi piatti. Ambedue rappresentano dei punti di riferimento per chiunque sia alla ricerca di alternative appaganti e sane al regime alimentare standard.

Per alcuni anni Miyoko si è presa una pausa dalle sue fatiche culinarie professionali per dedicarsi alla famiglia, ma oggi è tornata e la accogliamo a braccia aperte. Grazie a questo libro e al suo programma televisivo *Miyoko's Kitchen*, ritroviamo ancora una volta con piacere le sue eleganti e sane creazioni.

***Dixie Mahy***

**Presidente della San Francisco Vegetarian Society**



# Prefazione

## Il mio anno dei formaggi vegan

Questo libro avevo in programma di scriverlo da trent'anni. Non dico che trent'anni fa avessi già una raccolta di ricette di formaggi vegan pronta per essere compilata in un libro; a quel tempo avevo soltanto qualche barlume di idea nella mente. Sapevo però che un giorno avrei creato dei formaggi vegan davvero credibili e continuavo a promettere alle persone che lo avrei fatto. Bene, quest'anno è stato il mio anno dei formaggi vegan.

È cominciato tutto più o meno nella primavera del 2010. Da diversi anni mi incuriosivano i formaggi a base di frutta secca diffusi tra i crudisti e avevo fatto degli esperimenti. La maggior parte dei formaggi vegan che avevo assaggiato era più simile a delle salse e ci voleva uno sforzo dell'immaginazione per vederli come formaggi. Alcuni però erano stratosferici, nella fattispecie i formaggi crudisti fatti da Roxanne Klein nel suo ristorante durato ahimè troppo poco, il Roxanne's. Anche il Café Gratitude, una catena di ristoranti vegani nella Baia di San Francisco, ne aveva di vincenti sul menù. Tuttavia, se erano crudisti non si scioglievano. In commercio c'erano ovviamente, in numero sempre maggiore, formaggi vegan che più o meno si scioglievano e che negli anni erano diventati di qualità e varietà migliori, ma per le mie papille avevano ancora un certo sapore artificiale e non erano all'altezza del classico "tagliere di formaggi". Cosa fare?

La risposta era chiara. Era ora di mantenere la mia promessa. Con in programma un evento vegetariano di raccolta fondi a casa mia, ho deciso di trascorrere qualche settimana a fare esperimenti con i formaggi di frutta secca. Il mio obiettivo era mettere assieme un tagliere di formaggi vegan come pezzo forte del buffet. Ho pensato che vegetariani e vegani avrebbero appoggiato qualunque tentativo di creare formaggi, cosicché l'evento sarebbe stato l'occasione migliore per iniziare l'avventura. Ho presentato brie, caprino aromatizzato, groviera e qualche altro formaggio. Mi sono poi ritirata in cucina, per vedere come reagiva la gente. Beh, sono andati in estasi. In seguito ho avuto commenti persino da persone che non erano state presenti ma che ne erano

venute a conoscenza grazie al passaparola. Era stato un riscontro davvero fantastico, ma alla fin fine si trattava comunque di vegani.

Ho dunque continuato, elaborando altre varietà, e ho cominciato a servirli ai miei amici onnivori, persino a una grossa festa di fine anno. Le reazioni sono state le stesse di quelle ricevute da vegetariani e vegani, con l'unica differenza che gli onnivori spesso mi dicevano di non riuscire a notare la differenza tra i miei formaggi e "quelli veri". Era entusiasmante e mi sono lanciata a capofitto nel mio esperimento con i formaggi.

La mia cucina è diventata un laboratorio, con formaggi sparsi ovunque, che io cercavo di far maturare combattendo nel contempo la muffa. La gente guardava con aria interrogativa le forme rotonde disseminate qua e là in cucina, chiedendosi che cosa fossero. Dagli iniziali formaggi di frutta secca alle varietà fatte con lo yogurt, fino al giorno in cui finalmente ho scoperto il modo di fare un formaggio vegano che si sciogliesse davvero, avevo sempre in lavorazione un paio di formaggi e incitavo chiunque entrasse in casa a provarne. Alcuni formaggi erano ovviamente meno gustosi e qualcuno è finito nel compostaggio, ma molti hanno ricevuto pareri entusiastici.

