

# ALIMENTACIÓN *PLAN(T)BASED* PARA PROFESIONALES



Con la colaboración de:





# ÍNDICE DE CONTENIDO

---

<b>1. Introducción</b>	<b>2</b>
<b>2. ¿Por qué incluir opciones <i>plant-based</i> en tu carta?</b>	<b>3</b>
<b>3. Tipos de consumidores de opciones <i>plant-based</i></b>	<b>5</b>
<b>4. 5 Pros de las recetas <i>plant-based</i></b>	<b>6</b>
<b>5. Cambia tu menú con las 3Rs</b>	<b>7</b>
<b>6. Tips para sacarle provecho a tus platos <i>plant-based</i>:</b>	<b>8</b>
Comunica bien estas opciones en tu negocio	8
Incentiva su consumo	8
Dales nombres atractivos	8
Consejos para presentar las opciones <i>plant-based</i>	9
Entrena bien a todo el personal	9
<b>7. Alternativas vegetales a los ingredientes tradicionales:</b>	<b>10</b>
Alternativas a la carne	10
Alternativas a los lácteos	12
Alternativas al queso	14
Alternativas al huevo	14
<b>8. Consejos para potenciar al máximo el sabor</b>	<b>17</b>
<b>9. Cómo convertir recetas tradicionales en <i>plant-based</i></b>	<b>19</b>
Desayuno	19
Comida	21
Postre	23
Extra	24
Para llevar	25

# 1. INTRODUCCIÓN

Los consumidores reevalúan cada vez más su estilo de vida y alimentación, por lo que es esencial para chefs y profesionales de la hostelería estar preparados para ofrecer un menú más saludable con opciones de origen vegetal que se ajusten a sus necesidades.

Entender la motivación de los clientes a la hora de escoger un menú *plant-based* y por qué deberías ofrecerlo en tu negocio es clave.



Por eso, hemos preparado para ti esta guía para ayudarte a diseñar o adaptar tu menú a las demandas de los consumidores para, al mismo tiempo, atraer a más clientes a tu negocio e incrementar tus ventas.

¡Que aproveche!

## Cornelia Volino CVC, CPBP

*Secretaria General Worldchefs\**

*Instructora y Asesora certificada en alimentación de origen vegetal en Worldchefs Academy*



*Worldchefs se dedica a la formación, asesoría y desarrollo profesional de chefs a nivel mundial. [www.worldchefs.org](http://www.worldchefs.org)*

## 2. ¿POR QUÉ INCLUIR OPCIONES PLANT-BASED EN TU CARTA?

La alimentación *plant-based* es la tendencia en crecimiento más importante en la actualidad. Cada vez más personas buscan opciones saludables pero a la vez deliciosas, que no contengan carne, pescado, lácteos o huevos.

Por tal razón, te traemos estas 5 razones por las cuales vale la pena incluir opciones de origen vegetal en tu negocio.

### 1. Atraer a más tipos de clientes a tu negocio

Además de las personas vegetarianas y el creciente número de personas veganas, existe otro grupo importante de consumidores que escogen comer cada vez menos proteína y alimentos de origen animal: las personas flexitarianas, quienes lo hacen por diferentes razones, tales como cuidar más su salud, el medio ambiente o simplemente por probar algo diferente. Dentro de este grupo destacan principalmente las generaciones más jóvenes, como la Generación Z y la Millennial, quienes son muy conscientes del impacto negativo de la carne en su salud y en el medio ambiente.

Ofrecer opciones *plant-based* en tu negocio te permitirá atraer a este tipo de clientes y además te dará la oportunidad de experimentar y crear combinaciones innovadoras con diferentes ingredientes, que te diferenciarán de la competencia y harán que los clientes prefieran tu negocio.

### 2. Tener una carta inclusiva

Como profesionales de la hostelería, necesitamos adaptarnos también a numerosas dietas. Además de las personas veganas, vegetarianas y flexitarianas, es importante tener platos aptos para comensales con alergias e intolerancias alimentarias, tales como: celíacos, intolerantes a la lactosa, alérgicos a los frutos secos o la soja, entre otros. Para ello, las opciones *plant-based* son un aliado perfecto, para de esta forma incluir a todo tipo de clientes, sin dejar ninguno por fuera.



Foto de: rawpixel.com, Shutterstock

### 3. Promover la sostenibilidad

La sostenibilidad se ha convertido en un tema muy importante en la hostelería. Es importante que las personas que nos dedicamos a la hostelería entendamos el papel fundamental que tenemos en este tema, ya que incrementando el número de opciones *plant-based* en nuestras cartas, reducimos de forma significativa nuestro impacto sobre el medio ambiente, ya que este tipo de ingredientes, utilizan muchos menos recursos como agua y terreno, a la vez que emiten menos gases de efecto invernadero.

### 4. Mantener tus costes bajos

En contra de la creencia popular, las alternativas *plant-based* no tienen por qué ser caras. De hecho, cambiar a opciones veganas y vegetarianas, puede ayudarte a ahorrar mucho dinero en tu negocio, ya que los vegetales y las legumbres por lo general son más baratos que la proteína animal. Además, este tipo de ingredientes tienen una caducidad mucho más larga, por lo que pueden ayudarte a ahorrar espacio de almacenaje en tu local, a reducir la frecuencia de pedido de stock y a evitar el desperdicio.

