

Arte dos Queijos Veganos

Da castanha ao queijo: 15 receitas para transformar
sua cozinha em uma queijaria artesanal vegana

Alex Fernandes

Guia Vegano

QUEIJOS
VEGANOS
ARTESANAIS

Arte dos Queijos Veganos 1ª edição – 2025

© 2026 Alex Fernandes / Guia Vegano Publicação independente. Distribuição gratuita.

Créditos

Texto e receitas: Alex Fernandes

Fotografias: Alex Fernandes (fotos originais do autor aprimoradas com IA generativa)*

Imagens em aquarela digital geradas por IA com prompts de Alex Fernandes.

Diagramação: Alex Fernandes

Licença de Uso

Este livro pode ser livremente compartilhado em formato digital para fins pessoais, educativos e de ativismo, desde que respeitadas as seguintes condições:

- Uso não comercial – É vedado o uso deste material, total ou parcial, para fins comerciais sem autorização prévia e por escrito do autor.
- Manutenção dos créditos – Em qualquer compartilhamento, devem ser mantidos os créditos ao Guia Vegano e ao autor.
- Obras derivadas – Adaptações, melhorias e remixes são bem-vindos e encorajados, desde que a versão modificada deixe claro que se trata de uma obra derivada, indique as alterações feitas em relação ao original e seja publicada gratuitamente sob os mesmos termos desta licença. Não é permitido apresentar uma obra derivada como sendo o original.

A proposta desta licença é permitir que o material circule amplamente em prol dos animais, respeitando ao mesmo tempo o trabalho intelectual de quem o produziu.

Guia Vegano www.guiavegano.com.br @guiavegano

* As fotografias deste livro são imagens reais dos queijos produzidos pelo autor, captadas com câmera de telefone celular em ambiente doméstico. Cada foto passou por um processo de aprimoramento com inteligência artificial generativa, no qual o elemento central – o queijo – é preservado integralmente, enquanto o cenário ao redor é recriado e expandido pela IA para criar uma composição mais elaborada e esteticamente profissional. O queijo que você vê é real. O ambiente ao redor é gerado por computador.

Sumário

Prefácio.....	4
Uma Palavra Honesta.....	6
Apresentação.....	7
Guia de Ingredientes.....	9
Sobre as Castanhas.....	12
O Liquidificador Certo para o Trabalho Certo.....	13
A Fermentação.....	15
A Junção do Ágar com a Carragena.....	18
Os Aromas - Usar ou não usar?.....	20
O Que o Consumidor Realmente Quer.....	22
Chèvre Vegano.....	25
Muçarela.....	27
Cheddar.....	29
Provolone.....	31
Queijo Minas.....	33
Queijo Prato.....	35
Queijo Alemão.....	37
Brie de Amêndoas.....	39
Cream Cheese de Amêndoas.....	41
Lanche.....	43
Requeijão Vegano.....	45
Parmesão.....	48
Maionese de Tomate Seco.....	50
Tofupiry.....	52
Manteiga Vegana.....	54
Por Que Este Livro É Gratuito.....	56
Sobre o Guia Vegano.....	59
Transfira este livro para o Kindle.....	60

Prefácio

Marly Winckler

Conheci Alex Fernandes no Congresso Vegetariano Mundial da IVU realizado em Florianópolis, em 2004. Eu havia recém fundado a Sociedade Vegetariana Brasileira, justamente para sediar aquele congresso histórico, e logo o Alex se ofereceu para ajudar no site da SVB. Desde então, tornou-se um parceiro constante, competente e dedicado, contribuindo de maneira decisiva para colocar em prática, na grande janela para o mundo que é a internet, os projetos, notícias, eventos e iniciativas tanto da SVB quanto, posteriormente, da IVU – International Vegetarian Union.

Quando assumi a presidência da IVU, em 2011, Alex já participava ativamente de eventos internacionais da organização, começando, acredito, pelo Congresso do Centenário da IVU, em Dresden, em 2008, e seguindo em muitos outros encontros ao redor do mundo.

Foi justamente durante o Vegfest da IVU em San Francisco, em 2012, que tivemos contato mais próximo com o trabalho pioneiro de Miyoko Schinner e com seu recém-lançado livro de receitas de queijos vegetais. Aquela experiência marcou profundamente o Alex, que mergulhou com entusiasmo e maestria no desenvolvimento daquelas receitas e de suas próprias. A partir dali, passou a produzir em Florianópolis queijos veganos de excelente qualidade, dos quais fui, por muito tempo, uma feliz cliente e apreciadora.

Este livro é fruto de mais de uma década de dedicação, experimentação e aprimoramento. E o mais bonito é perceber que Alex escolhe agora compartilhar generosamente esse conhecimento com todos.

Na transição para o veganismo, o queijo costuma ser um dos alimentos mais difíceis de abandonar. Por isso, poder contar com receitas realmente saborosas, acessíveis e testadas como estas representa um apoio enorme para muitas pessoas. Tenho certeza de que este e-book ajudará não apenas aqueles que desejam se tornar veganos, mas também muitos que buscam permanecer firmes nesse caminho ético, saudável e compassivo.

Mais do que um livro de receitas, esta obra carrega uma história de amizade, idealismo, aprendizado coletivo e compromisso com um mundo melhor.

Marly Winckler é socióloga, presidente-fundadora da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) (2003-2015); presidente da União Vegetariana Internacional (IVU) (2011-2025), agora presidente honorária.

Paula Brügger

De repente, Califórnia... Sim, a história desse livro começou lá, em Los Angeles, num evento maravilhoso organizado pela International Vegetarian Union (IVU). Eu tive a satisfação de fazer parte de um grupo de brasileiros que presenciou a apresentação e a degustação de uma imensa variedade de queijos veganos simplesmente deliciosos. Alex Fernandes – diretor do Guia Vegano e autor deste livro – fazia parte desse grupo e decidi encarar o desafio de trazer aquela experiência vanguardista para o Brasil. Trouxe, e o fez com maestria! Não apenas reproduziu as receitas com grande precisão: inovou, adicionando variedades próprias, e criou os melhores queijos que comi na vida!

Mas, como essa história é contada pelo autor de forma detalhada, gostaria de tecer outras considerações aqui. A primeira é louvar a atitude generosa de Alex por compartilhar o seu conhecimento. Generosidade é uma palavra da moda. Aqui, porém, ela é a tradução fidedigna do que trata o livro: Alex expõe, de forma honesta e corajosa, todo o universo envolvido nessa prática que não é apenas culinária, mas também revolucionária. Isso porque as dietas à base de plantas são intensivas em conhecimento e altruísmo, enquanto aquelas à base de produtos de origem animal são intensivas em recursos naturais e crueldade.

Queijos veganos de qualidade são caros, é verdade. São vistos como itens gourmet. Todavia, duas coisas importantes precisam ser compreendidas nesse contexto. Uma delas é que o preço médio dos queijos elaborados a partir do leite de mamíferos – como vacas e cabras – não reflete as externalidades ambientais nem sociais desses processos produtivos. Os custos do tratamento abjeto dispensado aos seres sencientes, explorados e mortos para dar origem a esses produtos são imensuráveis. Mas, se ao menos as externalidades ambientais e sociais fossem quantificadas e precificadas, esses produtos deixariam de ter valores competitivos e certamente entrariam na categoria gourmet. Outra questão, menos evidente, é que somos (mal) acostumados a tratar como “frugais” produtos que deveriam ser consumidos com muita parcimônia.

As dietas veganas, à base de plantas, não devem ser caras. Por serem sustentáveis sob os pontos de vista social e ambiental, e eticamente corretas para com os animais, podemos afirmar que são as dietas do futuro. Mas, para que façamos a transição para esse sistema alimentar justo, precisamos de profundas transformações, tanto culturais quanto em nossas políticas públicas. Nesse sentido, a experiência e a expertise de Alex Fernandes são um valioso marco que pode iluminar corações e mentes rumo a essa mudança paradigmática urgente e necessária.

Paula Brügger é doutora em Sociedade e Meio Ambiente, Coordenadora do Observatório de Justiça Ecológica da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e autora de quatro livros sobre Educação, Meio Ambiente e Direitos Animais.

VegNews
media



Da esquerda para a direita: Marly Winckler, Alex Fernandes e Paula Brügger no rooftop da revista VegNews, em San Francisco, 2012. A ocasião era o lançamento da edição da revista dedicada aos queijos vegetais e ao livro de receitas de Miyoko Schinner, que viria a inspirar diretamente as receitas reunidas nesta obra.

Uma Palavra Honesta

Por muito tempo relutei em escrever um livro sobre este tema — ou em dar cursos. O motivo é simples: não se trata de algo fácil para a maioria das pessoas.

Fazer queijos veganos à base de fermentação não é como seguir uma receita de bolo — misturar ingredientes, esperar o forno e servir. A fermentação é outra coisa. É aprender a trabalhar com organismos vivos que têm ciclos próprios, e utilizar o subproduto desse ciclo como matéria-prima para o seu queijo. Isso exige paciência. Exige atenção. Exige certa disposição para o desconhecido.

Você vai precisar aprender a distinguir cheiros. Entre o azedo bom — aquele aroma ácido e vivo da fermentação saudável — e o ruim, o podre, o que deve ir para o lixo. O mesmo vale para o sabor da massa fermentada: é uma habilidade que se desenvolve com o tempo e com a prática. No geral, o processo é bastante seguro. Mas tenho observado ao longo dos anos que algumas pessoas têm dificuldade com a ideia de trabalhar com fermentação — um certo "nojinho", como se diz. Se esse é o seu caso, seja honesto consigo mesmo: talvez este livro não seja para você agora. E tudo bem.

A segunda questão — igualmente importante — é o equipamento. A massa de queijo vegano dificilmente ficará com a textura lisa e cremosa que precisa ter se for batida apenas em liquidificadores comuns ou processadores de alimentos convencionais. A grande maioria dos equipamentos disponíveis no Brasil simplesmente não tem a rotação nem a potência necessárias. Para este trabalho, você precisa de um liquidificador de alta rotação — como o Vitamix.

Sim, o Vitamix é caro. Caríssimo, especialmente no Brasil, onde é importado. O meu veio de uma viagem ao exterior e custou 400 dólares na época — e foi um dos melhores investimentos que já fiz na cozinha. Funcionou impecavelmente por mais de dez anos. Hoje já dá sinais de cansaço: aquece rápido quando forçado e desliga sozinho para proteger o motor — um mecanismo de proteção que, aliás, demonstra muito bem a engenharia do equipamento. Existe uma alternativa nacional, a Marchesoni, que de fato alcança altas rotações. No entanto, em uso contínuo com massas pesadas como a de queijo, seus pontos mais frágeis — o copo e o bocal de encaixe no motor — tendem a se desgastar ou quebrar com o tempo.

Por que conto tudo isso? Porque este material é oferecido gratuitamente, e justamente por isso não tenho nada a vender, nenhuma ilusão a construir, nenhum problema a esconder. Não quero desanimá-lo — quero que você entre nessa aventura com os olhos abertos e as expectativas certas. Quem chega preparado tem muito mais chances de se surpreender.

— Alex Fernandes, Guia Vegano



Apresentação

A arte de fazer queijo é tão antiga quanto a própria civilização humana. Por milênios, o queijo foi símbolo de transformação — da paciência de deixar o tempo trabalhar, da alquimia de converter o simples em algo complexo e cheio de sabor. No mundo contemporâneo, essa alquimia ganhou uma nova dimensão: a demanda por produtos que simulem a textura, o aroma e o sabor dos queijos tradicionais cresce em todo o mundo, impulsionada pela crescente conscientização sobre os efeitos do leite e seus derivados sobre a saúde. Produzir algo que realmente convença — que surpreenda o paladar e satisfaça o coração — sempre foi o verdadeiro desafio.

Em 2012, iniciamos nossa produção artesanal de queijos de caju no Brasil. Desde o início ficou claro que os insumos mais baratos e amplamente utilizados com esse objetivo — soja, batata, amidos de vários tipos, somados a aromas artificiais — frequentemente produzem resultados aquém das expectativas do consumidor. Com o objetivo de criar produtos com real qualidade sensorial, iniciamos uma pesquisa ampla que culminou no uso de fermentações à base de castanhas de caju, uma prática já difundida na culinária vegana crudívora. O agente fermentador foi o Rejuvelac — um composto elaborado predominantemente a partir de grãos de trigo fermentados, passível também de produção com outros grãos. Com o tempo, incorporamos também os grãos de kefir como alternativa igualmente eficaz e acessível.