È trascorso un anno da quando è cominciato il mio grande esperimento con i formaggi e finalmente ho a disposizione quella raccolta di ricette. Il viaggio però è soltanto all'inizio. La scadenza di questo libro si avvicinava rapidamente, ma io continuavo a escogitare nuovi modi per fare il formaggio e si accendeva un'altra lampadina, dopodiché dovevo ricordare a me stessa che era giunto il momento di tirare le somme e concludere il libro, anziché fare esperimenti in cucina. Per adesso quindi non ho molti formaggi sui ripiani, ma ben presto tornerò al mio laboratorio per sviluppare altre ricette da aggiungere alla prossima edizione di questo libro. Nel frattempo, mi auguro che i miei formaggi vi conquistino e vi ispirino a servirli non solo ai vegani, ma anche ai vostri amici onnivori.

Chissà, magari questo sarà il vostro anno dei formaggi vegan.

# Ringraziamenti

Nel corso degli anni numerose persone mi hanno incoraggiato ad approfondire l'argomento dei formaggi vegan e a tutte loro sono grata per aver avuto fiducia in me. Una volta iniziato il processo, però, c'è una ragazza in particolare (per quanto appaia ingiusto) cui devo molto, per avermi dato un suggerimento semplice e diretto sui formaggi vegan in generale. "Hanno tutti un gusto in un certo senso aspro, come se contenessero succo di limone. I formaggi di origine casearia non sono aspri, sono pungenti". Questa persona è la mia figlia più piccola, un'adolescente dai gusti raffinati e dal palato impeccabile. Mi ha messo sulla giusta strada per capire come fermentare il formaggio, anziché limitarmi ad aggiungerci aromi di limone. A te Cammy dedico questo libro!

Ovviamente non posso esimermi dal ringraziare gli altri miei familiari, che hanno portato pazienza quando i ripiani della cucina erano pieni di esperimenti, accettando sera dopo sera piatti a base di formaggio che facevano loro desiderare una semplice insalata. Mio marito Michael, che mi ha incoraggiato ed espresso critiche sincere a ogni formaggio che creavo, mia figlia più grande Sera, che all'inizio odiava i formaggi vegan e ha penato durante i miei esperimenti, ma che alla fine ne è stata conquistata (e che adesso mi chiede toast al formaggio vegan). Infine, mio figlio Aki, che una volta tornato a casa dal college si è rifiutato di credere che il mio formaggio cremoso con aglio e pomodori secchi era in realtà stato fatto con gli anacardi. Sono grata a tutti loro. A parte la mia famiglia, ci sono gli amici, vegani, non vegani e non vegetariani, che si sono dimostrati disponibili ad assaggiare e a criticare, ma soprattutto ad andare in visibilo per le mie creazioni. Se non fosse stato per il loro incoraggiamento non so se avrei avuto abbastanza fiducia in me stessa per andare avanti. Vorrei ringraziare soprattutto Maggie, anche lei scrittrice, che ha trascorso un'infinità di tempo a parlare assieme a me di questo libro, del suo stile e del modo di presentarlo.

Come molti chef, sono orgogliosa di fornire ricette che per la maggior parte sono originali, tuttavia mi ispiro anche direttamente o indirettamente ad altri chef, ricettari e ristoranti, spesso adattandoli alle mie creazioni. In questo libro desidero ringraziare per la semplice ricetta del latte di mandorle (p. 78) la chef

AJ, che ha dimostrato il metodo “scorciatoia” in uno dei suoi divertenti video.

Una volta giunto il momento di inviare il manoscritto all’editore, ero davvero convinta che fosse in buone condizioni. Mi sono ben presto resa conto del contrario quando Jo Stepaniak, la mia editor e lei stessa nota per i libri di cucina, mi ha rispedito alcune pagine piene di correzioni. Mi aspettavano settimane estenuanti a riscrivere e correggere in continuazione il mio libro; per di più, avvicinandoci alla fine del processo, Jo insisteva a inviarmi domande che mi mandavano in confusione. Eppure, dopo aver rivisto ancora una volta le ricette, pensavo tra me e me: “Come ho fatto a dimenticarmi di questo?”. Ecco perché non dovremmo cercare di rivedere e correggere un testo da soli; un buon paio di occhi di un editor professionista è importantissimo! E allora grazie Jo per quelli che mi sono sembrati schiaffi e sferzate ma che sono stati davvero necessari. Infine, vorrei ringraziare Bob e Cynthia della Book Publishing Company, che hanno creduto in me al punto da dare il via libera al mio primo libro dopo un decennio.