### 5. Aprovechar el "efecto-veggie"

A las personas vegetarianas y veganas les encanta la buena comida y están dispuestas a ir a donde haga falta para encontrarla. Por lo general, están al día de los restaurantes que tienen buenas opciones *plant-based* y suelen "arrastrar" a sus amigos y familiares hasta allí. En cuanto tienen una buena experiencia en un restaurante, no dudan en viralizarla a través de sus redes sociales y de recomendarla a todo su círculo social y familiar. Cada vez son más populares los influencers veganos y vegetarianos que hacen de altavoz en las redes sociales, promocionando de forma gratuita los restaurantes que tienen buenas opciones *plant-based*. Si no las tienes, pierdes esta publicidad, así como la oportunidad de atraer a más clientes a tu negocio, ya que no atenderás solo a las personas veganas/vegetarianas, sino también a sus círculos de trabajo, de amistad y familiar.

### 3. TIPOS DE CONSUMIDORES DE OPCIONES *PLANT-BASED*

#### FLEXITARIANOS

El grupo más grande y que crece más rápidamente es el de las personas flexitarianas:

- Personas que por salud o por razones éticas están interesadas en consumir más alimentos *plant-based*, reducir el consumo de productos animales o simplemente quieren probar nuevos sabores.
- Personas cuya dieta es principalmente vegetariana, pero en algunas ocasiones consumen carne o pescado orgánico de alta calidad.

#### EL 3% DE LA POBLACIÓN GLOBAL ES VEGANA

	IPSOS <sup>1</sup>	FMCG GURUS <sup>2</sup>
VEGANOS	3%	3%
VEGETARIANOS	5%	3%
FLEXITARIANOS	14%	20%

1: IPSOS (2018): Exploración de la dietas alrededor del mundo.

2: FMCG GURUS citado por Vegconomist (2020): El estudio muestra que 1/3 de la población sigue una dieta con reducción o eliminación de la carne.

#### VEGETARIANOS

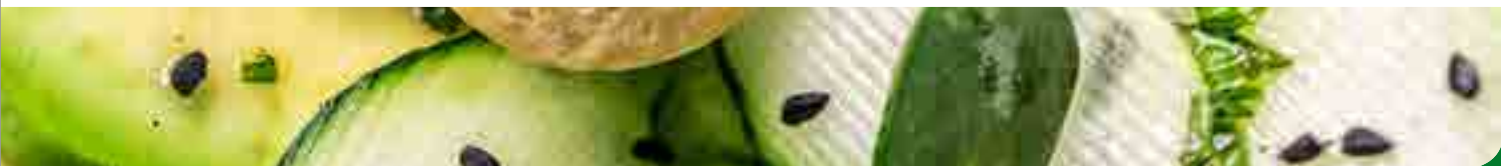
Las personas vegetarianas no consumen carne, pollo, cerdo, pescado ni ingredientes derivados de animales sacrificados como gelatina o caldos hechos con partes de animales. En cualquier caso, no todas las personas de este grupo son igual de estrictas.

#### VEGANOS

Las personas veganas son los nuevos vegetarianos. Cada vez más personas deciden no solo no comer animales muertos, sino también evitan los ingredientes que provengan de los animales, como por ejemplo la leche, los huevos y la miel. Gran parte de este grupo está constituido por los Millennials. Se estima que aproximadamente un 26% de estos son veganos. En las próximas décadas, esta generación será la más grande y dominará en gran parte el mercado de consumidores.

#### PERSONAS CON ALERGIAS

Encontrar personas con alergias a los lácteos y a la lactosa es algo común en todo el mundo. La alergia al huevo es también muy común, en especial en niños pequeños; mientras que las alergias al pescado y marisco pueden aparecer en la edad adulta. Por otro lado, algunas religiones, como el hinduismo, el jainismo, el rastafarismo y ciertos sectores del cristianismo evitan determinados alimentos de origen animal. Por tales razones, las alternativas *plant-based* a lácteos y proteínas animales suponen una solución perfecta para estos grupos de consumidores.



## 4. 5 PROS DE LAS RECETAS *PLANT-BASED*

Los motivos para seguir una dieta *plant-based* son muy diversos. A continuación vemos los 5 principales y más comunes:



### SABOR

Los consumidores de hoy están siempre buscando nuevas experiencias. Las alternativas *plant-based* han demostrado ser una fuente rica de innovación que permite ofrecer una gran variedad de sabores y texturas nuevas. Una oferta *plant-based* ofrece una oportunidad de salirse de lo ordinario y explorar nuevos platos, sabores diferentes y nuevas técnicas de cocina.

Para los flexitarianos, el sabor es principalmente lo que los hace decidirse a probar nuevas recetas *plant-based*. Así que sorprende a tus clientes con deliciosas experiencias gastronómicas de origen vegetal y seguro regresarán por más.



