

Taller reemplazos del huevo



Todos los reemplazos del huevo en la cocina vegana

Introduccion

Lamentablemente no tenemos aún un único ingrediente para sustituir el huevo en un 100% pero nos valemos de algunos productos, fórmulas y trucos para poder dar texturas, colores y sabores parecidos. En algunos casos no es necesario reemplazarlo.

Hay que aclarar que no estamos sustituyendo las propiedades nutricionales sino sus propiedades físicas para lograr preparaciones en textura y apariencia similares a las que se hacen en cualquier receta con huevos.

Primero hay que aprender las funciones de las proteínas y cómo se comporta este producto para poder reemplazarlo.

Funciones de las proteínas del huevo

- Emulsionar
- Pegar
- Gelificar (en frío y en caliente)
- Retener agua y grasa
- Hacer espuma gracias a sus tensioactivos

La clara y la yema funcionan distinto

La clara del huevo contiene 88% de agua y el resto es casi toda albúmina en cambio la yema tiene 50% de agua, el otro 50% es mitad grasa y mitad proteínas.

Las claras tienen la propiedad de generar espuma, pegar, emulsionar y retener agua y grasa es de gelificación media en cambio la yema al gelificar endurece más.

Todos los reemplazos del huevo en la cocina vegana

Ingredientes más usados para reemplazar el huevo en la cocina vegana

Sal Kala Namak o sal negra del himalaya: una sal con un olor y sabor especial muy parecido al huevo debido al azufre que contiene.

Tofu: Batido o aplastado se usa para preparaciones saladas como huevos revueltos, crepes y para preparaciones dulces reemplaza bastante bien el huevo dejando una textura que no se rompe fácilmente en los bizcochos y flanes. En ambos casos es preferible tener tofu sedoso o silken tofu (el más tierno) aunque también se puede usar tofu duro si lo aplastas y mezclas con un poco de leche vegetal.

Banana batida madura: funciona como pegamento y emulsionante. Problema en los muffins y bizcochos: sabe demasiado a banana, un poco gomosa la masa y bastante densa. Ideal para muffins sabor banana y pan de banana.

Aquafaba / agua de garbanzos hervidos: Genera espuma pero no pega muy bien. La masa se romperá fácilmente si no se pone goma xantana en la mezcla. No se siente el sabor a garbanzos. Se hace hirviendo garbanzos secos en agua durante unas horas. Se filtra el líquido y eso es el aquafaba. La espuma de aquafaba se deshace en caliente. Si se quieren hacer merengues hay que hacerlo a bajas temperaturas.

Soda o agua carbonatada: Hace burbujas pero pega poco y nada. No interfiere en el sabor.

Todos los reemplazos del huevo en la cocina vegana

Metilcelulosa: Imaginar que hace lo mismo que la gelatina pero en caliente en vez de en frío. Ideal para que nuestro bizcochuelo no se rompa cuando está caliente y mientras está en el horno. Protege que las burbujas no se vayan de la superficie y así el bizcocho sale esponjoso al enfriar. Se debe dejar activar en agua durante media hora antes de usar.

Gomas (xantana, tragacanto y otras gomas vegetales): pegamento, emulsionante de origen vegetal. Se usa en combinación con otros ingredientes para pegar, emulsionar y espesar.

Harina de garbanzos: Es mejor usarla en preparaciones saladas ya que su sabor es bastante invasivo para la repostería. Ideal para tortilla de papa y para dar mejor textura a los panes sin gluten. Mezclar la misma cantidad de agua con harina de garbanzos y un chorrito de vinagre. Dejar reposar media hora antes de usar.

Puré de manzana: Deja una buena textura pero no pega muy bien con lo cual las tartas, bizcochos y muffins se rompen fácilmente. Aportan humedad a la masa y buen sabor.

Proteína aislada de papa: Esta proteína es ideal para reemplazar el huevo ya que la espuma no se deshace en caliente. Su sabor concentrado puede ser desagradable parecido al pescado así que evitar poner demasiado.