Os resultados foram reveladores. Testes comprovaram que a castanha de caju e a amêndoa são os insumos ideais para simular o sabor de um produto lácteo. Outras nozes apresentaram resultados indesejados de sabor ou textura, servindo apenas como coadjuvantes — interessantes em pequenas proporções para criar sabores novos e exóticos. As amostras de todas as formulações obtiveram boa aceitação sensorial nos atributos de aparência, sabor, textura, aroma e aceitabilidade geral. Todas derivam de uma massa-base fermentada que pode adquirir complexidade com a adição de outros ingredientes — levedura nutricional, gelatina de algas (ágar-ágar), cenoura como corante natural e fonte de carboidratos, e gorduras que conferem cremosidade. O método permitiu chegar a produtos surpreendentemente próximos dos queijos mais populares no Brasil — como o Prato e o Minas — sem a necessidade de aromas artificiais de nenhum tipo.

Neste livro, compartilhamos o fruto de todos esses anos de pesquisa e experimentação contínua. Receitas que nasceram de tentativas e erros, de descobertas que acontecem quando nos permitimos questionar o que achamos saber sobre sabor e textura. Cada queijo tem sua personalidade, seu tempo, sua técnica. Aprimoramos cada formulação ao longo do tempo — buscando novos sabores, novas texturas, novas maneiras de surpreender — e o que você encontrará nestas páginas representa o melhor desse caminho.

Não tenha pressa. A fermentação ensina isso melhor do que qualquer palavra. Leia cada receita até o fim antes de começar. Prepare seus ingredientes com cuidado. E lembre-se: a cozinha é um lugar de criação — sinta-se livre para ajustar temperos, testar variações e, sobretudo, compartilhar o que você faz.

A comida é feita para ser compartilhada.



Guia de Ingredientes

Antes de colocar a mão na massa – ou melhor, nas castanhas – vale conhecer os ingredientes que são a alma destas receitas.

Levedura Nutricional

O segredo por trás do sabor "queijoso" na cozinha vegana. Rica em vitaminas do complexo B e proteínas, possui um sabor umami profundo e levemente defumado. Atenção: não confundir com Levedura de Cerveja, que é relativamente mais fácil de encontrar no Brasil mas tem sabor amargo e não produz o mesmo resultado. São produtos completamente diferentes. A Levedura Nutricional amarela – produzida a partir da beterraba – não é fabricada no Brasil; todas as marcas disponíveis usam insumos importados. Pode ser encontrada em flocos ou em pó: a versão em pó rende mais e é vantajosa para quem importa diretamente; a flocada é mais comum nas lojas de produtos naturais e empórios.



Carragena

Extraída de algas marinhas vermelhas, é um agente gelificante que confere textura elástica e cremosa aos queijos. Ao contrário do ágar, não precisa ferver – apenas hidratar. Use com cuidado: um pouco vai longe.

Ágar-Ágar

Também extraído de algas, é o gelificante vegano que substitui a gelatina animal. Precisa ser fervido para ativar suas propriedades. Cria texturas firmes e fatiáveis. Quanto mais ágar, mais duro o queijo.

Castanha-de-Caju e Amêndoas

A base proteica e cremosa da maioria das receitas. O caju, especialmente hidratado, tem uma cremosidade única ao ser batido. As amêndoas trazem sabor mais delicado e levemente adocicado. Sempre prefira castanhas cruas e sem sal.

Fermentação com Kefir de Água

Grãos de kefir transformam castanhas em algo vivo, com acidez e complexidade de sabor. O tempo de fermentação varia de 24 a 48 horas, dependendo da temperatura ambiente. Quanto mais quente, mais rápido o processo.

Gordura de Palma

Usada para trazer cremosidade e a característica gordurosa dos queijos convencionais, a gordura de palma tem propriedades muito similares às da manteiga de leite de vaca – daí sua presença em tantas receitas deste livro. Pode ser substituída por gordura de coco sem sabor na maioria das preparações, com pequenas variações na textura final.

Vale uma observação importante para quem tem consciência socioambiental na hora de comprar: a gordura de palma tem má fama merecida quando produzida na Indonésia e Malásia, onde o desmatamento para o cultivo do dendezeiro é uma das principais ameaças ao habitat dos orangotangos. O Brasil, no entanto, também produz gordura de palma — e aqui ela pode ser encontrada com selo de cultivo sustentável, produzida em áreas já degradadas da Amazônia dentro de programas de reflorestamento produtivo. São produtos diferentes com impactos completamente diferentes. Verifique a origem na embalagem antes de comprar. Um aspecto importante da gordura de palma e a de coco é que elas mascaram o sabor do sal no alimento, de forma que é preciso usar mais sal quando se adicionar estas gorduras.

Missô Vermelho

Pasta de soja fermentada japonesa, o missô adiciona profundidade de sabor umami. O missô vermelho (aka miso) tem sabor mais suave que o escuro e mais intenso que o branco — ideal para queijos veganos.

Polvilho Doce ou Azedo

O polvilho — tanto o doce quanto o azedo — é um espessante que confere textura elástica e suave aos queijos. O polvilho doce entra principalmente para dar estrutura à massa; o azedo, além da estrutura, adiciona uma leve acidez que pode ser bem-vinda em certas receitas. Os dois têm seu lugar neste livro, dependendo do resultado que se busca.

Uma ressalva prática importante: não exagere na quantidade. Nas receitas aqui apresentadas o uso não ultrapassa três colheres de sopa, e há uma razão para isso. O polvilho torna a massa consideravelmente mais pesada e densa, o que força o motor do liquidificador além do necessário. Diferente do que se faz no pão de queijo tradicional, o polvilho aqui não é escaldado — e isso é intencional. Polvilho escaldado resultaria numa massa tão densa que seria impossível de processar, até mesmo para uma Vitamix.

Vale dizer, no entanto, que o polvilho não entra na receita completamente frio e inativo. Quando a mistura de ágar-ágar ou carragena — ainda quente — é despejada no liquidificador e batida junto com os demais ingredientes, o calor desse processo acaba por ativar parcialmente o polvilho. Não é um escaldamento formal, mas é o suficiente para que ele cumpra bem seu papel de espessante e contribua para a textura final do queijo. Se você tiver curiosidade de experimentar o polvilho escaldado em alguma variação própria, faça isso fora do liquidificador — numa panela ou tigela, trabalhando a massa à mão ou com espátula.

Óleo de Canola

O óleo de canola é um dos óleos vegetais mais equilibrados nutricionalmente disponíveis no mercado — neutro no sabor, com ponto de fumaça alto e uma composição rica em ômega 3, o que o torna uma escolha interessante tanto para receitas frias quanto para o cozimento. Nas redes sociais circula muita desinformação sobre a canola, geralmente associada ao fato de a planta ser cultivada em variedades transgênicas. Se essa questão for relevante para você, basta substituí-lo por outro óleo vegetal neutro de sua preferência — o que importa na receita é a ausência de sabor característico. Óleos virgens como o de oliva ou o de coco não refinado podem ser usados, mas introduzirão sabor próprio no produto final, o que pode ou não ser desejável dependendo da receita.



Sal

O sal merece uma atenção especial neste livro porque aparece em dois momentos distintos com funções diferentes. Durante o processo de fermentação das castanhas, evite o sal de cozinha comum enriquecido com iodo – o iodo interfere nos microrganismos do kefir e pode comprometer ou impedir a fermentação. Procure um sal sem iodo, disponível em mercados naturais ou manipulado em farmácias de manipulação. Já nas receitas em si, após a fermentação, qualquer sal pode ser usado: sal comum, sal marinho, sal rosa, sal defumado – a escolha é sua e vai depender do perfil de sabor que você quer alcançar.

Tofu

O tofu é um alimento de origem asiática produzido a partir do leite de soja coagulado e prensado em blocos, de maneira muito similar ao processo de fabricação do queijo convencional – daí ser chamado popularmente de queijo de soja. Existe em diferentes texturas: o tofu sedoso, mais mole e com alto teor de água, é ideal para cremes, mousses e sobremesas; o tofu firme, com menos umidade e estrutura mais densa, é o mais versátil e o indicado nas receitas deste livro. Na cozinha vegana o tofu é um coringa: absorve temperos com facilidade, pode ser grelhado, assado, defumado, batido ou amassado, e funciona como base proteica em pratos que vão de scrambles matinais a recheios, molhos e queijos cremosos. Encontrado hoje em supermercados de médio porte em boa parte do Brasil, é um dos ingredientes mais acessíveis e práticos desta coleção de receitas.



Sobre as Castanhas

Como mencionado na apresentação, a castanha de caju e a amêndoa são os melhores insumos para atingir o sabor e a textura esperados em um queijo vegano. O caju ainda leva uma vantagem adicional: sua cor bege-amarelada natural já contribui para a aparência do produto final, aproximando-o visualmente dos queijos convencionais sem nenhum corante.

Há um detalhe que não pode ser ignorado: a castanha de caju precisa ser crua — e sem sal. É a castanha crua que fermenta bem. Qualquer outro processamento compromete o resultado.

Como é um insumo caro, é natural que quem produz para vender faça de tudo para encontrar castanhas cruas pelo menor preço possível — e eu não fui diferente. Nessa busca, você se deparará com uma quantidade enorme de opções e produtores dispostos a empurrar todo tipo de refugo da produção. Aqui vai um aviso importante: o mínimo que vale a pena aceitar é a banda de castanha crua — o grão partido ao meio, mas ainda íntegro e limpo. A castanha triturada, ainda que vendida como crua, não serve. Ela vem frequentemente misturada com cascas e impurezas que escurecem a massa e deixam um sabor estranho e desagradável no queijo final.

Para as amêndoas, a melhor opção é comprar diretamente a farinha de amêndoas, já descascada e processada. Ela pode ser encontrada em muitos empórios e lojas de produtos a granel, e é bastante prática para uso doméstico. Para quem pensa em produzir em maior escala — com objetivo de revenda — o caminho mais econômico é comprar por caixa. Nas minhas produções, eu trabalhava com caixas de 22 kg cada, geralmente amêndoas californianas ou espanholas, que saem consideravelmente mais baratas do que comprar em pequenas quantidades no varejo.



O Liquidificador Certo para o Trabalho Certo

Existe uma pergunta que recebo com frequência de quem tenta reproduzir estas receitas em casa e não obtém o resultado esperado: *o que estou fazendo de errado?* Na maioria dos casos, a resposta não está na técnica nem nos ingredientes. Está no equipamento.

Antes de continuar, preciso ser honesto sobre uma coisa que nenhum vendedor vai te dizer: há uma diferença abissal entre um liquidificador comum e um liquidificador de alta rotação — e essa diferença não é de grau, é de natureza. São máquinas que fazem coisas parecidas da mesma forma que uma bicicleta e uma moto fazem coisas parecidas: as duas têm duas rodas e te levam de um lugar a outro, mas ninguém confundiria uma com a outra numa subida íngreme.



A questão não é só força. É velocidade.

Um liquidificador doméstico comum opera entre 3.000 e 5.000 rotações por minuto. Um equipamento de alta performance como o Vitamix gira entre 25.000 e 37.000+ rotações por minuto. Pense no que isso significa na prática: enquanto o liquidificador comum dá uma volta, o Vitamix já deu oito. Enquanto o comum processa por um minuto, o Vitamix entrega o equivalente a mais de oito minutos de trabalho efetivo — só que em menos de sessenta segundos.

É por isso que a massa de castanha feita num liquidificador comum sai granulada, com pequenos pedaços que você sente na língua. Para chegar na textura absolutamente lisa que estas receitas exigem, seria necessário processar por um tempo tão longo que o motor superaqueceria, o equipamento travaria — ou simplesmente desistiria no meio do caminho. Não é exagero: é física.

Uma analogia útil

Imagine que você precisa lixar uma superfície de madeira até deixá-la completamente lisa. Você pode fazer isso com uma lixa grossa e muita força — vai levar horas, vai cansar, e o resultado provavelmente ainda vai ter imperfeições. Ou você pode usar uma lixadeira elétrica que faz milhares de movimentos por minuto, e entregar em minutos o que levaria horas na mão. O princípio é o mesmo. Mais voltas por segundo significa mais contato entre as lâminas e o ingrediente, significa partículas menores, significa uma emulsão mais estável, significa uma textura que simplesmente não é possível alcançar de outro jeito — não importa quanto tempo você processe em velocidade menor.

Sobre o investimento

O Vitamix custa caro. No Brasil, onde é importado, pode ultrapassar R\$6.000,00 dependendo do modelo e do câmbio. Eu entendo completamente que isso não é uma compra simples — e não vou fingir que é. O meu veio de uma viagem ao exterior e funcionou impecavelmente por mais de dez anos de produção regular. Quando você divide o custo por dez anos de uso diário, a conta muda de figura.

Se o investimento não for viável agora, existem alternativas nacionais de alta potência e rotação que chegam perto — a Marchesoni é a mais citada. Ela alcança rotações elevadas e funciona bem para uso doméstico moderado, embora em uso intenso e contínuo o copo e a base tendam a se desgastar antes do que você gostaria. Para quem está começando a explorar estas receitas antes de decidir se vai se comprometer com o processo, é um caminho razoável.

