



## Trong Phó Mát của Bạn có gì?

By Michael Keevican

Việc tìm những sản phẩm chay, ngay cả sản phẩm vegan (chay thuần túy, không trứng sữa) để thay thế bánh mì tròn kẹp thịt (burgers), sữa và xúc xích trở nên dễ dàng hơn; và bây giờ ngay cả phó mát (cheese, fromage) cũng có những loại chay và vegan. Nhiều người ăn chay không lưu tâm rằng một số phó mát họ đang dùng có thể có chứa đựng những thành phần động vật mà họ không quen thuộc. Điều đó đúng, phó mát, một sản phẩm chủ yếu trong nhiều thức ăn chay, thường được làm với men dịch vị (được gọi là rennet hay rennin).

Theo Bách Khoa Từ Điển Khoa Học và Kỹ Thuật của McGraw-Hill, thì men dịch vị (rennin) là một loại men dùng trong việc làm phó mát đông lại, được lấy từ những con bê nuôi bằng sữa. Sau khi làm thịt, ngăn bao tử thứ tư ... được lấy ra và đổ hết những thức ăn chứa bên trong”. Sau đó phần bao tử này được qua nhiều tiến trình bao gồm ướp muối khô, rửa, cạo mỡ bề mặt, kéo căng trên khung để lấy hết hơi ẩm, sau đó cuối cùng là xay và trộn với một dung dịch muối cho đến khi chiết ra được men dịch vị (rennin).

Như vậy bạn còn những lựa chọn nào nếu bạn muốn tiếp tục ăn phó mát mà vẫn là ăn chay? Có rất nhiều sự lựa chọn. Các công ty liệt kê dưới đây làm ra toàn bộ hoặc một số sản phẩm phó mát của họ với men thay thế men dịch vị. Men vi khuẩn - hay men thực vật - không phải là thực vật, cũng không phải là động vật, mà là vi khuẩn, hiện nay được dùng bởi nhiều công ty sản xuất phó mát nhỏ hơn trong rất nhiều, nếu không phải là tất cả, các phó mát của họ. Hầu hết những công ty này nhỏ hơn và làm loại phó mát cho người sành ăn, mặc dầu một số công ty lớn hơn cũng có sản xuất loại phó mát chay. Vào thời điểm này, nhiều công ty lớn hơn chuyên sản xuất phó mát mà chúng tôi đã liên lạc đều không thể bảo đảm là phó mát của họ sản xuất là không có men dịch vị. Họ thường dùng một hỗn hợp gồm men vi khuẩn và men dịch vị.

Một cách để bảo đảm bạn có được phó mát chay là chọn lựa các sản phẩm từ phần Phó Mát Đậu Nành/ Phó Mát Thay Thế (phần kế tiếp). Nhiều loại phó mát trong danh sách đó là vegan. Mặc dầu có vẻ như tất cả đều là vegan, nhưng nhiều loại được gọi là không có sữa (non-dairy), nên không phải tất cả là vegan. Trong hầu hết các loại phó mát đậu nành trên thị trường vào thời điểm này bạn sẽ tìm thấy một thành phần gọi là casein hay calcium caseinate, đó là một loại đạm từ sữa (milk protein) dùng để làm sản phẩm giống

phó mát. Nhiều công ty được liệt kê trong danh sách này sản xuất sản phẩm thay thế phó mát, sản xuất vừa phó mát chay, vừa phó mát vegan ... và đều được nêu ra rõ ràng.

Bạn có đủ calcium từ những phó mát thay thế không? Trong khi một phần dùng (serving) của nhiều loại phó mát thay thế cung cấp từ 10 đến 25 phần trăm lượng calcium đề nghị mỗi ngày (recommended daily allowance – RDA), hiện nay là 800 milligrams mỗi ngày cho người lớn từ 25 tuổi trở lên, bạn có thể bổ túc thêm lượng calcium này bằng nhiều thức ăn vegan khác. Bốn ounces (một ounce khoảng 28 gram) tàu hũ chế biến với calcium sulfate cung cấp từ 250 đến 756 milligrams calcium, như thế gần đáp ứng được tiêu chuẩn calcium đề nghị mỗi ngày. Những thực phẩm khác giàu calcium bao gồm cải lá xanh (collard greens), spinach, đậu nành, tương mè đặc (tahini), hạnh nhân, và bông cải (broccoli). Cũng như sản phẩm từ sữa, một số những thực phẩm giàu calcium (đậu và bơ đậu phụng) thường có lượng mỡ cao, do đó chỉ sử dụng ít.

Ngay tại các thành phố lớn thì phó mát chay và các loại phó mát thay thế vẫn giới hạn, nhưng quý vị vẫn có nhiều chọn lựa.