E grazie a te, caro lettore!

Nella foto: Miyoko Schinner



# Introduzione

Se siete per le gratificazioni immediate, avete scelto il libro sbagliato. Non lo dico per spaventarvi, ma per farvi capire che le ricette dei formaggi in questo testo richiedono pazienza e amore... non tanta pazienza quanta probabilmente ne serve per i formaggi di origine casearia, che spesso necessitano di mesi, ma in genere abbastanza da farvi attendere qualche giorno o più per gustare le vostre creazioni. State tranquilli, però: la mole di lavoro richiesta da ciascun formaggio è di pochi minuti. Il resto è attesa. La vostra pazienza verrà ricompensata. Dopotutto, come si dice, il vino, il formaggio e persino alcuni di noi migliorano con l'età.

## Il sapore del formaggio

È stata la mia figlia più piccola a osservare, provando uno dei miei primi tentativi di formaggi vegan, che aveva un sapore *aspro* anziché *pungente*. Questo mi ha fatto riflettere sulla differenza tra formaggi vegan e formaggi animali. A trasformare del semplice latte in formaggio è un processo di fermentazione che ha inizio con vari batteri ed enzimi, i quali coagulano le proteine del latte, facendo in modo che le sostanze solide si separino dal siero. Il formaggio viene poi fatto invecchiare per un arco di tempo che va da qualche giorno a molti mesi e durante quest'arco di tempo sviluppa il suo carattere e il suo sapore distintivi. A seconda del tipo di enzimi e di batteri usati, come pure di certe muffe per i formaggi a crosta fiorita e per quelli erborinati, il prodotto finale assume caratteristiche diverse.

Nei formaggi vegan il processo è leggermente differente. Le proteine del latte di soia e di quello di frutta secca reagiscono diversamente agli agenti fermentanti, giacché non hanno la tendenza a coagulare formando una cagliata. Pertanto, vanno elaborati e stagionati con metodi in qualche modo diversi. La maggior parte dei formaggi vegan oggi reperibili in commercio non è quindi fermentata o stagionata; a questi formaggi è stato dato un sapore simile a quello dei prodotti caseari aggiungendo aromi e spesso utilizzando un ingrediente

acido, come il succo di limone, per imitare il sapore pungente. Ma come ha osservato mia figlia, il risultato è spesso un gusto acido, non pungente.

Ciò che rende diversi i formaggi di questo libro è che le loro qualità simili ai prodotti caseari le traggono dalla fermentazione e da vari gradi di stagionatura, anziché dall'aggiunta di ingredienti acidi. Questo contribuisce a conferire loro non solo un sapore pungente, ma anche più gusto, più corposità e umami, ossia quella nota saporita estremamente piacevole che caratterizza il quinto gusto fondamentale. Raggiungere questa complessità di sapori è qualcosa che non può essere affrettato; è necessario lasciare che il processo si svolga in maniera naturale. Ovviamente occorre tenerlo d'occhio, perché la temperatura della stanza, l'umidità e altre condizioni possono influire sulla rapidità con cui il formaggio fermenta, invecchia o si rovina. La ricompensa per la vostra pazienza e il vostro amore però sarà un formaggio favoloso, che può essere usato proprio come la sua controparte casearia in una miriade di applicazioni culinarie. Con questi formaggi riuscirete a creare versioni vegane di alcune vostre ricette preferite che includono formaggio, cosa che magari avete ritenuto impossibile.

Una volta preparati i formaggi, li potete riporre in frigorifero (e nella maggior parte dei casi in freezer), per averli a portata di mano tutte le volte che volete usarli in cucina. Se siete vegani da molto tempo e vi siete dimenticati come cucinare con il formaggio, i capitoli 7-9 vi offrono deliziosi antipasti, piatti principali e dessert fatti con i formaggi e le altre alternative ai prodotti caseari dei primi capitoli.