### SALUD

Es ampliamente conocido y aceptado que una dieta *plant-based* ofrece numerosos beneficios para la salud en comparación a una dieta centrada en alimentos de origen animal, la cual puede acarrear varios riesgos para la salud. Mientras, una dieta basada en vegetales puede servir para la prevención y tratamiento de algunas enfermedades del estilo de vida, hipertensión y cáncer. El riesgo de infecciones por salmonella y otro tipo de bacterias también se reduce significativamente gracias a la larga vida de los ingredientes vegetales y a su fácil conservación.



### JUSTICIA

Se espera que la población mundial alcance cerca de los 10.000 millones de personas en 2025, por lo que la cuestión de como alimentar a la creciente población cobra cada vez más relevancia. Conseguir alimento para toda la población implica repensar el modelo actual de ganadería y movernos hacia un sistema más eficiente y responsable con el medio ambiente. Dos millones más de personas podrían alimentarse sin tener que expandir el sistema actual, ni causar la deforestación, si solo la mitad de los cultivos actuales no se utilizaran para alimentar a los animales de las granjas, sino para el consumo humano directo.



### ANIMALES

Hay una creciente sensibilización sobre la inteligencia y las capacidades sociales de cerdos, vacas, gallinas y peces, así como del sufrimiento por el que tienen que pasar estos animales para obtener de ellos carne, leche, huevos, etc. Los derechos y el bienestar de los animales han sido un motor para el aumento del consumo de platos *plant-based*.



### MEDIO AMBIENTE

Una dieta *plant-based* puede tener un gran número de efectos positivos en el medio ambiente. La gran cantidad de recursos como tierra, agua y energía que se utilizan para la producción animal hace que esta sea muy ineficiente e insostenible, causando muchos problemas ambientales como el efecto invernadero, la deforestación y la extinción de muchas especies y de sus hábitats.



## 5. CAMBIA TU MENÚ CON LAS 3Rs

El cambio hacia una oferta más *plant-based* puede representar un reto para el sector hostelero, pero también trae numerosas oportunidades y su fácil aplicación puede resumirse en las 3 Rs: Rediseñar, Reducir y Reemplazar.



### REDISEÑAR

La idea de un plato compuesto por elementos con la carne como protagonista se percibe como pasado de moda y está ya obsoleto. Actualiza tu menú basándote en las tendencias actuales que priorizan los vegetales (legumbres, cereales, verduras, etc.) y adapta las recetas de siempre, muchas veces solo es necesario cambiar un ingrediente, con algo de creatividad, para "veganizarlas" fácilmente. Una vez te sientas cómodo en esta fase, puedes arriesgarte a inventar platos *plant-based* más novedosos desde cero.



### REDUCIR

Reduce la cantidad de ingredientes como la carne y los lácteos en tus recetas, a la vez que incrementas la cantidad de vegetales, frutas, granos, frutos secos y semillas. Este método es conocido como "blending" (mezcla) y es ideal para aquellos consumidores que no quieren eliminar del todo el consumo de proteína animal, pero sí reducirla.



### REEMPLAZAR

Siempre que sea posible, reemplaza ingredientes de origen animal poco necesarios en la receta por otros de origen vegetal. Puedes empezar por pequeñas cosas, como utilizar mayonesas y salsas veganas. Tus consumidores veganos estarán muy agradecidos y los demás ni siquiera notarán la diferencia.



Foto de : Mousse de caramelo vegano, Upfield Professional

## 6. TIPS PARA SACARLE PROVECHO A TUS RECETAS *PLANT-BASED*

### COMUNICA BIEN ESTAS OPCIONES EN TU NEGOCIO:

Es muy importante comunicar, tanto en tu restaurante como en las cada vez más utilizadas redes sociales, las opciones *plant-based* que tienes en tu negocio, para así lograr atraer a clientes potenciales. Por ejemplo: indicar en la carta los platos *plant-based* con pequeños símbolos (las personas que busquen estas opciones los reconocerán y las personas que no, simplemente lo verán como una opción más sin crear rechazo), poner algún elemento en la mesa como un "table tent" o un individual donde se promoció y se explique la nueva oferta destacando el sabor, las texturas y evitando mensajes que destaquen la "falta de". Igualmente, en redes sociales es importante darlo a conocer con imágenes atractivas y contenido que invite a interactuar.



### INCENTIVA SU CONSUMO:

Además de comunicarlo, es importante también incentivar su consumo a través de promociones o campañas, esto no solo mejorará tus ventas, sino que también funcionará como campañas de imagen corporativa donde tu negocio será percibido como responsable y sostenible. Por ejemplo, puedes sumarte a los "Lunes sin carne" donde los platos *plant-based* sean los protagonistas. También puedes utilizar una calculadora de gases de efecto invernadero para mostrar el menor impacto de los platos más vegetales. Otra técnica sería regalar un entrante, bebida o postre *plant-based* por la compra de un plato habitual de la carta y regalar puntos extras, si tienes un programa de fidelización.



