

Opciones de hamburguesas e ingredientes

Las novedades que el mercado tiene para los veganos



Foto: Getty Images

De quínoa, de porotos negros, lentejas, carne de soya, seitán, tofu y champiñones, son algunos de los ingredientes y sabores que las hamburguesas tienen para los que buscan otras opciones.

Por: Jorge Aliaga Sandoval



Actualmente, la industria y el mercado ofrecen alternativas de alimentación para todos los gustos. En el retail existen productos dirigidos a

los veganos que no tienen ingredientes de origen animal.

Sebastián Salas, presidente del Comité Gastronómico de Achiga (Asociación Chilena de Gastronomía) explica que desde hace unos 10 años el consumidor chileno ha demandado una alternativa más diferente. Así la oferta en restaurantes, supermercados y hoteles han debido incorporar hamburguesas de estilo vegano, es decir, de origen vegetal. "Las empresas y el catering, estamos directamente influenciados porque es una tendencia que el cliente pide. De hecho, puedes ver como ha impactado, por ejemplo, hoy es común la hamburguesa vegana a la salida del metro, en los restaurantes hay una alternativa vegana, entre otros lugares", des-

taca. Agrega que son ricas y se cocinan de manera similar. Tienen un valioso nivel nutricional. En el mercado, hay disponibles hamburguesas de lentejas, porotos, quínoa, verduras y carne de soya.

Creció como tendencia

Ignacia Uribe tiene 32 años y es periodista. En 2003 decidió dejar de comer carne y practicar el veganismo. En 2012 creó la fundación Veganos Hoy, la cual dirige. El año que dio sus primeros pasos hacia el veganismo no habían muchas opciones de productos en el mercado, lo que contrasta con la realidad actual. "Hoy hay muchas alternativas, hamburguesas de diversas marcas, incluso han llegado importadas desde Estados Unidos", comenta. Entre las opciones que enumera están las hamburguesas de carne de soya, tofu, champiñones, porotos negros, quínoa, seitán, entre otras.

Desde 2013 cuentan con un sello vegano, donde certifican productos de empresas que estén interesadas. Además, disponen desde marzo de este año de una app llamada *Plan V*, diseñada para veganos y que les ayuda a practicar con efectividad esta forma de vida. "La app te ayuda a cambiar los ingredientes por algunos más saludables, entrega recomendaciones, aparecen los restaurantes donde se prepara comida vegana, se

responden preguntas frecuentes, etcétera", dice Uribe. Esta app es gratuita y actualmente está disponible para dispositivos Android.

Una app 100% vegana

En 2015 nació AptoVegan, una app para veganos. Joaquín Gallo, argentino y diseñador de experiencia de usuario, es su creador. En conjunto con el chileno, Nicolás García, quien es el desarrollador para iPhone y Maximiliano Vásquez, compatriota de Gallo, quien es el desarrollador para dispositivos Android.

"Descubrimos un problema, a mucha gente le costaba encontrar productos veganos. Entonces nuestra idea era simplificar el estilo de vida vegano. Por eso nos dedicamos a recopilar todos los productos que son aptos para veganos en los supermercados", relata Gallo. ¿Cómo funciona? Los usuarios suben productos que sean veganos con el listado de ingredientes y un modificador los chequea y actualiza. "En un principio la información distribuida en internet era difícil encontrarla, requería demasiada investigación, solo estaban los grupos veganos y foros, era complicado centralizar, organizar y filtrar, así nació la app", añade. Gallo dice que se sumarán nuevas funciones para encontrar restaurantes veganos cercanos. El próximo 1 de noviembre, Gallo cumple 10 años de vegano, los que coinciden con una fecha significativa para esta tendencia, el Día Mundial del Veganismo. Los otros integrantes del equipo también son veganos, pero llevan menos tiempo", reconoce.

Actualmente, AptoVegan funciona en Argentina, Chile, Uruguay, España y México, y existen planes para expandir esta app a otros países. Un opción ideal para encontrar tu hamburguesa vegana en este día de celebración, donde todos pueden tener un momento especial.

HAMBURGUESA CON PROTEÍNA VEGETAL

Connie Achurra, cocinera y autora del libro "Cocina Sana y Feliz" entrega algunas recomendaciones:

- Las más típicas son en base a legumbres, quínoa, champiñones, berenjenas, vegetales que tengan alto porcentaje de proteína.
- Además, tienen que tener algo que las aglutine y que reemplace lo que hace el huevo en las hamburguesas o croquetas. Se usa harina de garbanzo, harina de avena, arroz con forma de harina o arroz cocido, quínoa. Además, se usa la berenjena que aporta sabor, la papa camote, el mijo o el amaranto.
- Las puedes enriquecer con frutos secos, semillas. Quedan exquisitas, fáciles de hacer, baratas y rápidas, se pueden comer frías, tibias y calientes.
- La versión más rápida y fácil es con legumbres. Es una manera de incorporarlas distinto al guiso. Las más fáciles de hacer en casa son las de garbanzos y porotos negros.



"Las empresas y el catering, estamos directamente influenciados porque es una tendencia que el cliente pide. De hecho, puedes ver como ha impactado, por ejemplo, hoy es común la hamburguesa vegana a la salida del metro, en los restaurantes hay una alternativa vegana, entre otros lugares". Sebastián Salas, presidente del Comité Gastronómico de Achiga (Asociación Chilena de Gastronomía).