E se siete ancora recalcitranti di fronte all'idea di preparare qualcosa che richieda più di qualche minuto, siete comunque fortunati. Il capitolo 4 è dedicato a ricette di formaggi quasi istantanei, che sono altrettanto saporiti.

## Uno sguardo al processo di fabbricazione del formaggio

Ecco un assaggio di ciò che troverete alla "Formaggeria di Miyoko" e di quello che vi occorrerà per iniziare a produrre formaggi. Questa sezione vi darà un'idea di cosa aspettarvi, nonché di quali utensili e ingredienti avrete bisogno affinché la vostra impresa formaggiera abbia successo.

Innanzitutto vi occorrerà un agente fermentante. Per gran parte dei formaggi di questo libro si tratta di una qualche forma di probiotico, una sostanza che contiene batteri amici in grado di trasformare l'ingrediente base in formaggio o quantomeno di contribuire al sapore. I probiotici in polvere possono farlo, ma si tratta di prodotti in genere molto costosi e che spesso non sono vegan.

Inoltre, la loro forza differisce da marca a marca, per cui io ho deciso di non usarli in questo libro, quantunque se lo desiderate voi potete tranquillamente provarli. I miei formaggi sono stati fermentati sostanzialmente con rejuvelac o yogurt vegetale.

Il rejuvelac, una bevanda fermentata prodotta con cereali integrali, contiene vari batteri amici, tra cui alcuni che producono acido lattico, il quale contribuisce al sapore pungente. Lo si può produrre facilmente a casa con cereali integrali reperibili ovunque, per esempio riso integrale, segale, farro o frumento. È anche possibile acquistare il rejuvelac nei negozi specializzati, ma io vi consiglio di farlo da voi, come primo passo nel mondo dei formaggi vegan. Inoltre, il rejuvelac in commercio di solito è prodotto con chicchi di frumento germogliati, perciò se siete intolleranti al frumento è preferibile che lo produciate in casa usando altri cereali integrali. La ricetta del rejuvelac (p. 22) è semplice, ma richiede alcuni giorni. Che sia fatto in casa o acquistato, il rejuvelac fa miracoli come agente fermentante.

Lo yogurt vegetale, anch'esso usato per fermentare molti dei formaggi di questo libro, è facilmente reperibile in commercio. Tuttavia, se mettete da parte un po' dello yogurt acquistato, potete usarlo per produrlo da voi (p. 80).

Gli ingredienti di base dei formaggi vanno dal latte di soia a quello di frutta secca, fino allo yogurt di soia. Molti formaggi utilizzano metodi sviluppati dai crudisti, tra cui puree fermentate di anacardi o altra frutta secca, sebbene in alcuni casi io li abbia reinterpretati ottenendo un prodotto che non è crudista. La frutta secca produce ottimi formaggi, ma si tratta di formaggi che non si sciolgono, perché la base è una sostanza solida che non può ammorbidirsi ulteriormente. Per fare formaggi che si sciolgono mi sono ispirata a quelli di origine casearia e ho provato a usare lo yogurt vegetale come base, perché è più liquido, aggiungendo poi dell'olio. La maggior parte dei formaggi di questo libro però non contiene olio.

Per tradizione i formaggi a pasta dura sono prodotti estraendo quanto più siero possibile dalla cagliata, in modo da ottenere proteine e grassi in gran parte solidificati. Benché in alcune ricette di formaggi crudisti a base di frutta secca il formaggio vada messo in un colino e poi pressato ponendovi sopra sassi, mattoni o altri oggetti pesanti, trovo difficile ottenere risultati costanti con questo metodo. Se volete produrre formaggi a pasta dura o semplicemente più sodi, diventa preziosissima una pressa per formaggio. Inoltre, vi occorreranno molto più tempo e pazienza.

Per di più, poiché parecchi dei formaggi di questo libro non richiedono la separazione della cagliata dagli ingredienti liquidi analoghi al siero, ho optato per un metodo più semplice per rendere sodi i formaggi a pasta dura (semidu-

ra, in realtà): aggiungere agenti addensanti naturali come agar-agar, carragenina, farina di tapioca e gomma xantana. Riuscirete probabilmente a reperirli nei negozi specializzati, ma ho riportato anche informazioni sui fornitori online (p. 183). La carragenina produce una consistenza migliore dell'agar-agar, ma quest'ultimo si può utilizzare in quasi tutte le ricette di questo libro, tranne che per i formaggi fondenti del capitolo 3. Attenzione, se sostituite la carragenina con l'agar-agar, dovete raddoppiarne la quantità.