O que não recomendo é insistir com liquidificadores convencionais esperando resultados diferentes. Você pode ter todos os ingredientes certos, fermentar com cuidado, seguir cada passo à risca — e ainda assim obter um queijo com textura aquém do que a receita promete. O equipamento não é um detalhe. Para estas receitas, ele é parte da receita.

A Alquimia da Textura: Por que a Alta Rotação é a Alma do Queijo Vegano

Para queijos de castanha-de-caju fermentados, o equipamento não é apenas um acessório, mas parte da receita. A diferença entre um resultado granulado e uma textura profissional reside na física da alta rotação (RPM).

LIQUIDIFICADOR COMUM:
A Abordagem Lenta

ALTA PERFORMANCE:
A Magia da Rotação

A Física da Textura Perfeita:
O comum estilhaça a castanha; a alta rotação a funde em um estado fluido.

O Equipamento é Ingrediente:
Sem a rotação correta, a fermentação não corrige a falha na textura física.

Como um Corvo:
Voo pesado e lento, falta precisão estática.

Como um Beija-flor:
Frequência frenética, precisão estática e rapidez.

A Regra de 8 para 1
Enquanto um aparelho comum dá uma volta, o de alta rotação já completou oito.

Velocidade Limitada:
3.000 a 5.000 RPM empurram partículas.

Velocidade é a Nova Força
Operar a 40.000 RPM pulveriza partículas.

Rotação Elevada:
25.000 a 40.000 RPM fundem a castanha.

Textura:
Granulada/Areia

Textura:
Absolutamente Lisa

Risco Alto de Superaquecimento

Emulsão Estável e Persistente:
Mais contato por segundo garante uma massa que não separa.

Risco Baixo
(Resistência Industrial)

A Fermentação

Em livros mais antigos como os da Miyoko Schinner — pioneira da queijaria vegana artesanal, com publicações a partir de 2012 — a recomendação era usar o Rejuvelac como agente fermentador. Trata-se de uma solução inteligente: basta ter grãos de trigo, centeio ou outro cereal para iniciar o processo de fermentação dos grãos, obter a água resultante e usá-la para fermentar as castanhas. O problema é que o Rejuvelac não tem continuidade — a cada vez que você precisar fermentar, recomeça do zero. Com o tempo e com a escala de produção, isso se torna um ciclo cansativo e pouco prático.

Neste livro, o pulo do gato é outro: use Kefir.

O kefir de água é um fermento vivo, composto por uma colônia simbiótica de bactérias e leveduras. Diferente do Rejuvelac, ele é contínuo — basta alimentá-lo diariamente com açúcar mascavo e água mineral, e você terá fermento em quantidade praticamente infinita. Para produções maiores e para quem pensa em vender, isso faz toda a diferença. Você poderá usar tanto a água do kefir quanto os próprios grãos para fermentar as castanhas.

Onde encontrar o Kefir

O primeiro passo é conseguir os grãos de kefir de Água. A boa notícia é que quem cultiva kefir em casa quase sempre tem um excedente generoso — ele se reproduz com facilidade e precisa ser doado regularmente. Procure em grupos de WhatsApp, perfis no Instagram ou comunidades de alimentação saudável perto de você. Em muitas cidades há redes de doação ativas e gratuitas. Quem fornece pode cobrar uma pequena taxa pelo trabalho de separação e pela embalagem, o que é bastante razoável. Em último caso, é possível encontrar vendedores na Amazon com envio pelos Correios — uma alternativa viável para quem está em regiões mais remotas.

Como cultivar o Kefir de Água

Cultivar kefir de água é simples, mas exige regularidade. Os grãos são organismos vivos — trate-os como tal.

Dissolva 1 a 2 colheres de sopa de açúcar mascavo em 500 ml de água mineral em temperatura ambiente. Nunca use água da torneira — o cloro e outros compostos presentes nela podem matar ou enfraquecer os grãos. Adicione os grãos de kefir, cubra o recipiente com um pano ou a tampa sem vedar completamente — os gases precisam escapar — e deixe em local fresco e seco por 24 a 48 horas.

A cada ciclo, coe os grãos com uma peneira de plástico ou madeira (evite metais, que podem reagir com a acidez e prejudicar os microrganismos) e reserve a água resultante, que é o seu fermento. Alimente os grãos novamente com água e açúcar e reinicie o ciclo. Com o tempo, a colônia crescerá visivelmente — você poderá compartilhar o excedente, exatamente como fizeram com você.

O kefir saudável produz uma água levemente turva e com uma leve efervescência. Os grãos devem ter aspecto translúcido e gelatinoso, semelhante a pequenos cristais. Se ficarem escuros, moles demais ou com cheiro desagradável, algo deu errado — descarte e recomece com novos grãos.

Preparando a Massa Fermentada Base

Deixe 2 copos (aproximadamente 400 ml) de castanha-de-caju crua de molho em água mineral por pelo menos 4 horas — e no máximo 8. Quanto mais tempo de molho, mais macias ficam as castanhas, mas um tempo excessivo pode deixá-las com muito líquido, tornando a massa final menos firme. Escorra bem numa peneira e use apenas as castanhas amolecidas.

Se for trabalhar com farinha de amêndoas, o molho pode ser mais curto — 2 horas são suficientes. Para amêndoas inteiras, siga o mesmo tempo do caju: 4 horas.

No caso da farinha de amêndoas não há como escorrer, use tudo que foi pro molho ela vai estar meio ensopada, adicione 1 colher de sopa de água do kefir (pode conter alguns grãos junto, sem problema) e bata no liquidificador de alta rotação até obter uma massa completamente lisa, sem grumos. Uma pitada de sal sem iodo ajuda a criar o ambiente certo para a fermentação — o iodo presente no sal comum pode interferir nos microrganismos do kefir. Se não encontrar sal sem iodo no comércio, é possível manipulá-lo em farmácias de manipulação. Em minha experiência, a ausência do sal não impediu a fermentação — o processo prosseguiu normalmente — mas se você enfrentar dificuldades, experimente adicioná-lo.

Transfira a massa batida para um recipiente de vidro com tampa. Evite utensílios de metal em todo o processo — colheres de plástico ou madeira são o ideal. A tampa não precisa vedar hermeticamente: haverá geração de gás carbônico durante a fermentação e ele precisa encontrar saída. Ao mesmo tempo, proteger a massa do ar aberto é essencial para evitar contaminações por mofo e insetos. Simplesmente tampar com um pano, como alguns autores recomendam, na minha experiência não é suficiente — a chance de desenvolver mofo é grande, e se isso acontecer, a massa vai para o lixo.

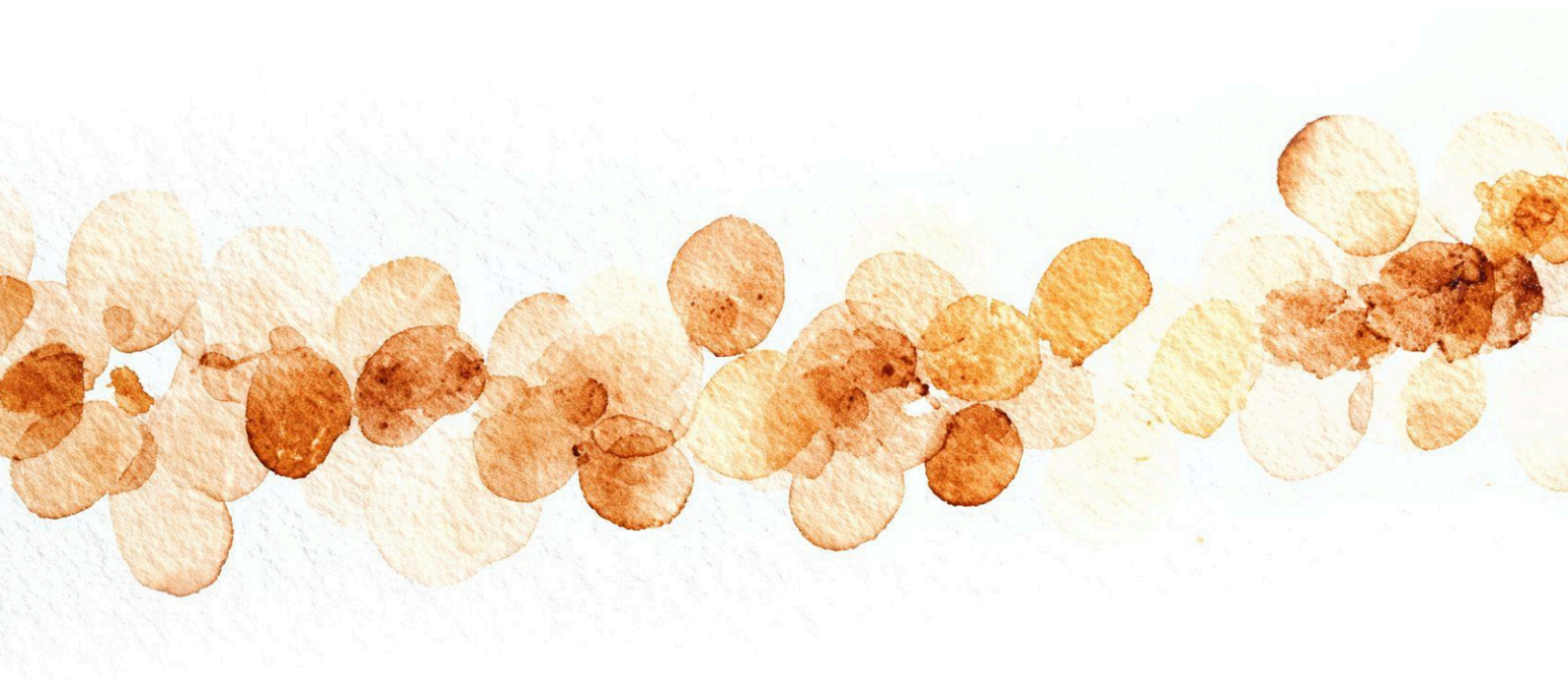
Coloque o pote em local fresco e seco e aguarde entre 24 e 48 horas. No Brasil, pelo calor predominante em boa parte do território, 24 horas costumam ser suficientes na maioria dos casos. Quanto mais tempo de fermentação, mais ácida ficará a massa — e se passar demais, ela se torna incomível. Fique atento.

Como saber que deu certo

O cheiro da massa fermentada sempre me lembrou o fermento de pão — aquele aroma de massa crua levemente ácida, quase parecido com iogurte. É um cheiro vivo, não desagradável. Visualmente, a massa deve apresentar pequenas bolhas internas, sinal de que os organismos estão ativos. Se o pote for de vidro transparente, você verá essa efervescência com facilidade — e é uma boa indicação de que tudo correu bem.

A massa crua fermentada já é própria para consumo. Alguns queijos mais simples — como um chèvre vegano rústico — se fazem misturando essa massa com poucos ingredientes adicionais, e o resultado pode ser servido imediatamente.

O ideal é processar a massa no próprio dia em que encerrar a fermentação, quando ela está fresquinha e no ponto exato. Ela pode ser guardada na geladeira, mas com algumas ressalvas: ao resfriar, a massa se compacta um pouco e fica mais densa, o que dificulta o trabalho posterior. Além disso, a fermentação não para completamente na geladeira — ela apenas desacelera. Se não houver um processo térmico subsequente para interromper a ação dos microrganismos, a massa continuará ficando cada vez mais ácida. Por isso, transformá-la em queijo o quanto antes é sempre a melhor escolha. Os processos que envolvem o ágar-ágar, por serem feitos com calor, geralmente já interrompem a fermentação naturalmente.





A Junção do Ágar com a Carragena

Uma coisa precisa ficar clara antes de avançar para as receitas que utilizam esses dois agentes gelificantes juntos: o ágar-ágar às vezes tem vontade própria. É algo que desanda com facilidade se as medidas não forem respeitadas, e não posso garantir que todas as marcas se comportem da mesma forma. Cada lote tem uma concentração diferente, e algumas marcas são simplesmente mais fortes ou mais fracas que outras. Se você enfrentar resultados inconsistentes, experimente ajustar as quantidades — uma colher a mais ou a menos pode mudar completamente o resultado.

O objetivo ao combinar os dois é obter um líquido gelatinoso quente, com textura de puxa-puxa, que será despejado diretamente no liquidificador sobre a massa de castanha fermentada. Ao ser batido junto com os demais ingredientes da receita, esse líquido precisa se homogeneizar completamente. Por estar quente, ele também interrompe o processo de fermentação das castanhas — preservando apenas o sabor bom que a fermentação trouxe, sem deixar o processo continuar indefinidamente.

O preparo na panela

O procedimento começa ainda com a água fria. Coloque na panela a medida de água indicada na receita — 200 ml ou 400 ml — junto com a quantidade de colheres de ágar e de carragena solicitada. Misture levemente com uma colher e ligue o fogo. A partir desse momento, mexa continuamente. Não pode parar, não pode deixar empelotar. A mistura precisa ser trabalhada sem interrupção até homogeneizar completamente e começar a borbulhar.

