



Cómo hacer pastelería sin huevo

Introducción

Debido a la creciente demanda de pastelería apta para personas con diferentes alergias alimentarias, a menudo recibimos preguntas sobre cómo reemplazar el huevo en las recetas de pastelería, entre ellas:

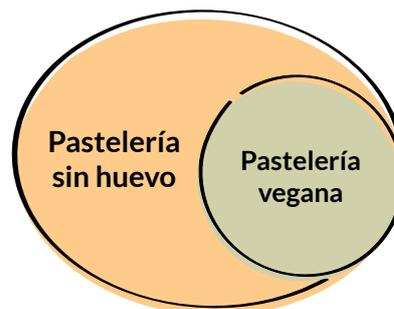
- ¿Qué función desempeña el huevo en las recetas?
- ¿Cuál es la composición nutricional de las claras y las yemas?
- ¿Qué son las proteínas del huevo y qué nos aportan?
- ¿Con qué ingredientes podemos reemplazar los huevos en las recetas?

Diferencia entre la pastelería sin huevo y la pastelería vegana

Si bien la **pastelería sin huevo** y la pastelería vegana pueden, en algunos casos, superponerse, existe una diferencia sutil entre las dos. La repostería sin huevo, al igual que la repostería sin lactosa o sin gluten, implica que estamos **eliminando un ingrediente o alérgeno concreto** (huevo, en este caso). Esto significa que aún puede haber otros ingredientes de origen animal, como leche, nata o mantequilla, en las recetas sin huevo.

Por otro lado, por definición la **pastelería vegana** no solo está libre de huevo, sino que está **libre de todos los ingredientes y sus derivados que son de origen animal** (lácteos, gelatina, etc.).

Para resumir: la pastelería vegana siempre se elabora sin huevo, mientras la pastelería sin huevo puede, pero no tiene porque, ser vegana.

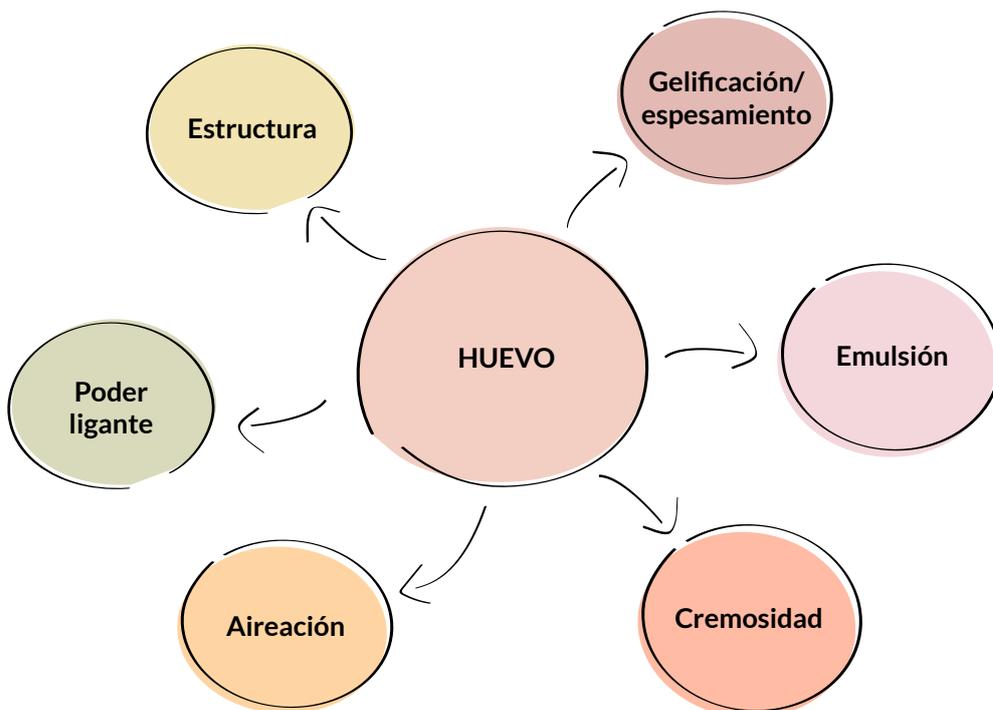


La necesidad de sustituir el huevo en pastelería

La necesidad de eliminar el huevo en las recetas de pastelería puede darse por diversos motivos. Algunos de ellos son:

- Las alergias e intolerancias alimentarias, que cada vez son más frecuentes, y el huevo **es uno de los ocho alérgenos alimentarios más importantes**.
- Los clientes que siguen una **dieta vegana** buscan una oferta dulce que no incluya el huevo dentro de sus ingredientes.
- Los chefs pasteleros buscan **sabores más limpios y definidos** y el huevo, tanto como los lácteos, puede distorsionar el sabor de la fruta o del chocolate.
- Food cost: En 2022 el **precio de los huevos** ha subido casi un 20 % de media en la Unión Europea.

El papel del huevo en las recetas



Sustitutos del huevo

• En bizcochos

En el caso de los bizcochos, las claras del huevo cumplen a la vez una doble función: **aireante** y **gelificante**. En primer lugar, nos ayudan a incorporar aire a la masa de bizcocho y, después, gelifican en el horno por efecto de la temperatura, dándonos como resultado una estructura cocida bien esponjosa. Cuando intentamos reemplazar los huevos en este tipo de recetas, necesitamos pensar en otra manera de introducir aire (a través de un **merengue vegetal**, por ejemplo) y también compensar la pérdida de esponjosidad subiendo la cantidad de **impulsor**, por ejemplo.