Versawhip 600k: es un producto realizado con proteína de soja modificada que funciona como un tensioactivo. Da excelente estabilidad a merengues y todo tipo de espumas. Cualquier líquido mezclado con este producto se puede espumar.

Todos los reemplazos del huevo en la cocina vegana

Alubias mungo o mung peladas: Esta legumbre contiene lisina que funcionan como el huevo pero también es alta en carbohidratos lo que hace que la masa se aplaste al querer hacer huevos revueltos por lo que es recomendable aislar la proteína. Se puede usar para hacer omelettes libres de soja y reemplazar el huevo en preparaciones saladas

Harina de lino o linaza (preferentemente de linaza dorada) 1 cucharadita de linaza molida

Almidones y féculas: disueltos con un poco de agua fría pegan, gelifican y funcionan como tensioactivos.

Lecitina de soja: funciona como emulgente y tensioactivo que genera una espuma suave y poco resistente.

Sustituto de huevo comercial Egg replacer: estos productos vienen en polvo y hay varias marcas. Son mezclas de metilcelulosa, carragenato, leudantes químicos (bicarbonato y otras sales), gomas, levaduras inactivas, proteínas vegetales aisladas y un largo etc. Ingredientes que gelifican en caliente y en frío, estabilizantes, emulgentes y adhesivos que funcionan como el huevo en medios líquidos.

Transglutaminasa: enzima que pega proteínas. Existen algunas de origen vegetal y que están sirviendo para preparar distintos tipos de leches vegetales, quesos y carnes veganas.

Todos los reemplazos del huevo en la cocina vegana

Algunos trucos según preparación

Para pastas caseras

Ravioli, ñoquis y tallarines caseros puedes agregar una o dos cucharadas de harina de soja o harina de garbanzo a la masa que la dejará más elástica, también el gluten en polvo sirve para dejar la masa con la textura deseada.

Para rebozar

Se puede usar harina común con soda o agua carbonatada. También harina con un poco de bicarbonato y sal.

Harina de garbanzo o de soja con agua.

Lino o linaza molida (preferentemente dorado para no agregar color marrón) disuelto en agua. 2 y ½ cda por cada 100 ml de agua. Dejar reposar media hora antes de usar.

Harinas sin gluten como de mandioca, arroz, maicena también sirven mezcladas con agua fría o soda.

Pintar y decorar superficies

Leche de soja: pinta con leche de soja la superficie de las empanadas y otras preparaciones, quedan doradas.

También puedes disolver un poco de salsa de soja y agua con maicena y pintar tartas saladas y empanadas.

Almibar: pinta superficies dulces con almibar para que brillen

Margarina derretida: espolvorear con azúcar queda muy bien sobre masas dulces.

Todos los reemplazos del huevo en la cocina vegana

Gelatinas de agar agar para abrillantar superficies: disuelve en agua fría el agar y dejar actuar 10 minutos. Luego lo llevas a fuego medio sin dejar de batir hasta que hierva. Agregas azúcar y con esto pintas las superficies de preparaciones dulces, pastelitos, bollería, facturas.

Melazas, mieles vegetales y siropes también sirven para pintar superficies dulces y saladas.

Icing: batir azúcar en polvo con unas gotas de zumo de limón para bañar donuts, facturas, bollos y panettone entre otras cosas.

Flanes, natillas, postres: Para flanes puedes usar agar o carragenato. En natillas usa maicena y tofu batido para reemplazar huevos. El tofu batido con maicena gelifica como flan.