Não deixe passar muito além desse ponto, pois vai queimar. O ágar tem o hábito de grudar nas laterais da panela e criar uma película que se solidifica como plástico ao secar e pode queimar — e isso vai contaminar a mistura com pedaços sólidos que não terão como se incorporar depois. Mexa sempre puxando das laterais para o centro.

Quando a mistura estiver translúcida, homogênea e já borbulhando suavemente, está pronta. Não perca tempo — despeje imediatamente sobre a massa de castanha fermentada no liquidificador.

O processo no liquidificador

Aqui começa a parte mais vigorosa de toda a produção. O ágar vai acrescentar densidade à massa — e essa densidade vai forçar o motor do liquidificador de uma maneira que a maioria dos aparelhos domésticos simplesmente não aguenta. Liquidificadores comuns vão queimar. Não é exagero: o motor não foi projetado para esse esforço e vai ceder em pouco tempo de uso nessas condições.

Apenas liquidificadores do porte de uma Vitamix — ou equivalentes de alta potência e rotação, independentemente da marca — conseguem sustentar esse processo por

muitos anos sem danos. Se você pretende produzir com regularidade, o investimento em um equipamento adequado não é opcional.

Com a Vitamix, segure firme na base do jarro com uma mão para ele não pular durante o processo. Use o socador vigorosamente, com movimentos de cima para baixo, empurrando a massa em direção às lâminas. Dê também uma rotação leve com o socador (sempre segurando bem firme a base do jarro) para forçar que toda a massa passe pelo processamento. O processo precisa ser vigoroso e rápido – se demorar demais, até uma Vitamix nova pode desligar automaticamente por superaquecimento.

No meio do processo, pare por um instante para verificar a consistência. Não pode haver grumos. Se o ágar escapar das lâminas antes de se incorporar completamente, ele vai solidificar em gotas ou fragmentos que parecem plástico translúcido – e vão causar estranheza no queijo pronto.

Despeje imediatamente na forma

Uma vez homogeneizada, a massa precisa ir imediatamente para a forma – que deve estar pronta e posicionada ao lado antes mesmo de você ligar o liquidificador. Não deixe a massa quente recém-processada repousar dentro do jarro: ela pode começar a solidificar ali dentro, e retirar um bloco de queijo preso no liquidificador não é uma experiência agradável.

A forma pronta, a massa quente, o movimento rápido. Essa é a sequência.

A Alquimia no Vitamix: O Segredo da Textura Perfeita



1. Adicione o Ágar ainda fervente
Despeje a mistura quente de ágar e carragena sobre a massa fermentada no jarro com o motor em velocidade mínima.



2. Use o Socador com Vigor
Com a tampa fechada, use o socador pelo bocal para empurrar a massa densa continuamente contra as lâminas.



3. Potência Máxima Imediata
Eleve a velocidade ao máximo assim que adicionar o gel para evitar que o ágar solidifique em pequenos grumos.



4. Processamento Rápido e Intenso
Trabalhe a massa rapidamente para que ela não endureça dentro do jarro ou superaqueça o motor do aparelho.



5. Resultado: Massa Lisa e Brilhante
O processo termina quando não houver mais nenhum fragmento translúcido de ágar visível na mistura.



Os Aromas – Usar ou não usar?

O uso de aromas em queijos plant-based é um tema que divide opiniões. Há quem adore aquele sabor intenso e característico, que remete imediatamente a produtos industrializados — e há quem torça o nariz para qualquer coisa que não seja completamente "natural". Pessoalmente, não me identifico com nenhum dos extremos. Quando um aroma é de fato muito bom, fiel ao queijo que representa e cumpre um papel real na receita, não vejo razão para evitá-lo por princípio. O problema é que muitas vezes ele simplesmente não é necessário — e ainda assim produtores, em geral os industriais, fazem questão de usá-lo.

É importante que o consumidor tenha isso em mente: o uso de aromas transforma automaticamente um alimento em algum grau de processado, independentemente de tudo o mais que o compõe. É assim que qualquer médico nutrólogo sério ou nutricionista irá classificar o produto. Não é um julgamento moral — é uma realidade regulatória e nutricional que vale conhecer antes de decidir.

A indústria de aromas tem um marketing muito bem definido. O argumento de venda é simples: ao invés de usar o ingrediente real, você usa o aroma — mais barato, mais prático, supostamente com o mesmo efeito de satisfação do consumidor a uma fração do custo. É uma lógica que faz sentido dentro da escala industrial, mas que merece ser questionada quando se faz queijo artesanal com intenção e cuidado.

Nos anos em que produzi queijo, usei aromas de forma pontual, apenas quando encontrei opções verdadeiramente boas — fiéis ao queijo que representavam ou, no mínimo, adequadas para aquele perfil de sabor. Nesses casos, o aroma era a cereja do bolo: eu não me valia exclusivamente dele, mas ele completava e aprofundava a experiência. Os queijos em que cheguei a usá-los foram o Cheddar, o Gorgonzola, o Provolone e o Parmesão.

Desses quatro, o único que eu genuinamente não conseguiria reproduzir sem o aroma era o Gorgonzola — porque a alternativa real seria trabalhar com culturas de mofo, um processo que simplesmente não estava nos meus planos. O Cheddar, por outro lado, se sustenta muito bem apenas com mais levedura nutricional e missô. O Provolone fica excelente com a fumaça líquida, que é um ingrediente mais acessível e pode-se até argumentar que é algo próximo do natural. Já o Parmesão fica um pouco prejudicado sem o aroma específico, mas ainda engana muito bem — principalmente pela textura granulada e pelo sabor intenso da levedura.

Achar um bom aroma, no entanto, é mais difícil do que parece. A maioria dos aromas fracionados disponíveis no mercado foi desenvolvida para confeitaria e doces. Para pratos salgados — e especialmente para queijos — a oferta é muito mais restrita. Ao pesquisar mais a fundo e entrar em contato direto com fabricantes, descobri que a indústria produtora simplesmente não vende em pequenas quantidades. Quem vende fração são atravessadores: empresas que compraram grandes estoques da indústria e tentaram construir um negócio de revenda fracionada. No Brasil, durante algum tempo

existiu uma marca fazendo exatamente isso — foi dela que eu comprava. Hoje ela não comercializa mais esse tipo de produto. Provavelmente não gerou a demanda esperada.

Como este livro deverá ser traduzido para o inglês e possivelmente outras línguas, recomendo ao leitor buscar no comércio local e em plataformas online como a Amazon o que estiver disponível na sua região — as chances de encontrar mais opções variam bastante de país para país.

Por tudo isso, optei por listar os aromas como opcionais nas receitas deste livro. Se você encontrar um e quiser experimentar, comece sempre com gotas e vá testando aos poucos — cada aroma pode ter concentrações diferentes, e as medidas indicadas aqui são referência para os produtos que eu utilizava na época, não uma regra universal.

Para fazer o Gorgonzola sem mofo, uma boa solução é partir da receita da Muçarela e, após processar a massa no liquidificador, incorporar com uma colher — sem bater, sem processar — salsinha e cebolinha picadas. O objetivo é apenas criar a ilusão visual dos rajados de mofo característicos do queijo original. Na minha experiência, o resultado agradava bastante.

De qualquer forma, se achar um aroma e quiser experimentar, comece sempre com gotas e vá testando aos poucos — cada produto pode ter concentrações diferentes, e as medidas indicadas nas receitas são referência para os aromas que eu utilizava na época, não uma regra universal. E se em algum momento o resultado sem o aroma já for satisfatório, não insista. Às vezes o melhor aroma é a ausência dele.



O Que o Consumidor Realmente Quer

Vinte e um anos de Guia Vegano ensinaram muita coisa que nenhum livro de marketing conseguiria. Eventos, feiras, e-mails, redes sociais, e anos de atendimento presencial numa loja física — tudo isso vai acumulando uma percepção sobre o que as pessoas esperam de um produto vegano que só o tempo e o contato direto proporcionam. Para este livro, quero compartilhar o que aprendi especificamente sobre queijos e manteiga, porque entender o consumidor é tão importante quanto dominar a receita.

Muito além do sabor

Quando se tenta reproduzir um alimento já existente usando outros insumos — seja por ética, saúde ou consciência ambiental — o instinto é focar no sabor. Faz sentido. Mas o sabor, sozinho, não fecha o negócio. A experiência de comer um queijo começa muito antes de ele chegar à boca.

Começa pelos olhos. O queijo precisa parecer queijo — ter cor, formato, tamanho reconhecível. Um produto que não parece o que promete ser já perdeu metade da batalha antes de ser provado. Depois vem o cheiro. Vi isso acontecer inúmeras vezes na loja: antes de qualquer coisa, o consumidor aproxima o nariz. É um gesto quase instintivo, uma verificação primitiva de que aquilo é comestível e familiar. Só então vem a prova — e é aí que a coisa começa a complicar.

O problema das imitações industriais

A experiência gustativa de um queijo feito com leite carrega uma série de atributos que é muito difícil reunir num único produto vegano: textura, elasticidade, derretimento, acidez, cremosidade. A maioria das imitações industriais falha porque tenta resolver apenas um desses atributos e ignora os outros. O resultado mais comum no mercado são queijos feitos prioritariamente para derreter — e que, comidos crus, são simplesmente intragáveis. Essa é uma das razões centrais pelas quais tanta gente afirma que detesta queijo vegano industrializado. Não é o veganismo em si que desagrada — é a experiência ruim de um produto que só funciona em um contexto muito específico.

A indústria consegue, com o uso de certas gomas e aditivos, reproduzir até certo ponto a elasticidade característica da caseína — a proteína do leite que faz o queijo "puxar" quando derretido. É uma conquista técnica inegável. Mas um queijo mais proteico simplesmente não derrete bem, e um queijo rico o suficiente em gordura para derreter muitas vezes perde em sabor quando consumido frio. É uma equação difícil de fechar, e a indústria, de modo geral, escolhe o derretimento e sacrifica o resto.

Os queijos deste livro

Os queijos artesanais de caju e amêndoas aqui apresentados — especialmente os que contêm gordura adicionada — funcionam nos dois contextos: podem ser consumidos crus, fatiados, numa tábua ou num sanduíche, e também derretem o suficiente para lasanhas, pizzas e sanduíches quentes. Não vão ter o puxa-puxa elástico do queijo de leite derretido — seria desonesto prometer isso. Experimentei receitas que tentam reproduzir essa elasticidade, algumas com resultados interessantes, mas para manter um ritmo de produção real, com praticidade e consistência, optei por simplificar ao máximo os ingredientes. O resultado é um produto honesto, que entrega o que promete.

Quando você for vender, pergunte ao consumidor o que ele pretende fazer com o queijo. Quem quer para uma pizza vai precisar de uma receita mais gordurosa; quem quer para uma tábua de frios pode ir para algo mais seco e ácido. Essa orientação simples evita decepções — e decepção com produto vegano tem um custo alto, porque muitas vezes afasta a pessoa do veganismo junto.

O nível de acidez também divide opiniões. Há quem adore a complexidade de um queijo mais ácido, aquele sabor vivo e pronunciado que a fermentação bem-feita proporciona. Há quem prefira algo mais neutro, mais suave, próximo de uma muçarela discreta. Gosto não se discute — se aceita, e às vezes se lamenta em silêncio.

A manteiga e a armadilha da margarina

Com a manteiga, o desafio é outro. Grande parte dos consumidores que buscam uma manteiga vegana carrega na memória a experiência da margarina — um produto similar, mas diferente o suficiente para criar expectativas equivocadas. Quem cresceu nos grandes centros urbanos raramente teve contato frequente com manteiga de verdade; o que conhecem é a margarina maleável e fácil de espalhar direto da geladeira. A manteiga da receita deste livro não funciona assim: ela sai da geladeira firme, e precisa de alguns minutos em temperatura ambiente para ficar maleável. É exatamente o comportamento da manteiga convencional — mas para quem espera margarina, pode ser uma surpresa.

A cor é outro fator determinante. A maioria das receitas que encontrei em outros livros não utiliza nenhum corante para deixar a manteiga amarelada. Tecnicamente, o sabor pode ser o mesmo. Mas a experiência do consumidor não será — uma manteiga branca ou esbranquiçada passa a sensação de estar comendo gordura pura, o que não está errado, mas não é o que as pessoas querem sentir. A cenoura cozida resolveu esse problema de forma elegante: além de dar a cor amarela característica, é rica em betacaroteno — o mesmo pigmento presente na manteiga de origem animal, responsável pelo tom dourado que associamos ao produto.