### DALES NOMBRES ATRACTIVOS:

El nombre de un plato es decisivo para un cliente. Es más fácil vender un plato *plant-based* si no se presenta como la opción para veganos y vegetarianos, sino que debe llamar la atención de todo tipo de comensales. Entonces, lo mejor es resaltar en el nombre del plato alguna característica de sabor o de algún ingrediente exótico que contenga en lugar de decir que es vegano. Por ejemplo: en lugar de poner "Lasaña vegana", es mejor poner "Lasaña oriental de berenjena y lentejas con un toque picante". De esta forma, el nombre sonará mucho más atractivo y seguro generará curiosidad entre los comensales no veganos y les animará a probarlo. Otra opción es sencillamente tener una versión *plant-based* de los platos más vendidos en tu negocio, de ser posible con el mismo nombre, pero poniendo al lado el icono de vegano/vegetariano/*plant-based*.



## CONSEJOS PARA PRESENTAR LAS OPCIONES *PLANT-BASED*:

La presentación y accesibilidad de las opciones *plant-based* es muy importante para que los comensales puedan acceder a ellas fácilmente. Por ejemplo, en un buffet libre, es recomendable colocarlos al comienzo de todo para que sea lo primero que se ve. También se pueden repartir frutas y snacks *plant-based* en las entradas, salidas y en las esquinas del buffet, para así también incentivar su consumo. El emplatado también es clave para llamar la atención, se recomienda utilizar colores variados y llamativos, jugar con los tamaños de las porciones y la decoración incluyendo frutos secos, semillas o salsas atractivas a la vista. Hacer estos platos *plant-based* "instagramables" es una gran oportunidad para que los mismos clientes hagan publicidad gratuita de tu negocio en sus redes sociales. Además, es recomendable no tener una carta *plant-based* aparte, ya que el consumo de estas opciones aumenta en un 56% si se presentan dentro del menú habitual.

## ENTRENA BIEN A TODO EL PERSONAL:

Para garantizar el éxito de las opciones vegetales es clave revisar las habilidades culinarias de los cocineros, ayudantes de cocina e incluso de camareros. Es muy usual que en las escuelas y cursos de cocina se dé una educación basada en el manejo de las proteínas animales más que en las vegetales y, por tal razón, es común encontrar una falta de habilidad y de creatividad por parte de los chefs a la hora de preparar recetas *plant-based*. En estos casos, es muy importante realizar sesiones de formación con el personal de cocina para que descubran los ingredientes vegetales disponibles actualmente y su potencial. De la misma manera, es importante también formar al personal de sala para que ofrezcan estos platos y, además, sepan explicar bien qué tipo de ingredientes contienen, sus beneficios y asesorar a los clientes según sus requerimientos.



### En resumen:



SUSTITUCIÓN



REDUCCIÓN



INFORMACIÓN



REDISEÑO



PARTICIPACIÓN



INCLUSIÓN



IMPULSO



FORMACIÓN

## 7. ALTERNATIVAS VEGETALES A LOS INGREDIENTES TRADICIONALES:

### ALTERNATIVAS A LA CARNE

Producto	Descripción	Usos principales
 <p><b>Tofu</b></p>	<p>El tofu está elaborado con leche de soja coagulada, así como el queso se hace de la leche animal.</p> <p>El tofu tiene un sabor suave y neutro, por lo que es importante agregarle sabor, ya sea ahumándolo, sazonándolo o marinándolo. La gran ventaja es que se trata de un ingrediente muy versátil: puede consumirse frío o caliente, mezclado con salsas o usarlo para hacer postres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Perritos calientes</li> <li>▪ Hamburguesas</li> <li>▪ Croquetas</li> <li>▪ Pie vegetal</li> <li>▪ Mousses</li> <li>▪ Salsas</li> <li>▪ Natillas</li> </ul>
 <p><b>Tempeh</b></p>	<p>El tempeh se hace con granos de soja fermentados que se cocinan con un hongo, así como se hace para producir el queso Camembert. El resultado es un bloque sólido que puede hacerse por ejemplo a la plancha. Tiene un sabor más fuerte que el tofu, pero igualmente es importante marinarlo o sazonarlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Como sustituto del bacon</li> <li>▪ Salteados</li> </ul>
 <p><b>Proteína vegetal texturizada</b></p>	<p>Se hace procesando la harina de soja o de guisante para convertirla en gránulos de distintos tamaños. Se recomienda hidratarla en caldo vegetal o marinarla bien antes de usarlo en una receta para potenciar su sabor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En lugar de carne picada</li> <li>▪ Hamburguesas</li> <li>▪ En lugar de trozos de carne</li> </ul>
 <p><b>Seitán o proteína de trigo</b></p>	<p>El seitán proviene del trigo, en concreto del gluten (a tener en cuenta para alergias) y tiene una textura muy carnosa, la cual puede cambiar mucho dependiendo de la marca o si es casero, esta segunda opción además resulta muy económica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Carnes</li> <li>▪ Salchichas</li> <li>▪ Satay</li> <li>▪ Gyros</li> <li>▪ Escalopes</li> </ul>



La tecnología alimentaria ha avanzado hasta tal punto que hoy es posible obtener texturas y apariencias muy similares a la carne animal. Actualmente podemos encontrar fácilmente en el mercado diferentes opciones a base de soja, trigo, proteína de guisantes/lentejas, e incluso de setas o altramuces.

- Alternativas a la carne (ternera / pollo)
- Nuggets
- Croquetas
- Albóndigas



Se utiliza el fruto no maduro para fabricar alternativas al pollo y al cerdo mechado, ya que se consigue una textura fibrosa muy similar.