Todos los reemplazos del huevo en la cocina vegana

Recetas

“Huevos” revueltos

En base a tofu pero los puedes hacer en base a harina de garbanzo

- *400 g de tofu silken o blando
- *½ cdta de sal negra kala namak
- *½ cdta de sal común fina
- *½ cebolla picada si es de verdeo o tierna mejor
- *pizca de pimienta negra molida
- *½ cdta de cúrcuma o pizca de colorante amarillo
- *2 cdas de leche de soja sin azúcar o agua
- *Un chorrito de aceite para cocinar
- *opcional ½ cdta de carragenato o agar

Pisar el tofu con un pisa puré. Aparte mezclar la leche de soja con las sales, cúrcuma y si tienes el agar o carragenato. Si es agar deberás dejar que la mezcla repose durante 10 minutos antes de echarla al tofu. El agar se debe hidratar bien.

Echa el líquido al tofu pisado y mezcla bien.

Poner dos o tres cucharadas de aceite en una sartén, poner la cebolla picada a freír y cuando esté tierna agregar el tofu. Cocinar a fuego bajo con tapa durante 3 o 4 minutos. Agregar pimienta a gusto. Al apagar el fuego dejar reposar el tofu durante 10 o 15 minutos para que el carragenato o agar aglomeren el producto y se parezca más al huevo.

Todos los reemplazos del huevo en la cocina vegana

Tortilla de papa

Para 2 personas

- 3 o 4 papas medianas
- ½ taza de harina de garbanzos
- ½ taza de agua
- ½ cda de sal kala namak - opcional recomendado
- ½ cda de sal normal
- 1 cda de vinagre - preferentemente de manzana
- 4 cucharadas de cebolla de verdeo o cebolleta picada
- ½ cda de pimentón - opcional
- ¼ cda de pimienta negra molida - opcional
- Aceite para freír cantidad necesaria

Cortar las papas en bastones y freír hasta que empiecen a dorar. Aparte batir la harina de garbanzo con todos los otros ingredientes y dejar reposar media hora.

Sacar las papas del aceite y escurrir bien, mezclar con la crema de garbanzos y poner en la sartén caliente y aceitada la mezcla. Aplastar para que se forme bien la tortilla. Bajar el fuego a mínimo y cocinar hasta que la superficie esté seca siempre cubriendo con tapa para que no pierda calor.

Una vez que la superficie esté casi seca la das vuelta con cuidado de no romperla y la cocinas unos minutos más hasta dorar ambos lado

Todos los reemplazos del huevo en la cocina vegana

Omelette sin huevo y sin soja

- *1 taza de alubias mung peladas
- *1 taza de agua mineral
- *½ cdta de sal negra kala namak
- *½ cdta de sal fina común
- *2 cdas de vinagre de manzana
- *pizca de cúrcuma o colorante amarillo
- *1 cucharada de aceite y un poco más para freír el omelette

Lavar bien las alubias mung hasta que no salga nada blancuzco del agua. Dejar remojando 8 horas. Escurrir y batir junto a una taza de agua y los otros ingredientes hasta obtener una crema suave. Dejar reposar en la nevera unas horas antes de usar.

En una sartén poner unas gotas de aceite o un poco de margarina y cuando esté caliente agregar 100 g de la crema, esparcir bien por toda la superficie y bajar la temperatura al mínimo. Rellenar con lo que quieras y cocinar hasta que la superficie esté seca.



Todos los reemplazos del huevo en la cocina vegana

Huevo para repostería (al 3%)

Una solución de proteína de papa al 3% funciona como tensioactivo generando una espuma que podemos usar para repostería en lugar de las claras de huevo. También se puede reemplazar la proteína de papa por aquafaba. Se le agregan otros ingredientes a la mezcla para generar una espuma más resistente.

El carragenato gelifica en frío, la metil en caliente: esto nos mantendrá la preparación elevada y esponjosa.

Para reemplazar 8 huevos en repostería

- 500 ml de agua (preferentemente destilada o mineral)
- 15 g de proteína aislada de patata
- 5 g de carragenato o agar en polvo fino
- 15 g de metilcelulosa
- ¼ cda de goma xantana

En un frasco mezclar los 4 polvos y luego agregar un poco de agua y revolver hasta que se forme una pasta. Agregar el resto del agua inmediatamente y agitar fuertemente hasta que se disuelva, con la ayuda de un tenedor para aplastar grumos grandes o rascar el fondo. Si ves grumos pequeños se irán con el tiempo de reposo y al agitar un poco más.