Tentei também trabalhar com aromas na manteiga. Desisti. É extraordinariamente difícil encontrar um aroma que não remeta à margarina industrializada, com aquele ranço artificial que parece gritar "fabricado em laboratório". Ao final, optei por não usar aroma algum — e o produto ficou melhor sem ele. É uma lição que a indústria alimentícia em geral ainda não aprendeu: há fabricantes que parecem doutrinados a adicionar aroma em absolutamente tudo, como se o sabor natural dos ingredientes não fosse suficiente. É um paradigma difícil de quebrar — mas quem prova a diferença entende rapidamente por que vale a pena.

Queijos Veganos

Avental Marinheiro Go Vegan >>





Chèvre Vegano

O chèvre é um queijo fresco de origem francesa, tradicionalmente feito com leite de cabra e conhecido pela textura cremosa e sabor levemente ácido — características que a castanha de caju fermentada reproduz com surpreendente fidelidade. É também a receita mais simples do livro: sem aquecimento, sem ágar, sem liquidificador na finalização. A acidez vem inteiramente da fermentação, e o resultado é um cream cheese vivo, que continua amadurecendo lentamente na geladeira, aprofundando o sabor a cada dia.

INGREDIENTES

Quantidade	Ingrediente
1 medida base	massa de castanhas-de-caju fermentadas (2 copos de castanhas batidas com kefir — ver capítulo A Fermentação)
1 colher de sopa	Levedura nutricional
1/2 de chá	Sal

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, misture a massa de castanhas fermentadas com a levedura nutricional e o sal. Incorpore bem com uma espátula ou colher até obter uma pasta completamente homogênea.

2. Prove e ajuste o sal se necessário — acrescente apenas pitadas de cada vez, prove e repita até encontrar o seu ponto.
3. Transfira para potes de vidro com tampa e refrigere por pelo menos 2 horas antes de servir.

Importante: como a massa de castanhas não passa pelo aquecimento do ágar como nas outras receitas, a fermentação continua acontecendo lentamente mesmo na geladeira. Para um sabor mais suave, prefira usar a massa com 24 horas de fermentação. O chèvre se conserva por até 14 dias refrigerado — e tende a ficar mais complexo e interessante com o passar dos dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 30g | Rendimento: ~420g (~14 porções)

Nutriente	Por porção
Valor energético	116 kcal
Proteínas	0,4 g
Carboidratos	6,4 g
Gorduras totais	9,3 g
Gorduras saturadas	1,6 g
Fibra alimentar	0,7 g
Sódio	87 mg

Valores calculados com base em tabelas de composição nutricional de referência (TACO/USDA). Podem variar conforme os ingredientes utilizados.



Castanha de Caju



Muçarela

A Mozzarella ou Muçarela em português é talvez o queijo mais versátil do mundo. Ela derrete na pizza, estica no forno e desaparece nas sopas com aquela elegância discreta que a torna indispensável. Esta versão vegana, feita a partir de castanhas-de-caju fermentadas, rivaliza com qualquer muçarela convencional em textura e sabor. A combinação de ágar-ágar e carragena garante a elasticidade característica que faz toda a diferença ao ser cortada ou derretida. O segredo está na fermentação das castanhas — não pule esta etapa. São aquelas 24 horas que transformam uma simples pasta em algo verdadeiramente complexo.

INGREDIENTES

Quantidade	Ingrediente
1 medida base	massa de castanhas-de-caju fermentadas (2 copos de castanhas batidas com kefir — ver capítulo A Fermentação)
1 colher de sopa	Levedura nutricional
2 colheres de chá	Sal
2 colheres de sopa	Ágar-ágar (dissolvido em 200 ml de água)
2 colheres de sopa	Carragena (dissolvido em 200 ml de água)
1 copo	Gordura de palma ou óleo de coco refinado

MODO DE PREPARO

1. Fermente as castanhas-de-caju: deixe de molho por 8 horas, escorra, transfira para um recipiente coberto com tampa e deixe fermentar por 24 a 48 horas à temperatura ambiente, até obter um leve aroma ácido.
2. Despeje em uma panela pequena a carragena em 400 ml de água fria, mexendo bem. Reserve.
3. Acrescente o ágar-ágar a água fria contendo a carragena e leve ao fogo médio, mexendo constantemente, até ferver por 2 minutos completos.
4. No liquidificador, bata as castanhas fermentadas com a levedura nutricional e o sal até obter uma pasta absolutamente lisa.
5. Com o liquidificador em velocidade mínima, adicione a mistura de ágar e carragena ainda quente e aumente gradualmente para a velocidade máxima. Use o socador para forçar a incorporação — é um processo intenso e necessário. Processe até não restar nenhum grumo. Atenção: grumos de ágar não incorporados solidificam com aparência de plástico translúcido dentro do queijo, o que gera grande estranheza em quem o consome.
6. Despeje imediatamente em fôrma. Com ágar, a massa geralmente solta bem sem precisar untar — se a fôrma for flexível, basta torcê-la de cabeça para baixo e o queijo sai inteiro. A carragena presente nesta receita pode fazer a massa aderir um pouco mais, especialmente se o queijo ficar mais mole; untar com um fio de óleo é opcional e você aprenderá a julgar após a primeira vez.
7. Deixe esfriar à temperatura ambiente e refrigere por no mínimo 4 horas antes de desenformar e servir.
8. A muçarela dura até 14 dias em geladeira, ou meses se for congelada.

Rende: 1 queijo de aproximadamente 1200g

DICA Para uma muçarela mais suave, use castanhas frescas sem fermentação. Para um sabor mais complexo e levemente ácido, fermente por 48 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 30 g (uma fatia) | Porções por receita: ~40 | Receita completa: ~1200 g

Nutriente	Por porção
Valor energético	100 kcal
Proteínas	1,9 g
Carboidratos	3,1 g
Gorduras totais	9,4 g
Gorduras saturadas	3,2 g
Fibra alimentar	0,4 g
Sódio	98 mg

Valores calculados com base em tabelas de composição nutricional de referência (TACO/USDA). Podem variar conforme os ingredientes utilizados.



Cheddar

O cheddar tem uma história de mais de 800 anos. Originário da vila inglesa de mesmo nome, este queijo de cor laranja-amarelada e sabor marcante tornou-se um dos mais consumidos do mundo. Esta versão vegana usa cenoura cozida para obter aquela cor inconfundível, e o missô vermelho para trazer a profundidade de sabor que caracteriza um bom cheddar envelhecido. As vinte gotinhas de aroma cheddar fazem toda a diferença — são o toque final que fecha o círculo da experiência gustativa. Use uma boa fôrma e seja paciente enquanto resfria. Quanto mais tempo na geladeira, mais firme e fatiável ele fica.

INGREDIENTES

Quantidade	Ingrediente
1 medida base	massa de castanhas-de-caju fermentadas (2 copos de castanhas batidas com kefir — ver capítulo A Fermentação)
10 rodelas de 1 cm com espessura	Cenoura cozida
3 colheres de sopa	Levedura nutricional
1 colher de sopa	Missô Vermelho (Aka Miso)
20 gotas	Aroma sintético de cheddar (opcional)
1/2 copo	Gordura de palma

2 colheres de sopa	Ágar-ágar (dissolvido em 200 ml de água)
2 colheres de sopa	Carragena (dissolvido em 200 ml de água)
3 colheres de chá	Sal

MODO DE PREPARO

1. Fermente as castanhas-de-caju por 24 a 48 horas à temperatura ambiente.
2. Cozinhe as cenouras até ficarem completamente macias. Escorra e reserve.
3. Dissolva a carragena e o ágar-ágar em 400 ml de água fria. Leve ao fogo até ferver por 2 minutos, sempre mexendo bem para não criar grumos nem queimar.
4. No liquidificador, bata a massa de castanhas fermentadas, cenouras, levedura nutricional, missô, gordura de palma e aroma de cheddar até obter uma mistura completamente lisa e alaranjada.
5. Com o liquidificador em velocidade mínima, adicione a mistura de ágar e carragena ainda quente e aumente progressivamente para a velocidade máxima. Use o socador para forçar a incorporação. Processe até a massa ficar completamente homogênea e sem grumos — grumos de ágar solidificam com aparência de plástico translúcido dentro do queijo.
6. Despeje em fôrma e deixe esfriar. A presença de carragena pode fazer o queijo aderir à fôrma, principalmente se a massa ficar mais mole — untar com um fio de óleo é opcional. Fôrmas flexíveis facilitam muito o desenformar. Refrigere por ao menos 6 horas antes de servir. O cheddar dura até 14 dias em geladeira, ou meses se for congelada.

Rende: 1 queijo de aproximadamente 1200g

DICA Para um cheddar mais intenso, aumente a quantidade de missô e adicione 1 colher de chá de suco de limão. O ácido realça os sabores e traz aquele toque levemente picante dos cheddars envelhecidos. Para fazer um cheddar mais mole quase líquido não use o ágar, use apenas a carragena ou até mesmo nenhum dos dois, neste caso pode-se acrescentar ½ copo de óleo vegetal líquido (sem ser palma ou coco).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 30 g (uma fatia) | Porções por receita: ~40 | Receita completa: ~1200 g

Nutriente	Por porção
Valor energético	67 kcal
Proteínas	1,7 g
Carboidratos	3,1 g
Gorduras totais	5,8 g
Gorduras saturadas	1,8 g
Fibra alimentar	0,4 g
Sódio	196 mg

Valores calculados com base em tabelas de composição nutricional de referência (TACO/USDA). Podem variar conforme os ingredientes utilizados.





Provolone

O provolone é um queijo de personalidade forte — defumado, levemente picante, com aquele amarelo intenso que convida à mordida. Originário do sul da Itália, ele ganhou o Brasil nas malas dos imigrantes e hoje é figura obrigatória nas pizzarias e padarias do país. Esta versão vegana usa essência de provolone e fumaça líquida para recriar aquelas notas defumadas tão características. As cenouras cozidas emprestam cor e doçura; as castanhas, a base cremosa. O Vitamix é seu melhor aliado aqui — você quer uma pasta absolutamente lisa antes de adicionar os gelificantes.

INGREDIENTES

Quantidade	Ingrediente
1 medida base	massa de castanhas-de-caju fermentadas (2 copos de castanhas batidas com kefir — ver capítulo A Fermentação)
1 copo	Gordura de palma (ou gordura de coco refinada)
10 gotas	Essência de provolone (opcional)
1 colher de sopa	Fumaça líquida
20 rodelas com 1 cm de espessura	Cenoura cozida
2 colheres de sopa	Levedura nutricional
2 colher de chá	Sal
2 colheres de sopa	Carragena
2 colheres de sopa	Ágar-ágar (dissolvido em 200 ml de água)

MODO DE PREPARO

1. Fermente as castanhas por 24 horas ou se desejar maior acidez por 48 horas.
2. Cozinhe as cenouras até ficarem completamente macias. Escorra e reserve.
3. Despeje em uma panela pequena a carragena em 200 ml de água fria, mexendo bem. Reserve.
4. Acrescente o ágar-ágar a água fria contendo a carragena e leve ao fogo médio, mexendo constantemente, até ferver por 2 minutos aproximadamente.
5. No Vitamix ou liquidificador potente, acrescente a massa de castanhas fermentadas, cenouras, levedura nutricional, sal, essência de provolone, fumaça líquida, óleo de palma e a mistura de ágar e carragena quentes, nesta ordem, o ágar quente irá ajudar a derreter a gordura de palma que está por cima e a liquefazer ela.
6. Com o liquidificador em velocidade mínima, inicie o processamento e aumente progressivamente para a velocidade máxima. Use o socador para forçar a incorporação. Processe até não restar nenhum grumo — grumos de ágar solidificam com aparência de plástico translúcido dentro do queijo.
7. Despeje em fôrma redonda para o formato clássico do provolone. A carragena pode fazer a massa aderir à fôrma — untar com um fio de óleo é opcional, avalie após a primeira vez. Deixe esfriar e refrigerar por 6 a 8 horas.



Rende: 1 queijo de aproximadamente 1200g

DICA A fumaça líquida é poderosa — comece com 1 colher de sopa e vá ajustando ao gosto. O objetivo é um sabor defumado sutil, não dominante.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 30g | Rendimento: ~1200g (~40 porções)

Nutriente	Por porção
Valor energético	89 kcal
Proteínas	1,6 g
Carboidratos	3,2 g
Gorduras totais	8,3 g
Gorduras saturadas	3 g
Fibra alimentar	0,4 g
Sódio	125 mg

Valores calculados com base em tabelas de composição nutricional de referência (TACO/USDA). Podem variar conforme os ingredientes utilizados.



Queijo Minas

O Queijo Minas é mais do que um queijo — é memória afetiva, é cultura, é a hospitalidade mineira servida em fatias sobre o pão quentinho. Branco, suave, levemente ácido, ele é o queijo mais amado do Brasil. Esta versão, feita com amêndoas fermentadas, tem aquela delicadeza característica que torna o Queijo Minas tão especial. A combinação de ágar-ágar e carragena reproduz a textura ligeiramente elástica do original. Fatiável e fresco, ele é perfeito para acompanhar doce de leite vegano, goiabada ou simplesmente o cafezinho da tarde.