Một số sách dạy nấu ăn chay có những công thức làm “cheezes”, thường được làm từ tàu hũ, đậu, hoặc loại thay thế sữa. Hai quyển sách dạy nấu ăn nổi tiếng thay thế phó mát là The New Farm Vegetarian Cookbook, của Hagler và Bates soạn, gồm những công thức như macaroni và "cheese" casserole và Richard's yogurt "cheese", và quyển The Uncheese Cookbook của Stepaniak, với những sáng tạo khác thường như vegan Gouda and Brie! Cả hai sách này đều có bán tại The Vegetarian Resource Group

Dẫu cho bạn muốn tiếp tục ăn sản phẩm có sữa hay đang tìm kiếm phó mát vegan, vẫn có rất nhiều lựa chọn. Điều then chốt cũng giống như các thức ăn chay khác là đọc thành phần ghi trên nhãn và hỏi cho rõ. Nếu bạn không chắc là loại phó mát bạn thích có phải là thức ăn chay hay không, và phó mát đó không nằm trong danh sách của chúng tôi, bạn hãy cố gắng liên lạc với công ty sản xuất và cho chúng tôi biết kết quả để chúng tôi có thể cập nhật thông tin trong những lần tới.

### **Phó Mát Đậu Nành/ Phó Mát Thay Thế**

Nhiều loại phó mát thay thế này là vegan. Nếu bạn tìm loại phó mát vegan, hãy chắc chắn là không có casein hoặc calcium caseinate, là một loại đạm từ sữa thường được dùng trong phó mát đậu nành để có được tính chất giống phó mát.

Better Than Cream Cheese and Better Than Sour Cream Tofutti Brands, Inc., 50 Jackson Dr., Cranford, NJ 07016; (908) 272-2400. Cả hai đều là vegan và Kosher.

NuTofu Cemac Foods Corp., 90 West St., NY, NY 10006; (212) 964-9350. Tàu hũ không có chất mỡ và có mùi vị của phó mát, có nhiều loại phó mát thay thế, nhiều loại phó mát thay thế để quét lên bánh.

Soy A Melt White Wave Soyfoods, Inc., 1990 N. 57th Ct., Boulder, CO 80301; (303) 443-3470. Cung cấp nhiều loại phó mát đậu nành làm bằng tàu hũ hữu cơ.

Soya Kaas American Natural Snacks, PO Box 1067, St. Augustine, FL 32085-1067; (904) 825-2057. Nhiều mùi vị và nhiều loại bao gồm kem phó mát, và phó mát sợi vụn kiểu Parmesan. Vegie Kaas là phó mát vegan loại lỏng để quét loại thông thường và loại có mùi khói.

Soyco and Soymage Galaxy Foods, 2441 Viscount Row, Orlando, FL 32809; (800) 441-9419. Mùi vị vegan gồm có mozzarella, kem chua, cheddar, và phó mát thay thế làm thành sợi vụn.

Tofu Cream Chie 21st Century Foods, Inc.; (617) 522-7595. Có loại kem phó mát đậu nành không có sữa tương tự như kem phó mát

Vegan, Tofu, Hemp, Zero-Fat and Almond Rellas Sharon's Finest, PO Box 5020, Santa Rosa, CA 95402-5020; (800) 656-9669.

### **Ghi Chú của Ban Việt Dịch:**

Các phó mát có thể dùng được: Tillamook, Lifetime, Laughing Cow (Mini Babybel), and Tofutti. Có bán tại các siêu thị lớn (như Vons, Costco, Ralphs, Albertsons ...).

**Toffuti:** <http://www.tofutti.com/hardcheese.0.asp> (**Vegan cheese**)

**Lifetime cheese:** <http://www.lifetimefatfree.com/products/FatFreeCheese.html> (**Rennetless**)

**Tillamook:** [http://www.tillamook.com/FAQS/Cheese\\_Questions.aspx#Answer5](http://www.tillamook.com/FAQS/Cheese_Questions.aspx#Answer5)

[What kind of rennet do you use?](#)

A vital step in the process of making Tillamook cheese is the formation of cheese curd. In order to begin this development, a material is added to coagulate the milk. This material is an enzyme, a natural protein substance, which can cause certain specific chemical changes to take place. Only extremely minute quantities of the enzyme are needed to coagulate the casein in milk. For centuries, the only known source of a satisfactory milk coagulant for cheesemaking was an animal-derived enzyme. This enzyme, named chymosin, is commonly referred to as rennet.

We use the microbial/vegetable-based rennet (which has Kosher and Halal certification, and is approved for vegetarian products) to make all Tillamook cheese, with the exception of Tillamook Vintage White Medium Cheddar and Vintage White Extra Sharp Cheddar Cheeses. Our unique flavor profile of Tillamook Vintage White is a result of using traditional rennet.

**Laughing Cow:** <http://www.laughingcow.com/lc/lc.nsf/ProductsL2-Wedges?openpage>

*Người gửi: Diệu Trí – Tâm Chân*  
[www.quangduc.com](http://www.quangduc.com)  
01-07-2010