Cionondimeno, aggiungere addensanti ha i suoi svantaggi. Se ne usate troppi, la consistenza del formaggio diventa piuttosto gelatinosa. Di conseguenza, i formaggi a pasta "dura" di questo libro sono leggermente più morbidi rispetto a quelli di origine casearia. Nel capitolo 2 troverete formaggi stagionati, che asciugandosi sviluppano una consistenza più soda. Possono occorrerci da vari giorni a varie settimane, a seconda della varietà; per esempio, il parmigiano stagionato (p. 55), che è alquanto duro, richiede dalle due alle tre settimane.

Probabilmente avete già quasi tutti gli utensili necessari e, in caso contrario, li potete acquistare in un negozio di casalinghi. Vi occorrerà un frullatore, di preferenza ad alta velocità. Va bene anche un frullatore normale, ma quando fate i formaggi di frutta secca assicuratevi di mettere in ammollo la frutta secca per un tempo superiore a quello indicato nella ricetta. Secondo la mia esperienza i robot da cucina non riducono la frutta secca in purea bene quanto un frullatore, quantunque ciò possa dipendere dalla marca e dal modello. Vi occorreranno anche degli stampi per mettere in forma molti dei formaggi (v. riquadro a p. 19). Per i formaggi stagionati vi occorrerà una griglia come quelle usate per far raffreddare i prodotti da forno. Tra gli altri strumenti utili ci sono della stamigna, un colino, un robot da cucina, carta da forno, mestoli di legno, fruste, una solida casseruola di medie dimensioni e un setaccio. Per fare lo yogurt, la cagliata e per friggere alimenti è molto utile un termometro da cucina. Per molti dei dessert al capitolo 9 vi occorrerà una tortiera con cerniera e delle fruste elettriche. È tutto!

## Avvertenza importante sul sale

Assicuratevi che il sale usato per produrre il formaggio e ricoprirne l'esterno quando lo stagionate non sia iodato. Il sale iodato può uccidere o rallentare le colture di acido lattico, favorendo lo sviluppo di muffe e inibendo la fermentazione.

## **Mettere in forma il formaggio**

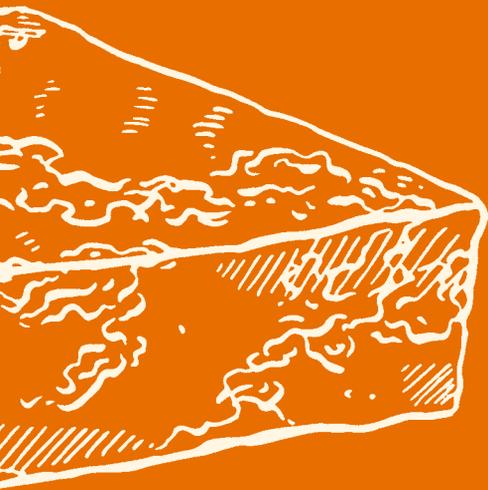
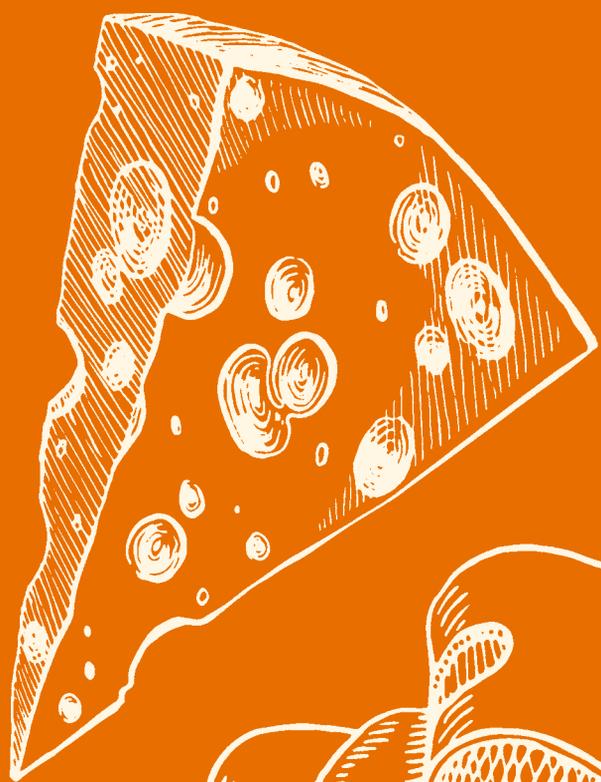
In molti casi i formaggi di questo libro vengono messi in forma. Non ci sono regole ferree sul tipo di stampo da usare, purché si usi un contenitore di vetro o di metallo non reattivo. Non è necessario andare a comprare stampi particolari; potete utilizzare ciò che avete in cucina. Piccoli stampi per il pane, cocottine, ciotole, contenitori da frigo e stampi per dolci sono tutti fantastici.