INGREDIENTES

Quantidade	Ingrediente
1 medida base	massa de amêndoas fermentadas (2 copos de farinha amêndoas batidas com kefir — ver capítulo A Fermentação)
1 colher de sopa	Levedura nutricional
3 colheres de chá	Sal
2 colheres de sopa	Ágar-ágar (dissolvido em 200 ml de água)
2 colheres de sopa	Carragena (dissolvido em 200 ml de água)

MODO DE PREPARO

1. Hidrate e fermente a farinha de amêndoas: acrescente água mineral a farinha de amêndoas até consistência de papa, adicione uma colher kefir, bata no liquidificador e deixe fermentar por 24 horas em pote de vidro com tampa.
2. Em uma panela média, combine o ágar-ágar e a carragena com 400 ml de água fria.
3. Leve ao fogo médio, mexendo constantemente até ferver. Mantenha fervendo por 2 minutos até incorporar completamente e virar uma goma quase líquida semelhante ao ponto de bala.
4. No Vitamix ou liquidificador potente, adicione a massa de farinha de amêndoas fermentadas, a levedura nutricional, sal e a mistura ainda quente de ágar-ágar por cima de tudo.
5. Comece a bater com o liquidificador em velocidade mínima, e aumente progressivamente para a velocidade máxima. Use o socador para forçar a incorporação. Processe até não restar nenhum grumo — grumos de ágar solidificam com aparência de plástico translúcido dentro do queijo.
6. Despeje em fôrma redonda com tampa e ponha na geladeira. Refrigere por no mínimo 6 horas antes de desenformar.



Rende: 1 queijo de aproximadamente 1120g

DICA Apresentação é tudo. Além do sabor, um Queijo Minas convincente precisa ter cara de Queijo Minas. Depois de muito procurar, descobri que não conseguia achar uma fôrma que reproduzisse o padrão quadriculado característico do topo — todas eram lisas. A solução foi improvisar: encontrei um descanso de prato quente feito de silicone, desses que se colocam na mesa para apoiar panelas, que tinha exatamente aquele padrão. Basta posicioná-lo no fundo da fôrma e despejar a massa por cima antes de levar à geladeira. Como o Queijo Minas feito com ágar não gruda tanto, o desenformar é tranquilo — a peça sai inteira e fica com o lindo padrão quadriculado em cima. O descanso de silicone é fácil de lavar e reutilizar indefinidamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 30 g (uma fatia) | Porções por receita: ~37 | Receita completa: ~1120g

Nutriente	Por porção
Valor energético	34 kcal
Proteínas	1,3 g
Carboidratos	1.6 g
Gorduras totais	2.8 g
Gorduras saturadas	0.2 g
Fibra alimentar	0,6 g
Sódio	190 mg

Valores calculados com base em tabelas de composição nutricional de referência (TACO/USDA). Podem variar conforme os ingredientes utilizados.



Queijo Prato

O Queijo Prato foi criado no Brasil por imigrantes dinamarqueses no início do século XX, tornando-se rapidamente um dos queijos mais vendidos do país. Seu sabor suave e sua consistência firme e levemente elástica o tornam perfeito para sanduíches e gratinados. Nesta versão vegana, a cenoura cozida fornece a cor amarela característica, enquanto o caju fermentado e o óleo de palma recriam a textura cremosa e o sabor levemente amanteigado. Um queijo brasileiro de alma completamente vegetal.

INGREDIENTES

Quantidade	Ingrediente
1 medida base	massa de castanhas-de-caju fermentadas (2 copos de castanhas batidas com kefir — ver capítulo A Fermentação)
2 colheres de sopa	Levedura nutricional
3 colheres de chá	Sal
20 rodelas de 1 cm de espessura	Cenoura cozida
2 colheres de sopa	Ágar-ágar (dissolvido em 200 ml de água)
2 colheres de sopa	Carragena
1 copo	Gordura de palma ou coco

MODO DE PREPARO

1. Fermente as castanhas-de-caju por 24 horas.
2. Cozinhe as cenouras até ficarem completamente macias. Escorra.
3. Em uma panela média, combine o ágar-ágar e a carragena com 200 ml de água fria no total.
4. Leve ao fogo médio, mexendo constantemente até ferver. Mantenha fervendo por 2 minutos até dissolver completamente. Os dois devem se combinar e formar uma goma translúcida quente quase líquida.
5. No Vitamix ou liquidificador potente, acrescente a massa de castanhas fermentadas, cenouras, levedura nutricional, sal, óleo de palma e a mistura de ágar e carragena quentes, nesta ordem, o ágar quente irá ajudar a derreter a gordura de palma que está por cima e a liquefazer ela.
6. Com o liquidificador em velocidade mínima, inicie o processamento e aumente progressivamente para a velocidade máxima. Use o socador para forçar a incorporação. Processe até não restar nenhum grumo — grumos de ágar solidificam com aparência de plástico translúcido dentro do queijo.
7. Despeje em fôrma retangular e deixe esfriar. A carragena pode causar alguma aderência — untar é opcional e você aprenderá a julgar depois da primeira vez. Refrigere por 6 horas antes de fatiar.

Rende: 1 queijo de aproximadamente 1200 g

DICA Para um Queijo Prato ainda mais firme adicione uma colher de polvilho doce a mistura que será processada. Tendo em mente que isso poderá deixar a massa mais densa e forçar mais o motor do seu liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 30 g (uma fatia) | Porções por receita: ~26 | Receita completa: ~1200 g

Nutriente	Por porção
Valor energético	158 kcal
Proteínas	3,2 g
Carboidratos	5,3 g
Gorduras totais	14,6 g
Gorduras saturadas	5,0 g
Fibra alimentar	0,8 g
Sódio	228 mg

Valores calculados com base em tabelas de composição nutricional de referência (TACO/USDA). Podem variar conforme os ingredientes utilizados.





Queijo Alemão

Imagine os campos verdejantes da Alemanha, o silêncio dos celeiros repletos de grandes rodas envelhecendo lentamente. Agora imagine aquele sabor em algo completamente vegetal. Este queijo traz o chucrute – o fermento alemão por excelência – para criar uma acidez singular que remete aos queijos tradicionais europeus. O missô de laranja adiciona uma camada extra de umami fermentado. É um queijo que conta uma história de culturas que se encontram, de fermentos que transcendem fronteiras. Deixe-o bem firme na geladeira antes de servir.

INGREDIENTES

Quantidade	Ingrediente
1 medida base	massa de castanhas-de-caju fermentadas (2 copos de castanhas batidas com kefir — ver capítulo A Fermentação)
2 colheres de sopa	Levedura nutricional
1 colher de chá	Sal
1 colher de sopa	Chucrute (fermentado à base de repolho)
2 colheres de sopa	Ágar-ágar (dissolvido em 200ml de água)
1 colher de sopa	Missô vermelho

MODO DE PREPARO

1. Fermente as castanhas-de-caju por 24 a 48 horas.
2. Prepare o ágar-ágar em 200 ml de água: dissolva e leve ao fogo até ferver completamente por 2 minutos.
3. No liquidificador, acrescente a massa de castanhas fermentadas, levedura nutricional, sal, chucrute, missô vermelho e o ágar-ágar ainda quente.
4. Processe no liquidificador começando em velocidade mínima e progressivamente para a velocidade máxima. Use o socador para forçar a incorporação. Processe até não restar nenhum grumo.
5. Prove e ajuste o sal se achar necessário — o chucrute e o missô já têm sódio, vá com cuidado.
6. Despeje em fôrma redonda e leve à geladeira por pelo menos 4 horas. Esta receita usa apenas ágar, sem carragena, mas o chucrute e o missô podem causar alguma aderência a forma. Tente usar formas de silicone antiaderente.

Rende: 1 queijo de aproximadamente 800 g

DICA O chucrute é o diferencial desta receita. Use um chucrute de boa qualidade, você pode experimentar dobrando a quantidade de chucrute para um sabor mais diferenciado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 30g | Rendimento: ~800g (~27 porções)

Nutriente	Por porção
Valor energético	65 kcal
Proteínas	2,4 g
Carboidratos	4,2 g
Gorduras totais	4,9 g
Gorduras saturadas	0,9 g
Fibra alimentar	0,5 g
Sódio	118 mg

Valores calculados com base em tabelas de composição nutricional de referência (TACO/USDA). Podem variar conforme os ingredientes utilizados.





Brie de Amêndoas

O Brie é o queijo dos poetas e dos amantes da boa mesa. Cremoso por dentro, com aquela casca branca e comestível por fora, ele é o símbolo da sofisticação francesa. Esta receita existe em duas versões: a versão de pote, macia e espalhável, feita apenas com carragena — perfeita para servir com torradas, frutas ou crackers; e a versão de corte, mais firme e fatiável, obtida com a adição de ágar-ágar. A receita base aqui descrita é a versão de pote. Para a versão de corte, basta incorporar o ágar conforme indicado nos ingredientes e nos passos. Em ambos os casos, a farinha de amêndoas fermentada com kefir cria uma complexidade de sabor surpreendente. Sirva sempre em temperatura ambiente — o frio esconde os sabores.

INGREDIENTES

Quantidade	Ingrediente
1 medida base	massa de farinha de amêndoas fermentada (2 copos de farinha batida com kefir — ver capítulo A Fermentação)
1 colher de sopa	Levedura nutricional
2 colheres de sopa	Carragena em 200 ml de água
1 colher de chá	Sal
1 copo	Gordura de palma
2 colheres de sopa	Ágar-ágar em 200 ml de água (opcional — usar somente para a versão firme de corte)

MODO DE PREPARO

1. Prepare a massa de farinha de amêndoas fermentada conforme o capítulo A *Fermentação* e reserve.
2. Em uma panela, dissolva a carragena em 200 ml de água fria. Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até adquirir aparência de gel levemente translúcido.
3. *(Somente para a versão de corte)* Dissolva o ágar-ágar em outros 200 ml de água fria e leve ao fogo até ferver por 2 minutos. Combine com a carragena e misture bem. Mantenha aquecido.
4. No liquidificador, adicione a massa de amêndoas fermentadas, a gordura de palma, a levedura nutricional e o sal. Por último, despeje a mistura de géis ainda quente. Inicie em velocidade mínima e aumente progressivamente até a velocidade máxima. Use o socador para forçar a incorporação e garantir uma massa completamente homogênea — grumos de ágar solidificam com aparência de plástico translúcido dentro do queijo.
5. **Versão de pote (cream cheese):** despeje em recipiente de vidro ou fôrma forrada com papel filme. Refrigere por no mínimo 8 horas. Sirva diretamente do recipiente, espalhado.
6. **Versão de corte:** despeje em fôrma redonda de silicone antiaderente ou forrada com plástico filme — o plástico filme facilita o desenformar, já que a carragena tende a aderir. Refrigere por no mínimo 8 horas, de preferência de um dia para o outro. Retire da geladeira 30 minutos antes de servir.

Rende: 1 queijo de aproximadamente 1200 g para versão de corte e 645 g para o cream cheese

DICA *Um pouquinho de geleia de framboesa ao lado transforma qualquer das duas versões em uma experiência gastronômica completa.*

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 30 g | Porções por receita: ~40 | Receita completa versão corte: ~1200 g

Nutriente	Por porção
Valor energético	76 kcal
Proteínas	1,2 g
Carboidratos	1,5 g
Gorduras totais	7,6 g
Gorduras saturadas	2,7 g
Fibra alimentar	0,6 g
Sódio	60 mg

Valores calculados com base em tabelas de composição nutricional de referência (TACO/USDA). Podem variar conforme os ingredientes utilizados.



Cream Cheese de Amêndoas

Simple, versátil e delicioso, o cream cheese é aquele queijo que aparece no café da manhã, no cheesecake do fim de semana e no bagel dominical. Esta versão minimalista de amêndoas com levedura nutricional e ágar é prova de que às vezes a receita mais simples é a mais elegante. O resultado é um creme suave e levemente ácido que se espalha com facilidade e aceita igualmente bem frutas frescas, ervas aromáticas, uma pitada de pimenta-do-reino ou uma generosa colherada de geleia.

INGREDIENTES

Quantidade	Ingrediente
1 medida base	massa de amêndoas fermentadas (2 copos de farinha de amêndoas batidas com kefir — ver capítulo A Fermentação)
1 colher de sopa	Levedura nutricional
1 colher de chá	Sal
2 colheres de sopa	Ágar-ágar (dissolvido em 200ml água)

MODO DE PREPARO

1. Hidrate e fermente a farinha de amêndoas: acrescente água mineral a farinha de amêndoas até consistência de papa bem úmida, adicione uma colher kefir, bata no liquidificador e deixe fermentar por 24 horas em pote de vidro com tampa.

