

Швейцарские сыры для веганов | Des fromages végans fabriqués en Suisse

Author: Заррина Салимова, [Тун-Женева-Ронко](#) , 14.11.2018.



Так выглядят сыры из орехов © New Roots

Швейцарцы не были бы швейцарцами, если бы они не производили сыры для всех, в том числе и растительные сыры специально для веганов.

Les Suisses ne seraient pas les Suisses s'ils ne produisaient des fromages pour tous, y compris des fromages végétaux pour végétariens.

Des fromages végétariens fabriqués en Suisse

Вегетарианство придумали не вчера. Знаменитым вегетарианцем, например, был Лев Толстой, который после 50 лет отказался от мяса и активно призывал других последовать его примеру. Адепты веганства, одного из самых строгих направлений вегетарианства, полностью исключают пищу животного происхождения, т.е. не только красное мясо, но и птицу, яйца, рыбу, молочные продукты и мед.

Согласно прошлогоднему исследованию Demoscope, 69% жителей Конфедерации регулярно едят мясо, 17% причисляют себя к флексетарианцам (едят преимущественно растительную пищу, но периодически употребляют мясо и не исключают его из рациона полностью), 11% придерживаются вегетарианской диеты, а 4% – называют себя веганами. Любопытно, что 70% швейцарских вегетарианцев – это женщины, зато среди веганов больше мужчин (60%). Среднестатистический швейцарский веган – это молодой городской житель в возрасте от 16 до 34 лет. Наибольшая доля мясоедов (71%) – в возрастной группе от 55 до 74 лет.

При этом в Швейцарии, как и во всей Европе, число вегетарианцев и веганов с каждым годом растет. Рынок быстро реагирует на изменившиеся потребительские привычки: в швейцарских супермаркетах появляются отделы для веганов, на прилавках можно найти все больше продуктов с пометкой «Veggie» или «Vegan», открываются веганские рестораны и магазины. И, конечно, швейцарцы не были бы швейцарцами, если бы не научились делать специальные сыры для веганов.



Такие сыры из кешью делают в женевской Crémèrie Végane (с) Crémèrie Végane

Из пасты кешью делают сыры и фондю в тунской сыродельной мануфактуре New Roots, первой женевской веганской «молочной» лавке Crémèrie Végane и на тичинской сыроварне при ресторане Stella Alpina в Валь Бедретто. К веганству швейцарские сыроделы пришли разными путями. Для убежденных зоозащитников Алис и Фредди из New Roots это был осознанный выбор из-за нежелания эксплуатировать животных. А для основателя Crémèrie Végane Соэя Аззамы веганство стало вынужденным: из-за аутоиммунного заболевания ему пришлось полностью отказаться от молочных продуктов. Поскольку растительной альтернативы любимым молочным сырам на рынке не нашлось, веганы начали экспериментировать с текстурами и вкусами и делать сыры сами.

Основным сырьем для веганских сыров служат соя или орехи. Другие ингредиенты базового рецепта: вода, соль и лимон. Орехи замачивают, и содержащиеся в них вещества запускают процесс ферментации подобный тому, какой происходит в

молоке. Из полученной массы формируют сыр, обваливают его в травах и специях и оставляют созревать.

Консерваторы возразят, что веганский сыр – не настоящий, и будут отчасти правы. Обычный сыр делается из молока, а при изготовлении веганских сыров не используется ни одной капли молока. Тем не менее, на вид и по текстуре веганский сыр очень похож на обычный, и даже названия используются традиционные, например, рикотта, горгонзола, реблошон или камамбер. Что касается вкуса, то он не менее интересный, чем у молочных сыров, а во время одной слепой дегустации на телеканале RTS гости студии с трудом смогли отличить на вкус «настоящий» сыр от растительного. Но, как говорится, лучше один раз попробовать, чем сто раз услышать.

Кардинально менять режим питания и соблюдать любые диеты, в том числе веганские или вегетарианские, нужно только под контролем врача-диетолога.

[Швейцария](#)

Статьи по теме

[Сегодня в Швейцарии – День вегетарианца](#)

[Швейцария впала в вегетарианство](#)

[Моя вегетарианская гордость](#)

[Agroscope создает ДНК швейцарских сыров](#)

[Война сыров](#)

Source URL:

<https://www.nashagazeta.ch/news/le-coin-du-gourmet/shveycarskie-syry-dlya-veganov>