Quando decidete che tipo di stampo usare, prendete in considerazione il formaggio che state facendo e le dimensioni che volete acquisisca. Per il cheddar saporito (p. 33) potete scegliere di usare un unico stampo per pane, così da ottenere un grosso blocco di formaggio, mentre per il caprino di anacardi (p. 25) magari opterete per varie cocottine. Oppure scordatevi la tradizione e create dei piccoli formaggi cheddar rotondi o dei grossi caprini!

La maggior parte dei formaggi si può estrarre senza problemi dallo stampo una volta diventata solida, ma può esservi utile foderare lo stesso con della stamigna o della pellicola per alimenti, così da estrarlo con più facilità.

## **Provare per credere**

L'idea alla base di quasi tutte le mie ricette è che i formaggi vegan si possono usare ovunque in sostituzione della controparte casearia, ossia pressoché in qualunque ricetta che richieda formaggio. Li potete conservare altrettanto a lungo in frigorifero e alcuni di loro migliorano con il tempo. Perciò proseguite con la lettura e provate i formaggi dal capitolo 1 al capitolo 4. Benché da principio possano intimorirvi, sono davvero facili da fare. Quando li avrete a portata di mano in frigorifero, potete tirar fuori qualche vecchio ricettario, togliere la polvere e riprodurre quelle buone, vecchie ricette che richiedevano formaggio. Magari vi verrà voglia di un toast al formaggio oppure di preparare un incredibile tagliere di formaggi per una festa. Sia quel che sia, tutto ciò che dovete fare è aprire il frigo.



1.

# FORMAGGI ARTIGIANALI E INVECCHIATI

In quest'epoca di gratificazioni immediate, pochi sono pronti ad accogliere tradizioni consolidate dal tempo come la vinificazione e la produzione di formaggi. Tuttavia, poiché state leggendo questo libro presumo che siate una di quelle anime pazienti disponibili ad attendere per qualcosa di speciale. Brie, cheddar, mozzarella fresca e groviera sono solo alcune delle ricompense che vi aspettano in questo primo capitolo. Sì, dovrete avere pazienza durante il processo, ma non esitate a cominciare!



# REJUVELAC

Il rejuvelac, una facile bevanda fermentata colma di probiotici e acido lattico, è il principale agente fermentante di molti dei formaggi in questo libro. Dato che si conserva per 2 o 3 settimane in frigorifero, è una buona idea averne sempre a portata di mano, così da iniziare subito a fare i formaggi. A seconda della temperatura di casa vostra, il rejuvelac richiederà dai quattro ai sette giorni per fermentare fino in fondo. È anche reperibile in commercio, in numerosi negozi specializzati.

## 1. Mettete in ammollo i chicchi e fateli germogliare

Mettete i chicchi in un barattolo di vetro da un litro e aggiungete acqua fino a coprirli. Collocate sull'imboccatura del barattolo un doppio strato di stamigna e chiudete con un elastico. Lasciate in ammollo i chicchi per 8-12 ore. Scolateli, quindi aggiungete acqua a sufficienza da inumidirli, ma non da immergerveli. Collocate il barattolo in un luogo caldo, lontano dalla luce diretta del sole, per 1-3 giorni, sciacquando i chicchi una o due volte al giorno, scolandoli per bene ogni volta dopodiché aggiungendo abbastanza acqua fresca da inumidirli. Continuate fino a quando i chicchi cominciano a germogliare (spunteranno delle codine).