2. Prepare o ágar: dissolva em 200ml de sopa de água fria e leve ao fogo até ferver e engrossar levemente.
3. No liquidificador ou processador, bata a massa de amêndoas fermentadas, a levedura nutricional e o sal com um pouco de água até obter uma pasta bem lisa e cremosa.
4. Com o liquidificador em velocidade mínima, adicione o ágar ainda quente e aumente progressivamente para a velocidade máxima. Use o socador para forçar a incorporação. Processe até não restar nenhum grumo.
5. Transfira para um pote de vidro e refrigere por pelo menos 2 horas antes de servir.

DICA Personalize seu cream cheese: misture ervas frescas picadas (cebolinha, dill, manjericão) para uma versão salada, ou adicione melado de cana e raspas de limão para uma versão adocicada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 30g | Rendimento: ~600g (~20 porções)

Nutriente	Por porção
Valor energético	64 kcal
Proteínas	2,4 g
Carboidratos	2,7 g
Gorduras totais	5,3 g
Gorduras saturadas	0,4 g
Fibra alimentar	1,2 g
Sódio	119 mg

Valores calculados com base em tabelas de composição nutricional de referência (TACO/USDA). Podem variar conforme os ingredientes utilizados.





Lanche

Este queijo nasceu da necessidade e virou clássico. Com uma textura firme e suave ao mesmo tempo, ele é o parceiro perfeito para qualquer lanche – grelhado na frigideira, fatiado no pão, ou simplesmente mordido na mão. O polvilho doce confere aquela consistência levemente borrachenta que os brasileiros adoram no queijo coalho, enquanto a carragena mantém tudo unido. Uma receita honesta, direta ao ponto, que entrega exatamente o que promete.

INGREDIENTES

Quantidade	Ingrediente
1 medida base	massa de castanhas-de-caju fermentadas (2 copos de castanhas batidas com kefir — ver capítulo A Fermentação)
1 colher de sopa	Levedura nutricional
3 colheres de sopa	Polvilho doce
10 rodelas de 1 cm de espessura	Cenoura Cozida
1 colher de chá	Sal
1 colher de sopa	Carragena
100 ml (meio copo)	Óleo de palma

MODO DE PREPARO

1. Dilua o polvilho doce em meio copo de água fria, mexendo bem para não empelotar.
2. No liquidificador, bata a castanha-de-caju hidratada, a cenoura, a levedura nutricional, o sal, o óleo de palma e a mistura de polvilho até obter uma pasta lisa.
3. Em uma frigideira antiaderente, adicione a carragena à pasta batida. Leve ao fogo médio, mexendo continuamente com uma espátula, até a mistura engrossar e começar a desgrudar das bordas (cerca de 8 a 10 minutos).
4. Despeje rapidamente em fôrma ou em forminhas individuais. Esta receita usa carragena sem ágar, o que pode fazer a massa aderir mais à fôrma — especialmente se o queijo ficar mais mole e aquoso. Untar com um fio de óleo é recomendado aqui, mas avalie conforme o resultado da sua primeira vez.
5. Refrigere por pelo menos 4 horas antes de desenformar.
6. Sirva fatiado ou grelhe na frigideira — grelhado fica ainda mais especial.

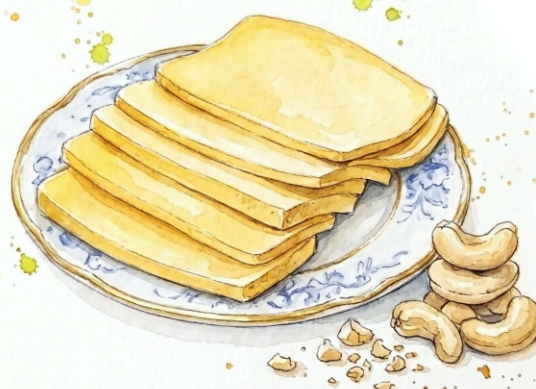
DICA Este queijo vai muito bem grelhado na chapa com um fio de azeite e alecrim fresco. Sirva quente com pão rústico e tomate cereja para um aperitivo inesquecível.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 30 g (uma fatia) | Porções por receita: ~28 | Receita completa: ~850 g

Nutriente	Por porção
Valor energético	91 kcal
Proteínas	2,0 g
Carboidratos	4,5 g
Gorduras totais	7,8 g
Gorduras saturadas	2,4 g
Fibra alimentar	0,4 g
Sódio	87 mg

Valores calculados com base em tabelas de composição nutricional de referência (TACO/USDA). Podem variar conforme os ingredientes utilizados.



Queijo Lanche de Caju



Requeijão Vegano

O requeijão é a cremosidade em forma de pote. Aquele creme branco e brilhante que cobre a tapioca quente do café da manhã, com pão francês quentinho do café da tarde, que vira cobertura de pizza em noite de preguiça. Este requeijão vegano usa a dupla dinâmica do tofu e do queijo das amêndoas fermentadas para criar uma textura surpreendentemente similar ao original. O óleo de canola adiciona uma riqueza extra, enquanto a levedura nutricional garante aquele sabor umami tão característico. Bata bem e prove — você vai querer mais.

INGREDIENTES

Quantidade	Ingrediente
1/2 kg	Tofu firme
1 medida base	massa de amêndoas fermentadas (2 copos de castanhas batidas com kefir — ver capítulo A Fermentação)
2 colheres de café	Sal
1/2 copo	Óleo de Canola ou Azeite de oliva extravirgem
1 colher de sopa	Levedura nutricional

MODO DE PREPARO

1. Prepare previamente a massa de amêndoas fermentadas conforme descrito no capítulo A Fermentação e tenha-a pronta antes de iniciar esta receita.

2. No liquidificador, bata o tofu, o queijo de caju, o sal, o óleo de canola e a levedura nutricional.
3. Processe em velocidade alta por 2 a 3 minutos até obter um creme completamente liso, brilhante e homogêneo. A massa fermentada de amêndoas pode vir com mais líquido e com isso dar mais volume, irá forçar mais o liquidificador, é importante usar o socador vigorosamente e tentar ser rápido para não aquecer o motor.
4. Prove e ajuste o sal e o azeite conforme necessário.
5. Transfira para potes de vidro esterilizados e refrigere. Mantém-se fresco por até 10 dias.

DICA Para um requeijão com sabor mais intenso, adicione 1 colher de sopa de missô branco e algumas gotas de suco de limão. O resultado é um requeijão cremoso com personalidade gastronômica.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 30 g (2 colheres de sopa) | Porções por receita: ~34 | Receita completa: ~1018 g

Nutriente	Por porção
Valor energético	106 kcal
Proteínas	3,8 g
Carboidratos	2,9 g
Gorduras totais	9,6 g
Gorduras saturadas	0,8 g
Fibra alimentar	0,6 g
Sódio	116 mg

Valores calculados com base em tabelas de composição nutricional de referência (TACO/USDA). Podem variar conforme os ingredientes utilizado



Tofu

Especiais e Acompanhamentos





Parmesão

Há um momento que qualquer cozinheiro conhece: quando se joga um punhado de parmesão ralado sobre um prato de macarrão quente e aquele aroma inconfundível sobe junto com o vapor. Esta versão vegana não derrete — e não precisa derreter. O que ela reproduz com surpreendente fidelidade é tudo o mais: a cor amarelo-palha, a textura granulada fina, o sabor intenso e levemente salgado que faz toda a diferença no prato. A mistura de farinhas de amêndoas e caju com levedura nutricional e o aroma de parmesão entrega exatamente isso. Guarde em pote fechado na geladeira e use com generosidade — a vida é curta demais para economizar no parmesão.

INGREDIENTES

Quantidade	Ingrediente
500 g	Farinha de amêndoas
500 g	Farinha de castanha-de-caju (ou farinha de amêndoas)
2 colheres de sopa	Sal
6 colheres de sopa	Levedura nutricional
60 gotas	Aroma de parmesão (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande, combine as farinhas de amêndoas e de caju.
2. Adicione a levedura nutricional e o sal e misture bem com uma colher.
3. Conte as 60 gotas do aroma de parmesão e distribua por toda a mistura.
4. Misture vigorosamente com uma colher ou espátula até obter uma mistura completamente homogênea e perfumada.
5. Prove e ajuste o sal conforme necessário — o sabor deve ser levemente salgado e intenso, como o parmesão original.
6. Transfira para potes de vidro com tampa e refrigere. O parmesão se mantém por até 3 semanas.
7. Use com generosidade sobre massas, risotos, sopas, saladas e o que mais o coração mandar.

DICA A farinha de castanha-de-caju é opcional nesta receita — seu papel é simplesmente baratear o custo final. Se preferir usar apenas farinha de amêndoas, o resultado será ainda melhor: sabor mais delicado, textura mais fina e cor mais uniforme.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 15 g (1 colher de sopa) | Porções por receita: ~72 | Receita completa: ~1078 g

Nutriente	Por porção
Valor energético	84 kcal
Proteínas	3,0 g
Carboidratos	4,0 g
Gorduras totais	6,7 g
Gorduras saturadas	0,8 g
Fibra alimentar	1,1 g
Sódio	164 mg

Valores calculados com base em tabelas de composição nutricional de referência (TACO/USDA). Podem variar conforme os ingredientes utilizados.



Farinha de Amêndoas



Maionese de Tomate Seco

Esta não é uma receita de queijo, mas nenhum livro sobre cozinha vegana estaria completo sem uma boa maionese. Esta versão usa o tofu como base para criar um creme neutro e bem lisinho, que o tomate seco transforma em algo absolutamente glorioso. Use no sanduíche com os queijos firmes deste livro, como molho para petiscos, misturada em saladas ou cobertura de tortas. Uma receita bônus que se tornou indispensável à mesa.

INGREDIENTES

Quantidade	Ingrediente
500 g	Tofu firme
80 ml	Vinagre de arroz ou maçã
1 colheres de chá	Sal
100g	Tomate seco temperado e embebido em azeite
150 a 200 ml	Óleo de canola (experimente com 150ml primeiro)

MODO DE PREPARO

1. Escorra o tofu e remova o excesso de líquido pressionando com as mãos ou entre panos limpos.
2. No liquidificador, bata o tofu, o vinagre, o óleo e o sal (a princípio só 1 colher) em velocidade alta até obter uma pasta completamente lisa.
3. A absorção do óleo varia conforme a marca do tofu. Comece com 150 ml e ajuste aos poucos — se sobrar óleo por cima ou a mistura talhar, reduza a quantidade. Não ultrapasse os 200 ml indicados na receita.
4. Adicione o tomate seco e processe até atingir a consistência desejada, se processar muito tempo ele vai sumir e a maionese se tornará avermelhada, se processar só um pouco ficará com pedacinhos no meio do molho, ambos têm seu uso, depende do que você deseja..
5. Prove e ajuste o sal se necessário adicionando mais pitadas e batendo novamente, provando e repetindo o processo até achar seu ponto, faça o mesmo para o vinagre adicionando colheres de sopa a mais até achar o ponto do seu gosto.
6. Transfira para pote de vidro e refrigere por pelo menos 30 minutos. A maionese fica mais firme e saborosa após esfriar.

DICA Para uma versão ainda mais rica, substitua metade do tofu por castanha-de-caju hidratada. O resultado é uma maionese com mais cremosidade e um sabor levemente avelã que combina maravilhosamente com o tomate seco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 30 g (2 colheres de sopa) | Porções por receita: ~28 | Receita completa: ~840 g

Nutriente	Por porção
Valor energético	80 kcal
Proteínas	1,8 g
Carboidratos	1,2 g
Gorduras totais	7,8 g
Gorduras saturadas	0,7 g
Fibra alimentar	0,3 g
Sódio	141 mg

Valores calculados com base em tabelas de composição nutricional de referência (TACO/USDA). Podem variar conforme os ingredientes utilizados.



Maionese de Tomate Seco



Tofupiry

O Catupiry® é um dos ícones mais amados da culinária brasileira — aquele creme branco generoso usado nas bordas recheadas de pizza, recheio de coxinha, e aparece em tudo que é boa lembrança de infância. Esta versão vegana usa o tofu como base e o resultado é surpreendente: cremoso, suave, bem lisinho e um sabor que engana até quem não é vegano. Ao contrário da maioria das receitas deste livro, o Tofupiry dispensa castanhas fermentadas — tofu, óleo, levedura nutricional e sal são suficientes para criar algo muito satisfatório. Uma opção prática, acessível e que funciona com o que se encontra em qualquer cidade.

INGREDIENTES

Quantidade	Ingrediente
1 bloco (500 g)	Tofu firme (o soft também funciona, mas deixa mais aguado)
150 ml	Óleo de canola ou outro óleo vegetal
1 colher de chá	Sal
1 a 2 colheres de sopa	Levedura nutricional

MODO DE PREPARO

1. Escorra o tofu e remova o excesso de líquido pressionando entre panos de prato limpos.
2. Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou processador: tofu, óleo, sal e levedura nutricional. Atenção às medidas de óleo, pode haver uma certa tentação em por mais óleo para render mais, mas pela minha experiência isso não dá certo, não irá incorporar a

massa e ficará como que talhado e óleo sobrando. Se acontecer com você reduza a quantidade de óleo na receita.