- Pulled "pork"
- Carnes mechada
- Tiras de "pollo"



Foto de Risotto Vegano, Upfield Professional

Fotos de: Pat\_Hastings, Elena Veselova, Nina Firsova, Karl Allgaeuer, IriGri, Shellygraphy, Aleksander talancev, Shutterstock

## ALTERNATIVAS A LOS LÁCTEOS

Producto	Descripción	Ejemplos	Usos principales
 <p><b>Bebida de soja</b></p>	<p>La bebida de soja se produce remojando semillas de soja molidas en agua. Después, los sólidos se separan del líquido, se hierve y se filtra para eliminar cualquier resto sólido. Contiene todos los aminoácidos necesarios por lo que nutricionalmente hablando es la más similar a la leche de vaca. No tiene calcio aunque suele añadirse posteriormente. Contiene lecitina de forma natural, por lo que es apta para la elaboración de helados y alternativas a la nata y mayonesa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sabor neutro</li> <li>▪ Con azúcar</li> <li>▪ Con diferentes sabores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sustituto de la leche</li> </ul>
 <p><b>Bebida de frutos secos o cereales</b></p>	<p>Se obtiene al remojar, mezclar y filtrar diferentes frutos secos o cereales. Su sabor y perfil nutricional serán diferentes dependiendo del ingrediente base.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Almendra</li> <li>▪ Avellana</li> <li>▪ Coco</li> <li>▪ Avena</li> <li>▪ Arroz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salsas</li> <li>▪ Sopas</li> <li>▪ Curries</li> <li>▪ Pastas</li> <li>▪ Postres</li> </ul>
 <p><b>Alternativas a los yogures</b></p>	<p>Al igual que el yogur a base de leche de vaca, las alternativas vegetales a los yogures se producen con cultivos microbianos que se añaden a las bebidas o leches vegetales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Avena</li> <li>▪ Soja</li> <li>▪ Coco</li> <li>▪ Almendra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Postres</li> <li>▪ Salsas</li> <li>▪ Helados</li> </ul>

Foto de: marshmallow dulce, Shutterstock



### Alternativas vegetales a la nata

Las alternativas vegetales a la nata se encuentran cada vez más en el mercado con un excelente sabor y funcionamiento. Contienen diferentes porcentajes de grasa ideales para cocinar (15% de grasa) y para montar (30 – 35% de grasa).

- Soja
- Avena
- Arroz
- Proteína de lenteja

- Salsas
- Postres
- Decoraciones
- Cremas/Sopas
- Curries
- Rellenos



### Margarina

La mantequilla puede reemplazarse fácilmente por la margarina que está hecha a base de aceites vegetales como girasol, entre otros y puede usarse en las mismas aplicaciones: para untar en el pan, preparar tartas, salsas, etc. El aceite de coco también puede ser un buen sustituto de la mantequilla dependiendo de su uso.


- Margarina

- Untar
- Cocinar
- Pastelería

Fotos de: HandmadePictures, Yuriy Golub, mama\_mia, valkyrielynn, Africa Studio, DONOT6\_STUDIO, Shutterstock



## ALTERNATIVAS AL QUESO

Producto	Descripción	Usos principales
 <p><b>Alternativa vegetal al queso</b></p>	<p>Las alternativas vegetales al queso más comunes están hechas a base de aceite de coco, frutos secos y soja, entre otros. Muchos de ellos cuentan con un sabor y una textura muy cremosa similar al queso. Los hay en diferentes formatos como lonchas, rallados o bloques y en diferentes sabores como cheddar, mozzarella, tipo griego, gouda, etc. Existen también quesos artesanos cuya base principal son los frutos secos y fermentos, son una gran alternativa a los quesos curados. La levadura nutricional puede ser una gran baza en la cocina para dar al plato sabor y aroma a queso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alternativa al queso para salsas, pastas, pizzas, ensaladas, etc.</li> </ul>

## ALTERNATIVAS AL HUEVO






Producto	Descripción	Usos principales
 <p><b>Tofu</b></p>	<p>El tofu se puede utilizar para reemplazar el huevo tanto en recetas saladas como dulces, dependiendo de la textura a conseguir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Postres</li> <li>▪ Salsas</li> <li>▪ Recetas saladas</li> <li>▪ "Huevos" revueltos</li> </ul>
 <p><b>Bebida de Soja</b></p>	<p>Proporciona propiedades aglutinantes similares a las del huevo, ya que contiene lecitina, una proteína natural que también se encuentra en la yema de huevo. También puedes utilizar harina de soja: mezcla una cucharada de harina de soja con dos cucharadas de agua en sustitución de un huevo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Masas</li> <li>▪ Tortitas</li> <li>▪ Recetas dulces y saladas</li> </ul>



