

INSIGHTS E INNOVACIÓN PARA PROFESIONALES APASIONADOS POR LOS ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL



GUÍA “PLANT-BASED”



Tendencias mundiales de la alimentación de origen vegetal

Con muchos consumidores replanteándose lo que comen, el aumento en el interés por la salud y el bienestar son los principales impulsores del crecimiento de la categoría de alimentos de origen vegetal (plant-based). En los últimos cinco años, el veganismo se ha convertido en una de las principales corrientes con un dos por ciento de personas que se describen activamente como veganas.¹ Pero, lo que es más importante, el número de personas de todo el mundo que se identifican como "flexitarianos" constituye ahora el 42% de los consumidores mundiales, de los cuales el 54% son de la Generación Z.²

Las personas que siguen el flexitarianismo consumen generalmente una dieta vegetariana, pero de vez en cuando también pueden comer carne y pescado o derivados de estos. Como por ejemplo los huevos, el queso o un yogur.

Este creciente interés por comer más a base de alimentos vegetales ofrece enormes oportunidades en el desarrollo de nuevos productos y menús. A medida que la pandemia ha remodelado el mundo, lo ha hecho también con innovadores productos, desde la panadería, pasando por las alternativas a los lácteos, hasta alimentos más conocidos como la pizza, y las alternativas a la carne. Los analistas predicen ahora que el mercado de alimentos de origen vegetal crecerá un 11,9% hasta 2027, con un valor de 66.95 billones de euros.¹

¹Global News wire by notified, Plant-based Food Market, Agosto 13, 2020

²Euromonitor, Global Health and Nutrition Survey 2020



Descifrando los fundamentos de la alimentación plant-based

Los consumidores son bombardeados con una variedad de términos y etiquetas sobre la alimentación centrada en vegetales. Aunque el término “plant-based” ha ganado mucha atención en los medios de comunicación, muchos consumidores asocian “las comidas a base de vegetales” con una dieta estrictamente vegana o vegetariana y tienden a pensar que es más restrictiva.

Los consumidores aceptan mejor una dieta flexitariana, ya que no se trata de excluir o limitar grupos de alimentos, sino de ser más conscientes de cómo añadir y disfrutar de más productos vegetales en el plato.³ Dado que el término “flexitariano” no es actualmente un término común, a efectos de este folleto, el término “plant-based/ dietas a base de vegetales” también incluirá el flexitarianismo.

Casi la mitad de los consumidores del mundo están interesados en añadir vegetales a sus platos, por lo que buscan nuevos productos y opciones de menú que les ayuden a alcanzar sus objetivos aumentando el consumo de verduras, frutas, cereales y una gran variedad de alimentos ricos en proteínas como las judías y los guisantes, los frutos secos, las semillas y la soja (como el edamame). Estos consumidores, pero, también quieren tener la opción de incluir productos lácteos, marisco, carne magra, aves y huevos.

Menos carne, no sin carne

La dieta plant-based no consiste en limitar o excluir determinados grupos de alimentos. Se trata de ser más consciente a la hora de escoger qué alimentos consumimos y de cómo aumentar la cantidad de vegetales que se comen de forma regular. Hay una serie de planes de alimentación a base de vegetales, como la Dieta Mediterránea y el Enfoque Dietético para Detener la Hipertensión (DASH), que incluyen pequeñas cantidades de aves de corral, carne roja magra y marisco. Parte de la belleza es que la alimentación plant-based proporciona a los fabricantes de alimentos, a los chefs y a los responsables de I+D una enorme variedad de ingredientes que ofrecen valor nutricional, textura, sabor y la oportunidad de innovar.

Vegetales y proteínas

Las proteínas de fuentes vegetales incluyen frutos secos, judías y otras legumbres, guisantes, semillas, tofu, tempeh (un producto de soja fermentada) y granos integrales como arroz integral, farro, sorgo y quinoa. Cuando se combinan con las nueces, los platos basados en alimentos vegetales pueden ser tan beneficiosos como una porción equivalente de un plato de carne, puesto que las comidas basadas en alimentos vegetales son más ricas en fibra. No es en vano que se utiliza el término “carne de nuez”.

Las grasas insaturadas (“grasas buenas”)

Las grasas buenas son buenas de verdad. Las investigaciones han revelado los beneficios del consumo de grasas dietéticas buenas e insaturadas que se encuentran en alimentos como los frutos secos (nueces), la linaza, los aceites vegetales (canola, soja, cártamo y aceite de oliva virgen extra), el salmón, la caballa y el aguacate.


³Edelman Intelligence (2020) - Plant-forward Tracking Survey, (1000).