## 2. Fermentate il rejuvelac

Dividete i chicchi germogliati in parti uguali versandoli in due barattoli di vetro da un litro. Versate tre tazze di acqua filtrata in ciascun barattolo. Coprite i barattoli con della stamigna pulita, fissandola con degli elastici. Riponete i barattoli in un luogo caldo, lontano dalla luce diretta del sole, per 1-3 giorni. L'acqua diventerà torbida e biancastra, assumendo un sapore leggermente aspro, simile al succo di limone. Filtrate il liquido in barattoli di vetro puliti ed eliminate i chicchi.

### Per circa 5 tazze

- 1 tazza di cereali integrali (per esempio riso integrale, chicchi di kamut, miglio, tritello d'avena, quinoa, chicchi di segale, chicchi di frumento o un mix)
- 6 tazze di acqua filtrata

### Conservazione:

coperto e riposto in frigorifero, il rejuvelac si conserva per circa 4 settimane.

**Nota:** assicuratevi che i chicchi usati non siano pregermogliati. La quinoa è uno dei chicchi più veloci e facili da usare per questa ricetta, perché in genere germoglia in meno di un giorno (a seconda della temperatura nella stanza).

# FORMAGGIO DI ANACARDI BASE

Sebbene deliziosa di per sé, questa semplice ricetta serve anche da base per molti degli altri formaggi di questo capitolo. A seconda di come volete usare il vostro formaggio e di quanto delicato o pungente lo desiderate, potete abbreviare o allungare il tempo di fermentazione. Il formaggio continuerà a fermentare in frigorifero, assumendo un sapore più forte e pungente.

## 1. Frullate gli ingredienti

Mettete gli anacardi e il sale nel frullatore. Accendete e versate attraverso l'apertura sul tappo rejuvelac a sufficienza per frullare gli anacardi (più a lungo gli anacardi sono rimasti in ammollo, meno liquido sarà necessario per frullare; inoltre, un frullatore ad alta potenza è in grado di frullare gli anacardi con meno liquido). Frullate fino a ottenere un composto liscio e cremoso, spegnendo ogni tanto per raschiarlo dalle pareti e portarlo verso le lame.

## 2. Fermentate il formaggio

Trasferite il composto in una ciotola o un contenitore di vetro pulito, coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente per 8-36 ore, a seconda di quanto pungente desiderate il sapore e della temperatura nella stanza (la fermentazione procede più velocemente a temperature più calde). Il formaggio diventerà sodo fermentando.

## 3. Mettete in forma il formaggio

Se usate il formaggio come base per un'altra ricetta, coprite e conservatelo in frigorifero per due settimane al massimo. In alternativa, trasferitelo in uno stampo di vetro o di metallo non reattivo, pareggiando la superficie. Coprite e riponete in frigorifero per almeno 6 ore, fino a quando diventa sodo.

### Valori per 28 g

Calorie: 105, proteine: 3 g, grassi: 8 g, grassi saturi: 1 g, carboidrati: 5 g, sodio: 3 mg, calcio: 7 mg

### Per circa 450 g

- 2 tazze di anacardi al naturale, messi in ammollo nell'acqua per 3-8 ore e scolati
- Un pizzico di sale
- Da ¼ a ½ tazza di rejuvelac (preferibilmente fatto in casa, p. 22)

### Conservazione:

avvolto nella pellicola per alimenti e riposto in un sacchetto di plastica a chiusura ermetica, il formaggio di anacardi base si conserva per circa 2 settimane in frigorifero. È possibile conservarlo più a lungo, ma il sapore diventerà sempre più pungente e forte, perciò assaggiatelo di tanto in tanto. Una volta raggiunto il sapore desiderato, lo potete conservare in freezer per 4 mesi al massimo.

**Nota:** altre ricette usano il formaggio di anacardi base come ingrediente fondamentale e richiedono un sapore più o meno pungente. Ricordatevi di leggere in anticipo queste ricette, in modo da sapere quanto a lungo fermentare il formaggio di anacardi base per conseguire il sapore necessario.