Foto de: marshmallow dulce, Shutterstock



Producto	Descripción	Usos principales
 <p><b>Semillas de chía y lino</b></p>	<p>Las semillas de lino molidas y mezcladas con agua actúan como un agente aglutinante similar a la clara de huevo por su aspecto gelatinoso. Las semillas de chía remojadas también tienen una calidad gelificante, lo que las hace ideales para usar en pudines y postres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sustituto de la clara de huevo</li> </ul>
 <p><b>Agar-agar</b></p>	<p>El agar-agar es un gelificante natural a base de algas con efectos similares a los de la gelatina. A menudo se usa en combinación con un espesante de almidón en la repostería y puede también reemplazar al huevo en algunos usos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sustituto del huevo y la gelatina</li> </ul>
 <p><b>Aquafaba</b></p>	<p>El aquafaba es el líquido viscoso que resulta de los garbanzos, judías u otras legumbres cocidas o conservadas. Se puede batir y montar de la misma manera que la clara de huevo, con un resultado prácticamente indistinguible, por lo que se puede usar para mousses de chocolate, decorar tartas y hornear.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mousses</li> <li>▪ Tartas</li> <li>▪ Salsas</li> <li>▪ Postres</li> </ul>

Fotos de: FlorianKunde, ocphoto, HandmadePictures, YuliiaHolovchenko, Luis Echeverri Urrea, MaraZe, Michelle Lee Photography, DROBOT VIKTORIIA, Ahanov Michael, Food Impressions, tarapong srichaiyos, Tatyana Berkovich, Shutterstock





Producto	Descripción	Usos principales
<p><b>Kala namak</b></p>	<p>Se trata de una sal negra con sabor a huevo, común en la cocina india, y es un aliado perfecto para platos salados, por ejemplo, para unos "huevos" revueltos hechos con tofu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pastelería</li> <li>▪ Repostería</li> <li>▪ Agregar color al tofu</li> </ul>
<p><b>Sustitutos del huevo</b></p> 	<p>Hoy en día existen también en el mercado alternativas al huevo ya listas para usar. Consisten en una mezcla de diferentes almidones, como la fécula de patata o la harina de tapioca y también harina de garbanzo. Se puede batir con un poco de agua para que se asemeje al huevo batido, perfecto para hacer tortillas de patatas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sustituto del huevo</li> </ul>
<p><b>Aliados</b></p> 	<p>La cúrcuma es una especia que funciona como colorante natural, ideal para aportar el color amarillo del huevo en platos como las tortillas. El kuzu y el almidón de maíz ayudan a espesar platos. Si se utilizan junto con agar-agar en postres, dan una consistencia similar a la del huevo. El bicarbonato, en combinación con zumo de limón o vinagre, ayuda a elevar masas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Añade color</li> <li>▪ Sopas y salsa</li> <li>▪ Pastelería dulce y salada</li> </ul>



Foto de: IriGri, Shutterstock

## 8. CONSEJOS PARA POTENCIAR AL MÁXIMO EL SABOR

### AROMAS TOSTADOS

Para crear sabores atractivos y que recuerden a platos que ya conocemos y nos gustan es importante generar abundantes aromas tostados con la ayuda de diferentes técnicas de preparación.

La forma más sencilla de crear un sabor ahumado es calentar un alimento y un aceite a alta temperatura. Se desencadena una reacción que potencia tanto el color como el sabor. Así es como se crean las abundantes notas tostadas en una barbacoa. Los platos pueden ir acompañados de una salsa oscura de sabor fuerte y sustancioso preparada con ingredientes vegetales simplemente aplicando una fritura controlada, un condimento o un desglasado, conquistando cualquier paladar.

### UMAMI

El umami, que también se conoce como Glutamato Monosódico, es uno de los 5 sabores básicos (dulce, ácido, salado, amargo, umami).

Umami significa "esencia de la delicia" en japonés, y a menudo su sabor se describe como la delicia carnosa y sabrosa que profundiza el sabor. El umami está presente de forma natural en alimentos como el pimentón ahumado, la pasta de miso, el vinagre de arroz, los tomates (especialmente secos) y los champiñones secos. Las técnicas culinarias que realzan el sabor umami en un plato son, sobre todo, el guisado y el asado.

Por supuesto, no es solo el sabor umami lo que es relevante, se debe aspirar siempre a tener un equilibrio de los cinco sabores principales, aunque no es obligatorio que cada plato tenga toda la gama de sabores.



Foto de: Curry Vegano, Upfield Professional

## TEXTURA Y TEMPERATURA

Otra forma de hacer que un plato *plant-based* sea mucho más apetitoso es jugar con diferentes texturas y temperaturas.

	Consejos	Ejemplos
<b>Temperatura</b>	Sirve ingredientes fríos junto con calientes y tibios.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Helado con salsa caliente y frutos rojos a temperatura ambiente.</li></ul>
<b>Textura</b>	Combina ingredientes cremosos con crujientes.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Frutos secos y semillas con toppings en ensaladas.</li><li>▪ Postres cremosos con toppings crujientes.</li><li>▪ Pasta al dente con salsa cremosa</li></ul>
<b>Diversidad</b>	Experimenta ingredientes de diferentes tipos a la vez.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tortilla de maíz con alubias rojas, tofu marinado y a la plancha, mayonesa vegetal, salsa picante, chips crujientes de coco y vegetales fritos.</li></ul>

## EJEMPLOS SENCILLOS DE RECETAS *PLANT-BASED* DEL CHEF SEBASTIAN COPIEN

Sebastian Copien, chef Alemán que cultiva sus propias hortalizas cerca de su escuela de cocina y lugar de eventos cerca de Múnich, y autor de libros Bestsellers de cocina Fundador de "VEGAN MASTERCLASS" la clase de cocina online más grande de Europa con más de 600 videos de formación.