En el caso de usar aquafaba mezclar la goma, el carragenato y la metil juntos primero y luego agregar el aquafaba de a poco y agitar para que no queden grumos. Dejar reposar la mezcla en la nevera al menos 30 minutos.

Todos los reemplazos del huevo en la cocina vegana

Torta esponjosa

- 3 huevos veganos (apx 200 g peso líquido)
- 1 y ½ taza de azúcar blanco común (245g)
- 110 ml de aceite neutro (½ taza)
- pizca de sal
- 1 cda de esencia de vainilla
- 140 ml de leche de soja sin azúcar
- 1 cda de polvo para hornear o levadura química
- 180 g de harina leudante o bizcochona (preparada para torta)



Antes de empezar a batir encender el horno a 180 grados centígrados y forrar un molde con papel de horno o con margarina y harina enharinarlo. Pesar y medir todos los ingredientes.

Batir los “huevos” hasta que hagan espuma ligera. Agregar el azúcar de a poco y el aceite después de integrar el azúcar.

Echar la sal y la esencia de vainilla, la leche de soja sin dejar de batir y el polvo para hornear. Tamizar la harina y agregarla de a cucharada y con movimientos envolventes.

Una vez integrada la harina llevar al horno a 185 grados durante 55 minutos . Pinchar con un palito para ver si sale seco antes de apagar el horno. No abrir el horno durante la cocción.

Todos los reemplazos del huevo en la cocina vegana

Creps veganos

En este caso no hace falta reemplazar el huevo, directamente echamos un poco de fécula y polvo de hornear a la masa para hacerla más suave y esponjosa

- 180g de harina común
- 2 cda fécula de maíz o maizena
- 1 cda polvo de hornear (which I forgot to mention in the video!)
- 1/4 cda de sal
- 2 cdtas de azúcar moreno
- 1/4 cda de vainilla
- 1 1/2 tazas de leche vegetal (375ml)
- 1 cda vinagre de manzana
- 1 cda de aceite para que no se peguen en la sartén

Poner todos los ingredientes menos el aceite en una batidora y batir. Dejar reposar la masa 30 minutos antes de usar.

En una panquequera o sartén pincelar con aceite o margarina y luego echar un poco de la masa. No tocarla hasta que se seque la superficie. Dar vuelta con ayuda de una espátula o rotando la masa .

Todos los reemplazos del huevo en la cocina vegana

Merengue de aquafaba

- 125 ml de aquafaba
- 125 g de azúcar en polvo
- 1 cdta de vinagre de manzana
- 1 cdta de esencia de vainilla
- ¼ cdta de goma xantana - opcional recomendado

Batir el líquido a nieve, dejar reposar 1 minuto. Volver a batir y agregar el azúcar en polvo poco a poco en forma de lluvia y la esencia. Una vez que el azúcar se incorpore toda bien (usar una espátula para que en los bordes no quede azúcar) batir enérgicamente durante varios minutos hasta obtener un punto pico pajarito. Llevar al horno precalentado a 100°C durante 2 horas (dependiendo del tamaño de los merengues



Todos los reemplazos del huevo en la cocina vegana

Hasta aquí este pequeño tutorial, a medida que salgan nuevos descubrimientos se irán publicando en la web de Dimensión Vegana, como es costumbre. Por ahora esto es todo lo que se me ocurre resumir en este taller de reemplazos del huevo. Muchas gracias por leer este tutorial, es copyleft, puedes hacer lo que quieras con él. Gracias a Josi Reque de Chile que se ofreció y me hizo este recetario.

Contacto: [escribeme a dimensionvegana@gmail.com](mailto:escribeme@dimensionvegana@gmail.com)

dimensión
VEGANA

