

¿Cómo reemplazar alimentos animales?

Te contamos con qué alternativas vegetales puedes conseguir el mismo resultado o casi, casi, que si usaras alimentos animales.

AGENCIAS
Ciudad de México

Una de las grandes dificultades cuando se decide seguir una dieta vegana o reducir el consumo de alimentos de procedencia animal es cómo sustituir el huevo y el queso. Se trata de dos alimentos muy arraigados en nuestra cultura y que además sirven para preparar multitud de platos.

El huevo, en concreto, es la base de mil y una recetas de repostería, ya que da consistencia y estructura a bizcochos y pasteles, color a las galletas... amén de ser el ingrediente estrella de una tortilla. Entonces ¿qué hacemos si no queremos usarlo? Existen una serie de alternativas al huevo que serán más adecuadas según lo que vayamos a preparar.

- Huevo de linaza. Este falso huevo se prepara mezclando 1 cucharada de semillas de lino molido y 3 de agua. Se deja reposar unos 5-10 minutos y se obtiene una pasta que sirve para sustituir el huevo en preparaciones como tortitas, panes rápidos, brownies y magdalenas.

- Huevo de chí. Ideal para usar en brownies, magdalenas y galletas. Tan sencillo como mezclar 1 cucharada



Puedes cambiar un huevo por un cuarto de taza de tofu sedoso.



de semillas de chí o semillas molidas con 3 de agua y dejar reposar de 5 a 10 minutos para obtener un huevo.

- Aquafaba. Se trata del

líquido que queda en un bote de garbanzos cocidos. Con el aquafaba podremos sustituir las claras de huevos, usadas, por ejemplo,

en los merengues. Se prepara batiendo ese líquido sobrante con unas varillas hasta obtener una especie de merengue.

- Plátano. Si no te importa que las magdalenas y los bizcochos tengan un sutil sabor a esta fruta, puedes usarlo en sustitución al huevo. ¼ de taza de plátano maduro sería el equivalente a un huevo.

- Tofu sedoso. Cambia un huevo por un cuarto de taza de tofu sedoso o silken cuando hagas magdalenas, pasteles y panes rápidos. Eso sí, este sustituto funciona siempre que en la receta se use levadura química o bicarbonato.

En cuanto al queso, algunos de los alimentos que se emplean para preparar la opción vegana son anacardos, levadura nutricional, patatas cocidas... No te pierdas esta galería de fotos y aprende a hacer unas cuantas sustituciones.

DE LA HEMEROTECA



Lau y Violeta. (Fotos del 2013)



Gladis, Cindy y Carolina.



Erika y Janeth.

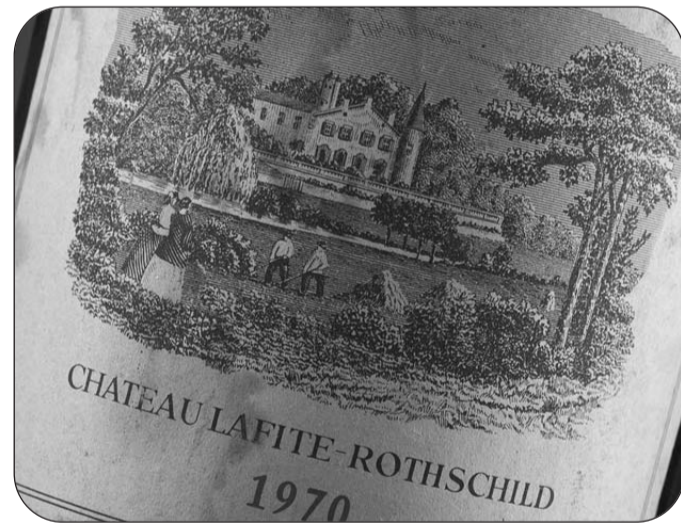
LOS VINOS + CAROS DEL MUNDO



El Block 42 2004 de Penfolds, vino australiano, ha llegado a venderse por el espectacular precio de 168000 dólares.



Una botella imperial de Château Cheval Blanc 1947 fue subastada y vendida en 2010 en Ginebra, en la sala de subastas Christie's por nada más y nada menos que 224598 euros.



Una botella de Château Lafite Rothschild de la cosecha de 1787 se vendió en la londinense Christie's por 160000 dólares en el año 1985.

Existen varios factores comunes a la hora de hablar del precio de un vino, costes de producción, su packaging, su demanda, etc...

Pero cuando hablamos del selecto grupo de los vinos más caros del mundo,

entran en juego otros factores tales como, su viñedo de procedencia exclusiva, pertenencia a una determinada bodega, producción limitada, añada antigua o histórica, excelentes críticas de reputados prescriptores.



Una botella de Shipwrecked 1907 Heidsieck fue vendida por 275000 dólares. Una de las razones de este desorbitado precio es que la botella estaba destinada para el consumo de Nicolás II, el último zar de Rusia.



El Chateau d'Yquem 1811 está considerada una de las mejores añadas de la historia. Los 87000 euros por los que se llegó a pagar por una de sus botellas lo convierten en uno de los vinos más caros del mundo.



El Screaming Eagle Cabernet Sauvignon 1992 es otro de los vinos más caros del mundo, llegando una de sus botellas a venderse en una subasta benéfica del año 2000 por el galáctico precio de 500000 dólares.