[www.sebastian-copien.de](http://www.sebastian-copien.de)  
<https://vegan-masterclass.de/>

## 9. CÓMO CONVERTIR RECETAS TRADICIONALES EN *PLANT-BASED*

### DESAYUNO

#### Revuelto de tofu

##### Ingredientes para 10 personas

600 g	Tofu (duro o firme)
300 g	Tofu sedoso
35 c.c.	Aceite de oliva
35 g	Cebolla
15 c.c.	Salsa de soja
<b>Al gusto</b>	Cúrcuma, sal negra (kala namak)
<b>Al gusto</b>	Cebollino
<b>Al gusto</b>	Pimentón, sal, pimienta



#### Preparación

1. Desmenuza el tofu firme hasta obtener una consistencia similar a la de los huevos revueltos.
2. Rehoga las cebollas hasta que estén transparentes, agrega salsa de soja y el tofu desmenuzado
3. Añade sal y pimienta. Agrega gradualmente la cúrcuma hasta alcanzar el color deseado (ten cuidado ya que puede aportar un sabor demasiado potente).
4. Mezcla el tofu sedoso con el revuelto frito.
5. Decora espolvoreando cebollino.
6. **Consejo:** para agregar más sabor, reemplaza el tofu con tofu ahumado o añádelo en forma de cubos o tiras como alternativa vegetal al bacon.

#### Beneficios de este plato

El tofu es rico en proteínas, calcio y hierro. Contiene menos grasa y es más fácil de digerir.

La cúrcuma es conocida por sus múltiples beneficios para la salud y por el color tan llamativo que añade a las recetas.

## DESAYUNO: a tener en cuenta

### Alternativas vegetales a los lácteos

Nos ofrecen una gran variedad de sabores y texturas, ya que están hechas con diferentes bases tales como soja, almendra, proteína de lentejas, avena, entre otras. Recuerda que cada vez existen más alternativas vegetales a los yogures por lo que las opciones de desayunos se multiplican. Además, así los consumidores pueden elegir diferentes sabores y podemos destacar sus aspectos más sostenibles.

### ¿El pan es vegano?

Si ofreces pan en el desayuno, recuerda tener también opciones veganas, ya que no todos los panes lo son porque algunos pueden llevar mantequilla, leche o miel.

### ¿Margarina en lugar de mantequilla?

La margarina es más barata, no contiene colesterol, tiene mucha menos grasa que la mantequilla y además es mejor para el planeta. Ten en cuenta que no todas las margarinas son 100% vegetales, algunas contienen componentes lácteos.



Foto de: Cio, Shutterstock

## Arroz con verduras, garbanzos y cacahuets tostados

### Ingredientes para 10 personas

500 g	Arroz
160 g	Cacahuets sin sal
1	Cebolla
2 u.	Dientes de ajo
400 g	Zanahoria
500 g	Colinabo
2 u.	Pimientos rojos
6 cdas	Aceite de oliva
2 cdas	Pimentón
2 cdas	Comino
1 cda	Cúrcuma
1 L	Caldo vegetal
2 cdas	Tomate tamizado
400 g	Garbanzos
200 g	Guisantes
½ cdta.	Sal y pimienta



### Preparación

1. Cocina el arroz durante 10 minutos.
2. Tuesta los cacahuets en la sartén.
3. Pela y corta los dientes de ajo, las cebollas, el colinabo y las zanahorias en cubos pequeños. Cortar los pimientos rojos en tiras.
4. Dora la cebolla y el ajo en aceite de oliva hasta que estén caramelizados. Añade el pimentón, el comino y los demás vegetales y saltea todo en la sartén.
5. Agrega el caldo vegetal y cocina todo durante 15 minutos hasta que el arroz esté en su punto.
6. Añade el tomate tamizado, los garbanzos y los guisantes. Finalmente salpimienta al gusto.

## Beneficios de esta receta

Gracias a su gran contenido de proteína y fibra, las legumbres ayudan a regular el azúcar en la sangre y reducen el riesgo de ataques al corazón y derrames cerebrales.

Es importante tener en cuenta que las frutas y verduras tienen muchas vitaminas y minerales, que el cuerpo las absorbe mejor si se han cocinado, como ocurre con el betacaroteno de las zanahorias.

## COMIDA: a tener en cuenta

### Alternativas a la carne:

Es sencillo recrear platos donde la carne es tradicionalmente protagonista con alternativas como la soja texturizada, el seitán o el tofu. Otra opción, más indicada para paladares más escépticos, son las legumbres, por ejemplo, una boloñesa de lentejas.

### Los vegetales son los nuevos protagonistas en los platos

Cada vez más, los vegetales ocupan más espacio en los platos. Han pasado de estar en menos de  $\frac{1}{4}$  del plato a incluso más de la mitad y son muy apreciados por todo tipo de clientes: desde jóvenes *millennials* y *centennials* que están más concientizados en cuidar el medio ambiente, hasta personas mayores que quieren cuidar su salud.



