

# biológico

## Productos sin huevo, sin leche y sin azúcar



Dado que en nuestra sociedad un buen número de personas muestran intolerancia hacia ciertos ingredientes que están presentes en numerosos artículos de consumo diario, los fabricantes están trabajando intensamente para desarrollar

soluciones que permitan gozar del placer de ingerir esos productos, pero evitando que provoque reacciones físicas desagradables o que, incluso en ocasiones, puedan derivar en situaciones de riesgo.

Generalmente, las personas afectadas por este fenómeno recurren a asociaciones o entidades que tienen como objetivo agruparles para, en común, ejercer fuerza en el mercado y, así, lograr mejoras a corto y medio plazo. En este sentido, la cada vez más arraigada difusión del fenómeno, así como la rigurosidad en el etiquetado de los productos, tranquiliza a un tipo de consumidor que necesita confiar en que lo que adquiere es realmente aquello que su cuerpo puede tolerar.

dos cucharadas de agua. A veces también se puede optar por sustituir cada huevo por aproximadamente 40 g de tofu en forma de puré. En bollitos y galletas, se emplea medio plátano machacado aunque, si se opta por este supuesto, cambia sensiblemente el sabor de la receta. Por último, en el caso de hamburguesas y panes, cuyos ingredientes se amasan tradicionalmente con huevo, se pasa a emplear pasta de tomate, puré de patata, miga de pan humedecida o bien copos de avena.

### Sin huevo

En el supuesto de que un consumidor deba eliminar el huevo de su dieta habitual dispone de varias opciones. Si la receta requiere de uno o dos huevos, a veces éste puede ser sustituido por un par de cucharadas extra de agua por cada huevo eliminado, con el fin de equilibrar el contenido de humedad del producto. En otros casos, se emplea un sustitutivo del huevo en forma de polvos que, combinado con agua en las proporciones indicadas en el envase, consigue reemplazarlo. En los productos horneados la situación se tiende a solucionar empleando una cucharada repleta de harina de soja o fécula de maíz a la que se le añaden

### Sin leche

La leche y sus derivados constituyen una gama de alimentos prohibida para muchas personas que, por cuestiones físicas, no pueden procesarlos. Estas personas rechazan la leche tanto natural como manufacturada; productos eminentemente lácteos como son yogures, quesos, natillas, helados, batidos, ..., pero también aquellos que contienen leche en alguna proporción como son galletas, magdalenas, pasteles, chocolates con leche, caramelos, algunas margarinas y cremas, papillas o potitos. En estos casos, las alternativas que ofrece el mercado están centradas en las leches de soja o de almendras, así como todos aquellos

productos cuyo etiquetaje garantiza la ausencia de leche y que, aun hoy en día, se localizan mayoritariamente en establecimientos especializados.

## Sin azúcar

Si bien existen en el mercado una gran variedad de productos catalogados como "sin azúcar", bajo denominaciones como: "apto para diabéticos", "sin azúcar" o "light", es muy importante que, en estos supuestos, el consumidor se acostumbre a observar, no únicamente el etiquetado, sino también la letra pequeña,

donde se especifican los ingredientes. A veces, en aquellos en que se detalla "light", "bajo en grasas" o "0% libre de grasa" se ha reducido un poco la cantidad de grasa, pero continúan siendo muy calóricos. Esa menor cantidad de calorías no garantiza que, por ejemplo, sean válidos para los diabéticos. Y, en concreto, los que rezan "apto para diabéticos" acostumbran a ser también muy calóricos, puesto que constan de los mismos ingredientes, y tan sólo han cambiado el azúcar por edulcorantes. Es más, en ocasiones, no se toma ni esa medida, simplemente se cambia por un tipo de azúcar más natural como es la fructosa. De todas formas, no hay que olvidar que un diabético, además del azúcar, tiene restringidos también ingredientes como los hidratos de carbono.



76

# AROMONT

[www.aromont.com](http://www.aromont.com)

### •Base de Pescado y Crustáceos:

Base de Bogavante, base Pescado, base de Vieiras...

### •Base de Carne:

Base Buey, base de Ternera, base Cordero, base Pollo, base Pato...

### •Base de Vegetales:

Base de Mirepoix 3 verduras, base de Setas...

### •Marinados / Adobados:

Hierbas de verano, Tomate a la parrilla...

### •Base para ligar salsas:

Preparación salsa Bechamel, Roux Blanc

*El arte de comer bien*



**KERRY**

**Jaeger**  
RESTAURATION