

9jabet - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: 9jabet

A Revolução da Claire: O Milagre da Clara de Ovo Vegetal

A clara de ovo é um milagre cotidiano - tão básica, tão barata, tão confiavelmente espantosa **9jabet 9jabet** capacidade de se transformar de creme rico **9jabet** ovos **9jabet** espuma aérea - e a **9jabet** remoção deixa um buraco gaping gastronômico. E, embora as gorduras à base de plantas sejam bastante fáceis de encontrar, por um longo tempo a recriação da espuma fixa de brancos de ovo **9jabet** particular foi um desafio que teve os chefs, cientistas e veganos raspando a cabeça. De acordo com Sébastien Kardinal e Laura Veganpower, apesar da experimentação com sementes de chia, proteína de soja e cartuchos de dióxido de carbono, ninguém conseguiu "encontrar um substituto vegano das pontas macias de brancos de ovo, que mantivesse firme **9jabet** suas formas crusas e cozidas".

Então, há uma década, Joël Roessel, um blogueiro de alimentos veganos, descobriu a maravilha da aquafaba, ou água de feijão (você pode ver por que o nome **9jabet** latim pegou). Improvável quanto possa parecer, a água de cozimento de legumes pode ser batida **9jabet** espumas billantes, leves como pena, sem nenhuma ajuda de uma galinha. Mas a aquafaba é tudo o que é tudo aquilo?

O substituto da clara de ovo

Apesar da excitação na comunidade vegana, a aquafaba não é o único jogo na cidade. Kerstin Rodgers, autora de *V é para Vegan*, é fã de substitutos de ovos, escrevendo que ela ficou "maravilhada" ao descobrir como bem eles funcionam. A marca que eu compro é uma mistura seca de amido de batata e amido de mandioca, agentes levantadores, reguladores de acidez, estabilizantes e metil celulose, que engrossa para uma cream densa quando batido com água fria, embora, como com todos os substitutos de ovos, demore muito mais para chegar ao estágio de pontas moles do que os ovos brancos. Levaria. Uma dieta à base de plantas exige muita paciência, parece - e muito mais do que tenho **9jabet** minha primeira tentativa, quando claramente não entro bastante ar neles, porque as merengues saem do forno como pequenos panquecas de espuma triste. Uma segunda tentativa é muito mais bem sucedida, resultando **9jabet** merengues crocantes, brancos, com uma textura um pouco papelada na boca que me lembra um pouco dos pães da comunhão. Em seguida, verifico a data de publicação, e percebo que o livro de Rodgers precedeu a revolução da aquafaba; com efeito, **9jabet** seu site, ela concorda com **9jabet** superioridade para este propósito.

[jogo de damas](#)As merengues de Kerstin Rodgers usam substitutos de ovos **9jabet** vez de aquafaba, e leva duas tentativas pra acertar.[jogo de damas](#)

Os substitutos de ovo parecem confiar nos poderes engrossantes da fécula, enquanto a aquafaba, como os brancos de ovo, é tudo sobre a proteína. Como explicou o autor e biólogo molecular Nik Sharma no *Serious Eats*, este líquido turvo, marrom é " Rico **9jabet** substâncias que melhoram as habilidades de espuma da água devido à presença de albuminas e globulinas, as mesmas proteínas encontradas **9jabet** ovos que os tornam tão úteis na criação de espumas culinárias. Eles também são ricos **9jabet** saponinas, compostos orgânicos de origem vegetal que atuam como sabões, pois podem dissolver-se **9jabet** gordura e água, e eles também podem ajudar a formar espumas estáveis. A combinação da presença de albuminas, globulinas e saponinas na água de cozimento de grãos de chickpea significa que, quando agitados, ela produzirá uma espuma estável.",

Com muito poucos ingredientes (água e extratos de grãos de chickpea), aquafaba carece do leve sabor polvoroso da substituta reidratada e tem um sabor mais suave e menos amargo. Tento três receitas usando utilitários. Compra de cartuchos prontos: um, do pastelaria e autor Brian Levy, que realizou uma imersão profunda no mundo das merengues à base de aquafaba para a

pastelaria e a autora Nicola Lamb's KitchenProjects subsolo; um da primeira participante vegana do "Grande Bake Off " Freya Cox **9jabet** seu livro "Simples Baking Vegan"; e um do chef e autor Gemma Stafford no blog Bigger Bolder Baking.

embora a maioria das pessoas ache que os grãos de chickpeas tem o sabor mais sutil de todas as legumes, o cozinheiro e escritor de alimentos Jack Monroe discordam, Escrevendo **9jabet** seu livro Vegan(ish) que ela "simplesmente não conseguia sacudir o background sabor de grãos de chickpeas e eu não gostei, infelizmente. Portanto, comecei a tentar fazê-los com um aquafaba diferente; e por muito teve cannellini Trump na toda a curta distância.",

[jogo de damas](#)

Ácidos e estabilizantes

É comum adicionar ácido a brancos de ovo antes de batê-los para desnaturar algumas das proteínas e ajudá-los a se ligarem à água no ovo e ao ar que você está batendo neles. Stafford e Cox ambos usam bicarbonato de cremor Tártaro, Kardinal e Veganpower e Jack Monroe ambos usam suco de limão e Vinagre vermelho Rose Prince, enquanto Levy não se intromete **9jabet** nada, e resulta que suas meringues são tão boas que os convencem de que um ácido não é absolutamente necessário.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: 9jabet

Palavras-chave: **9jabet - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-08-14