Foto de Tiramisú Vegano, Upfield Professional



## POSTRES

### Bizcocho básico con fruta (para una bandeja de horno estándar)

#### Para la masa

500 g	Harina
250 g	Azúcar
350 c.c.	Bebida de soja
200 c.c.	Aceite
3½ cda.	Bicarbonato
½ u.	Vaina de vainilla
1 pizca	Sal
½ u.	Zumo de ½ limón

#### Para la cobertura

250 gr	Harina
125 gr	Margarina
125 gr	Azúcar
1 pizca	Sal



#### Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes para hacer la masa y vierte en un molde para bizcochos.
2. Mezcla por separado todos los ingredientes para hacer la cobertura.
3. Extiende la mezcla para la cobertura sobre la parte superior del bizcocho
4. Hornea a 160 °C en horno de convección durante 20-30 minutos.

#### Consejos:

- Agrega rebanadas de fruta de temporada o congelada a la mezcla para darle más sabor y color.
- También puedes agregar semillas de amapola, nueces, rodajas de limón o chocolate a la mezcla

#### POSTRES: a tener en cuenta

##### Intolerancias alimentarias:

Sustituyendo solo algunos ingredientes se pueden adaptar fácilmente las tartas y postres no solo para veganos y vegetarianos, sino también para intolerantes a la lactosa, celíacos, alérgicos a los frutos secos y soja. Por ejemplo, si en lugar de nata animal, utilizas una alternativa vegetal a la nata o cambias la harina de trigo o avena por una sin gluten, puedes conseguir postres adaptados a todo tipo de comensales.

## EXTRA

### Mayonesa vegana

8 porciones

400 c.c.	Bebida de soja sin azúcar
2 cdas	Mostaza
Al gusto	Sal, pimienta, zumo de limón
1 L.	Aceite de girasol

### Preparación

1. Pon todos los ingredientes, excepto el aceite, en un vaso de batidora.
2. Despacio ve añadiendo el aceite a la vez que bates sin mover la batidora hasta que tenga una textura firme y entonces sí mueve un poco.
3. Guárdala y úsala como una mayonesa convencional.



### EXTRA: a tener en cuenta

**Opción respetuosa con el clima:** al sustituir el huevo por la leche de soja en esta receta de mayonesa, se puede evitar hasta el 70% de las emisiones de gases de efecto invernadero. No hay diferencia en el sabor y la mayonesa vegetal puede utilizarse exactamente igual que su homóloga a base de huevo.

**Elegir los ingredientes adecuados:** para obtener los mejores resultados, elige leche de soja sin azúcar y con alto contenido en lecitina. Enfría bien la leche de soja antes de usarla. Los aceites neutros como el de girasol, canola o de colza son los más adecuados para esta receta.

**Endulzar salsas y aderezos:** la miel no es consumida por las personas veganas y puede ser fácilmente sustituida por sirope de agave, de dátiles, etc. o jarabe de arce. Las mismas alternativas pueden utilizarse en los aderezos para ensaladas que requieren miel.

**¿Sabías que...?:** el vinagre balsámico es vegano

## PARA LLEVAR

### Wrap de tofu

#### Para 5 personas

5 u.	Tortillas de maíz
75 c.c.	Salsa de soja
75 c.c.	Vinagre de arroz
1 cda	Concentrado de tomate
100 g	Almidón de maíz o patata
125 g	Azúcar
150 c.c.	Caldo vegetal
1 kg	Tofu
100 c.c.	Aceite
2 u.	Dientes de ajo
10 g	Jengibre
5 u.	Cebollas
1 u.	Boniato
200 g	Mezcla de hojas verdes o brotes
200 g	Espinaca



### Preparación

1. Mezcla la salsa de soja, el vinagre de arroz, el concentrado de tomate y 1 cucharada de almidón en una licuadora y reserva.
2. Corta el tofu en trozos. Pasa cada pieza por la harina de almidón restante y fríelo por ambos lados hasta que estén dorados.
3. Al mismo tiempo, hornea el boniato pelado y cortado en rodajas en un horno a unos 200 °C.
4. Pica el ajo, la cebolla y el jengibre y sofríelos en una sartén aparte con un poco de aceite. Agrega la salsa, baja el fuego y mezcla lentamente los trozos de tofu.
5. Ahora enrolla todos los ingredientes (tofu salteado, boniato, mezcla de brotes y espinacas) en las tortillas de wraps y sírvelos.

### Beneficios de esta receta

El jengibre es rico en vitamina C y contiene magnesio, hierro, calcio, potasio, sodio y fósforo. También contiene otras sustancias que estimulan la circulación.

## COMIDA PARA LLEVAR: a tener en cuenta

### Comidas a base de pan/tostada/tortilla

La comida para llevar debe ser fácil de transportar sin perder su apetitividad y, para esto, los snacks a base de pan, tostadas o tortillas son los aliados perfectos que además combinan muy bien con ingredientes *plant-based*, tales como guacamole, humus, pesto, margarinas, mermerladas, etc.



Foto de: Nataliya Arzamasova, Shutterstock





ProVeg e.V., Genthiner Straße 48, 10785 Berlín

Email: [info.es@proveg.com](mailto:info.es@proveg.com)

© Copyright ProVeg e.V.