3. Bata em alta velocidade até obter um creme completamente liso. Para ficar bem lisinho use um liquidificador de alta potência tipo Vitamix ou similar.
4. Prove e ajuste o sal a gosto.
5. Transfira para pote de vidro e refrigere por pelo menos 30 minutos antes de servir. Mantém-se fresco por até 5 dias na geladeira.

DICA Opcionais que funcionam bem: 50 ml de vinagre para dar acidez — mas use com moderação, pois em excesso vira maionese; 1 a 2 dentes de alho para quem gosta de um sabor mais marcante; e na falta de levedura nutricional, uma colher de sopa de polvilho azedo substitui bem, porém costuma deixar a massa mais densa e pesada para bater no liquidificador ou processador. O Tofupiry e a pizza vegana foram feitos um para o outro — se sua pizzaria favorita ainda não oferece opção vegana, mande este livro para eles. E se já oferecem, mande também — porque sempre dá pra melhorar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 50 g | Porções por receita: ~13 | Receita completa: ~655 g

Nutriente	Por porção
Valor energético	124 kcal
Proteínas	3,6 g
Carboidratos	1,1 g
Gorduras totais	12,2 g
Gorduras saturadas	~0,9 g
Fibra alimentar	0,3 g
Sódio	~120 mg

Valores calculados com base em tabelas de composição nutricional de referência (TACO/USDA). Podem variar conforme a marca do tofu e do óleo utilizados.



Pizza Margherita



Manteiga Vegana

Todo mundo que experimentou esta manteiga disse a mesma coisa: é idêntica à de leite de vaca. O segredo está num detalhe simples e muito inteligente: a cenoura cozida. Ela cumpre dois papéis ao mesmo tempo — dá a cor amarela dourada característica da manteiga real e ainda fornece betacaroteno, o mesmo pigmento presente na manteiga convencional, responsável por aquele tom dourado que apetece. O leve dulçor natural da cenoura faz toda a diferença no paladar final. O resultado sai do liquidificador líquido e dourado, e firma na geladeira com a textura e o comportamento exatos de uma boa manteiga: dura quando gelada, maleável em poucos minutos fora da geladeira. Para passar no pão ou para cozinhar — funciona nos dois.

INGREDIENTES

Quantidade	Ingrediente
1 copo e meio	Gordura de palma (ou óleo de coco refinado sem sabor)
Meio copo	Leite vegetal sem sabor (sem baunilha)
50 ml	Óleo de canola ou outro óleo vegetal neutro
2 e meia col. de chá	Sal
6 rodela	Cenoura bem cozida (rodela de 1 cm de espessura)

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe as rodela de cenoura até ficarem bem macias — elas precisam se dissolver completamente no liquidificador sem deixar grumos.
2. Adicione os ingredientes no liquidificador nesta ordem: cenouras cozidas, leite vegetal, óleo de canola, sal e por último a gordura de palma.
3. Bata em alta velocidade até homogeneizar completamente e ficar bem lisinho. A mistura vai ficar bem líquida e com uma cor amarela dourada bonita.
4. Transfira imediatamente para potes de manteiga ou recipientes com tampa.
5. Leve à geladeira. A manteiga firmará completamente em poucas horas.
6. Sirva gelada ou aguarde alguns minutos fora da geladeira para ficar maleável — comportamento idêntico ao da manteiga convencional.

DICA Para uma versão ainda mais gostosa e cremosa, substitua o leite vegetal industrializado por leite de castanha-de-caju caseiro: bata 1 copo de castanhas cruas com 3 copos de água. Se estiver usando Vitamix, nem precisa coar — o liquidificador processa tudo. Com aparelhos menos potentes, coe o resíduo que fica no fundo antes de usar. Algumas fontes mencionam a necessidade de lecitina de soja como emulsificante. Na prática, nunca foi necessário — a mistura sempre homogeneizou sem ela. Vale a ressalva habitual: use um liquidificador de alta rotação tipo Vitamix para garantir que fique bem lisinho. Com processadores ou liquidificadores comuns, a homogeneização pode não ser completa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 15 g (aprox. 1 colher de sopa) | Porções por receita: ~36 | Receita completa: ~537 g | Valores baseados na versão com leite de castanha-de-caju caseiro

Nutriente	Por porção
Valor energético	89 kcal
Proteínas	0,1 g
Carboidratos	0,3 g
Gorduras totais	9,9 g
Gorduras saturadas	4,2 g
Fibra alimentar	0,1 g
Sódio	137 mg

Valores calculados com base em tabelas de composição nutricional de referência (TACO/USDA). Podem variar conforme os ingredientes utilizados. O alto teor de gordura saturada é proveniente da gordura de palma — comportamento nutricional similar ao da manteiga convencional.



Por Que Este Livro É Gratuito



Geladeira dos Queijos no auge da produção

Há uma razão mais pessoal por trás deste livro que precisa ser dita antes de qualquer outra coisa. Dez anos de produção artesanal são dez anos de tentativas, erros, ajustes, descobertas e uma quantidade considerável de queijos que foram para o lixo antes de um acertar. Quando encerrei esse ciclo, senti a necessidade de que tudo aquilo não simplesmente desaparecesse — que as experiências acumuladas não ficassem presas numa memória que o tempo inevitavelmente desgasta.

Por que só agora? Porque os anos que se seguiram não foram simples. De janeiro de 2020 a maio de 2023, a pandemia reorganizou o mundo e as prioridades de todos. Em paralelo, acompanhei de perto a doença da minha mãe — um câncer que exigiu presença, atenção e entrega até abril de 2024. São experiências que consomem não apenas o tempo, mas também o espaço interior necessário para criar.

Agora que a poeira começa a baixar, veio junto a urgência: escrever logo, antes que os detalhes se percam, antes que a memória preencha os vazios com invenções. Escrever este livro foi, antes de

tudo, uma forma de fechar esse capítulo com a certeza de que algo ficou. Que ficou registrado, que será útil para outros, e que poderá ter continuidade por mãos que eu nem conheço ainda.

Muitos podem se perguntar por que alguém libera gratuitamente na internet um conjunto de receitas desenvolvidas ao longo de mais de uma década de trabalho artesanal. A resposta, depois de muito pensar no assunto, é mais simples do que parece.

Estas receitas não são a fórmula da Coca-Cola. Outros livros — como os da Miyoko Schinner e de outros autores da cozinha vegana internacional — já abordaram processos e resultados semelhantes. O que está aqui não é segredo industrial: é conhecimento que, compartilhado, cresce. Guardá-lo seria uma ilusão de controle. Liberá-lo é a única decisão que faz sentido.

Dito isso, quero ser absolutamente honesto sobre o que esse tipo de produto representa no mercado — sobretudo no mercado brasileiro.

Um produto que pertence ao patamar premium

De 2013 a 2023, produzi e comercializei artesanalmente queijos veganos à base de fermentação de caju e amêndoas. Dez anos de produção real — não teoria, não experimento de fim de semana. E o que aprendi nesse período é que este produto, por sua natureza, pertence ao segmento premium. Tem preço alto. E tem razão para ter.

A industrialização em larga escala desse tipo de queijo é uma fronteira que, até hoje, apenas países ricos estão tentando cruzar — Estados Unidos e algumas nações europeias, onde a moeda forte permite absorver o custo dos insumos e onde o consumidor tem poder aquisitivo para pagar o preço final. No Brasil, o cenário é diferente.

Existe uma ilusão comum no pensamento empreendedor: a de que escala automaticamente resolve o preço. Não resolve. A industrialização de um produto como esse exige inúmeros fatores convergindo ao mesmo tempo — novos processos, novas tecnologias, novas máquinas, e principalmente insumos disponíveis em quantidade e a preço acessível. Enquanto isso não acontece, o queijo de leite animal segue sendo muito mais barato, e ninguém vai pagar três a cinco vezes mais por algo sem entender exatamente o porquê. Não por acaso, as grandes fabricantes de produtos plant-based no Brasil não fazem um queijo similar ao deste livro. Não é falta de interesse ou conhecimento — é que simplesmente não conseguiriam vendê-lo num mercado com o perfil econômico que temos.

Onde existe espaço real

Isso não significa que não há oportunidade. Existe — mas é uma oportunidade específica, e entendê-la corretamente é fundamental para quem pensa em empreender nessa área.

O público que pode comprar este produto existe: são os amantes de vinhos e comida gourmet, os moradores dos grandes centros urbanos onde a concentração de renda é maior, os simpatizantes do veganismo e do plant-based que valorizam o processo artesanal e estão dispostos a pagar por qualidade. Atender a esse público com consistência, em pequena escala, é possível. Construir um negócio sustentável a partir disso — também. Mas que fique claro: não é um caminho para enriquecer, especialmente no Brasil. A expectativa de retorno precisa estar calibrada com essa realidade.

Pós-bolha: pés no chão

Desde o estouro da chamada "bolha vegana" em 2019, o movimento como um todo precisou repensar estratégias. O veganismo não acabou — longe disso. Mas terá que amadurecer sob pressão para enfrentar os desafios do período pós-bolha. O fluxo de investimentos, antes mais generoso, ficou mais cauteloso. O ritmo de expansão, mais lento. E isso é, em certa medida, saudável — movimentos que crescem rápido demais sem base sólida tendem a recuar com a mesma velocidade.

O imperativo de avançar para sistemas alimentares mais justos e sustentáveis permanece intacto. O que muda é o ritmo — e a consciência de que este não é um processo linear, mas um trabalho de longa duração.

O que fica

Tornar processos e receitas mais acessíveis é, ao meu ver, uma forma concreta de contribuir para esse avanço — mesmo que essas receitas ainda não sejam o produto ideal, barato e fácil que o mundo precisa. São o que temos agora. E o que temos agora pode ser melhorado por quem vier depois.

Por isso deixo esta obra para que seja usada, replicada e aprimorada por todos que se aventurarem nessa empreitada. Que possam ir além, registrar o progresso que conseguirem fazer — e publicar gratuitamente também, para que esta corrente continue.

— Alex Fernandes, *Guia Vegano*



Sobre o Guia Vegano



O Guia Vegano é um projeto dedicado a oferecer informação confiável, gratuita e bem fundamentada sobre veganismo, ética animal, nutrição, meio ambiente e ativismo. A proposta é ajudar pessoas e coletivos a tomarem decisões mais conscientes, fortalecendo um movimento vegano coerente, crítico e comprometido com a libertação animal.

Além deste livro, você encontra no Guia Vegano artigos sobre ética e filosofia animal, textos de nutrição vegana e saúde, conteúdos sobre ativismo, meio ambiente e política, e um podcast com entrevistas, análises e reflexões.

Acompanhe e aprofunde

Websites: www.guiavegano.com.br

www.queijovegano.com.br

www.manteigavegana.com.br

Instagram: [@guiavegano](https://www.instagram.com/guiavegano)

YouTube: [youtube.com/@AlexFernandesGuiaVegano](https://www.youtube.com/@AlexFernandesGuiaVegano)

Podcast: Podcast do Vegano



Kindle Express:

Transfira este livro para o Kindle

Para arquivos de até 25MB, os métodos sem fio são os mais rápidos e permitem conversão automática para melhorar a formatação no dispositivo.

Método 1: Send to Kindle (Web) - O Mais Prático



Arraste e Solte no Navegador
Acesse amazon.com.br/sendtokindle
e faça login para enviar arquivos
instantaneamente via Wi-Fi.



Compatibilidade Total

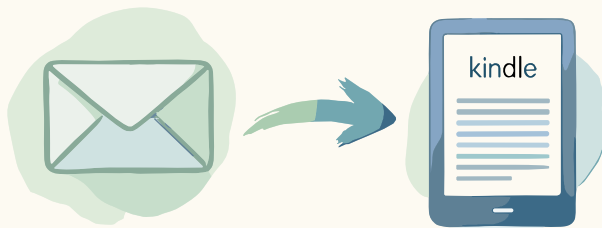
Aceita PDF, EPUB, DOCX e imagens, enviando para todos os seus dispositivos Kindle simultaneamente.



Armazenamento na Nuvem

Arquivos enviados por este método ficam salvos na sua biblioteca Amazon para download posterior.

Método 2: Envio por E-mail - O Truque da Conversão



Descubra seu E-mail Kindle

No Kindle, vá em **Configurações > Sua Conta** e anote o endereço único "@kindle.com".

Convert



Escreva "Convert" no assunto do e-mail para transformar PDFs no formato nativo de leitura.



Ajuste de Texto Garantido



A conversão permite alterar o tamanho da fonte e usar o dicionário em arquivos PDF.