• En galletas

En las galletas, la función principal del huevo es la de **ligar los ingredientes** de la receta. Para sustituir este papel, podemos trabajar con **semillas de lino** o de **chía**, **puré de manzana**, **plátano** o **pastas de frutos secos**, que nos ayuden a conseguir una masa homogénea que no se desmigüe después de hornearla. Por otro lado, si necesitamos el **efecto leudante** del huevo en una galleta, podemos equilibrar la receta introduciendo o subiendo un poco la cantidad de **impulsor**.

• En cremosos/cremas

En cremosos y cremas, las yemas aportan **capacidad de emulsión** a través de la lecitina. Al retirarlas de una receta de cremoso podemos compensar su capacidad emulsionante utilizando **lecitina en polvo, granulada o líquida** procedente de semillas de girasol o de soja. Por otro lado, para mantener la **textura gelificada** del cremoso podemos introducir un **agente gelificante** (alguna pectina, agar-agar, etc.). Para obtener el **efecto espesante** en un cremoso o una crema pastelera podemos usar los **almidones o gomas**.

• En mousses

Para la aireación de las mousses, hoy en día no necesitamos depender del merengue clásico ni de la nata montada, ya que tenemos muchas opciones vegetales disponibles: las **proteínas vegetales** (proteína de soja o de patata), la **aquafaba líquida o en polvo**, etc. Lo único que necesitamos tener en cuenta es que las proteínas de las claras de huevo dentro de un merengue coagulan parcialmente, lo que nos da más estabilidad. Otras proteínas u opciones vegetales carecen de esta propiedad, por lo que a veces es necesario introducir un **agente estabilizante**, como por ejemplo un pequeño porcentaje de **goma xantana o fibra de lino**.

Recetas

COOKIE DE CACAHUETE SIN HUEVO



75 g Pasta pura de cacahuete	15.00 %
75 g Mantequilla 82 % (a 5 °C)	15.00 %
75 g Azúcar mascabado	15.00 %
182 g Harina de arroz integral (tamizada)	36.40 %
45 g Agua	9.00 %
45 g Granillo de cacahuete tostado	9.00 %
2.5 g Impulsor (tamizado)	0.50 %
0.5 g Sal	0.10 %
q.s. Cacahuetes	

Mezclar la pasta de cacahuete, la mantequilla y el azúcar en la batidora con la pala a primera velocidad hasta conseguir una textura homogénea.

Mezclar la harina de arroz, el impulsor y la sal e incorporar a la preparación anterior. Incorporar poco a poco el agua. Después de conseguir una masa homogénea, añadir el granillo.

Formar bolas de 25 g y colocar sobre una bandeja con papel de hornear. Aplanar ligeramente con los dedos, repartir algunos cacahuetes por encima y cocer a 160 °C durante 15 minutos en un horno ventilado con el tiro abierto.

COOKIE DE CACAHUETE VEGANA



150 g Pasta pura de cacahuete	30.00 %
75 g Azúcar mascabado	15.00 %
55 g Agua	11.00 %
172 g Harina de arroz integral (tamizada)	34.40 %
45 g Cacahuete entero tostado	9.00 %
2.5 g Impulsor (tamizado)	0.50 %
0.5 g Sal	0.10 %
q.s. Cacahuetes	

Mezclar la pasta de cacahuete, el agua y el azúcar en la batidora con la pala a primera velocidad hasta conseguir una textura homogénea.

Triturar los cacahuetes hasta obtener trozos muy pequeños. Mezclar la harina de arroz, el impulsor y la sal e incorporar a la preparación anterior, trabajando con una pala. Añadir el cacahuete triturado y acabar de mezclar la masa hasta tener una masa homogénea.

Formar bolas de 30 g y colocar sobre una bandeja con papel de hornear. Aplanar ligeramente con los dedos, repartir algunos cacahuetes por encima y cocer a 150 °C durante 15 minutos en un horno ventilado con el tiro abierto.



Recetas

MOUSSE DE CHOCOLATE 75 % SIN HUEVO



60 g	Masa de gelatina 6/1 (a 45 °C)	6.00 %
427.2 g	Agua 1 (a 20 °C)	42.72 %
1 g	Goma guar	0.10 %
298 g	Cobertura negra 75 % (a 45 °C)	29.80 %
5 g	Lecitina en polvo	0.50 %
120 g	Agua 2 (a 20 °C)	12.00 %
8 g	Proteína de soja aislada 90 %	0.80 %
80 g	Azúcar	8.00 %
0.8 g	Goma xantana	0.08 %

Fundir la cobertura a 45 °C y añadir la lecitina.

Calentar el agua 1 a 20 °C y la masa de gelatina a 45 °C. Mezclar el agua con el guar con la ayuda de un túrmix. Añadir la masa de gelatina y seguir trabajando con el túrmix. Añadir poco a poco a la preparación anterior, emulsionando intensamente con el túrmix. Enfriar a 32 °C.

Mezclar el agua 2, la goma xantana y la proteína de soja con el túrmix y montar durante 6 minutos en la batidora a velocidad media-alta. Añadir el azúcar y montar durante unos 6 minutos más, hasta obtener un merengue ligero, manteniendo una temperatura de unos 30 °C durante todo el proceso.

Cuando el merengue esté listo, incorporar poco a poco la preparación anterior a 32 °C a la batidora a baja velocidad y acabar de mezclar suavemente a mano.