*Albóndigas de cerdo
y Nueces en sopa
de nueces y coco*



Los beneficios de trabajar con un producto rico en Omega-3

El omega-3 es esencial para una salud óptima y sólo puede provenir de los alimentos. Las nueces son el único fruto seco que tiene una cantidad significativa de omega-3 ALA (ácido alfa-linolénico) de origen vegetal, con 2,7 gramos por ración de 30 g. El omega-3 ALA se ha asociado a un gran número de beneficios para la salud. Durante más de 30 años, la Comisión de la Nuez de California (CWC), ha apoyado diversas investigaciones que exploran el papel de las nueces en una dieta saludable, a través de un programa de investigación sobre la salud y las Nueces de California. Hasta la fecha, hay más de 200 artículos revisados por pares de 55 instituciones y universidades de 10 países, que documentan resultados de investigación bien establecidos sobre la salud del corazón, la salud del cerebro, el cáncer, la diabetes, el síndrome metabólico y la inflamación, por nombrar algunos. Los beneficios de las nueces relacionados con el mantenimiento de la salud cardiovascular han sido reconocidos oficialmente por la Unión Europea y las nueces son el único fruto seco que tiene una declaración de salud exclusiva aprobada. "Las nueces contribuyen a mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos". Además, existen declaraciones de propiedades saludables genéricas que pueden utilizarse para las nueces y los productos a base de nueces, como "El ácido alfa-linolénico contribuye al mantenimiento de niveles normales de colesterol en la sangre." Para obtener información más detallada sobre las declaraciones de propiedades saludables de las nueces, consulta el Diario Oficial de la Unión Europea y su anexo.



*"Albóndigas" de nueces y lentejas
con espaguetis*

Haz más con nueces

Las nueces son extremadamente versátiles. Las Nueces de California son un alimento natural e integral que resulta familiar a los consumidores y que no contiene gluten. Las nueces son un alimento básico en las dietas basadas en vegetales y pueden ser el ingrediente estrella en una amplia variedad de categorías de alimentos o combinarse con otros para crear una explosión de sabores y texturas. Combinan con infinidad de ingredientes, tanto dulces como salados. Crudas o cocinadas, las posibilidades son infinitas y todas ellas son deliciosas. A medida que aumenta la demanda de los consumidores de opciones de menú de origen vegetal y de alimentos y bebidas listos para comer, las Nueces de California también ofrecen la oportunidad de un “etiquetado limpio”, lo que supone una gran ventaja competitiva.

Las nueces son el sustituto ideal de la carne

A nivel mundial, el mercado de alternativas cárnicas de origen vegetal fue de 50,5 billones de euros en 2020 y se espera que alcance los 13,4 billones de euros en 2027.⁴ Las nueces son un ingrediente excelente para las fórmulas de sustitución de la carne, ya que ofrecen grasas saludables y una textura carnosa suave. Las nueces picadas o en dados pueden combinarse con especias, legumbres, alubias secas y/o setas para convertirse en un sustituto de la carne molida que se puede utilizar en multitud de platos como por ejemplo en hamburguesas o albóndigas sin carne, en una sabrosa boloñesa, como sustituto de la salchicha o el chorizo picante en los tacos, o como trozos de tocino para cubrir ensaladas o patatas asadas. Con las especias adecuadas, las nueces pueden sustituir al pollo en una envoltura de lechuga de inspiración asiática o proporcionar el sabor carnoso y rico del relleno en pastas y masas o tartas vegetarianas: ¡imagínate las combinaciones!

Sopas y salsas reinventadas

Las sopas y salsas pueden beneficiarse de la incorporación de nueces molidas para sustituir la harina y otros agentes espesantes que pueden contener gluten. Se puede crear una sencilla y deliciosa “crema” de nueces con sólo dos ingredientes: nueces y agua. Sustituir los lácteos por crema de nueces en platos conocidos, como el stroganoff o las sopas a base de nata, es una opción fácil para la alimentación de origen vegetal, que mantiene la riqueza que esperan los consumidores. Las nueces pueden utilizarse para hacer un sabroso humus o pesto, añadiendo intensidad y dimensión a categorías de alimentos que siguen creciendo.

Sabrosas cremas para untar

Las cremas para untar a base de frutos secos se están reformulando y los consumidores las disfrutan cada vez más debido a sus ventajas nutricionales cuando se incluye una selección más diversa de frutos secos y semillas. Las nueces son una excelente base para incorporar ingredientes salados y dulces. Lo salado puede conseguirse añadiendo granos de café o especias como el chile. En el lado más dulce, el chocolate, la canela o el jarabe de arce se combinan perfectamente con la riqueza de las nueces. Según Market Data Forecast, se prevé que el tamaño del mercado mundial de productos para untar a base de frutos secos experimente una tasa de crecimiento anual de alrededor del 7%, alcanzando los 10,4 billones de euros a finales de 2026.⁵

⁴ ResearchAndMarkets, Global Plant Based Meat Market Report 2021-2027

⁵ <https://www.marketdataforecast.com/market-reports/nut-based-spreads-market>

**Ravioli con calabaza
nueces y acelgas**



Los productos con nueces en la actualidad

Delicias sin lácteos

Las alternativas lácteas de origen vegetal han ido más allá de la sustitución de la leche. Las nueces aportan un toque de sabor sin explotar que añade un carácter intenso no solo a la leche y las cremas a base de nueces, sino que también ofrecen textura y cremosidad a los postres sin lácteos refrigerados o congelados. Se espera que el tamaño del mercado mundial de alternativas lácteas se expanda a una tasa de crecimiento anual del 12,5% entre 2021 y 2028, alcanzando los 47,44 billones de euros en 2028, según un informe reciente de Grand View Research, Inc.⁶

El formato Snack ha llegado para quedarse

Las nueces son un tentempié excepcional por sí mismas, pero también son el ingrediente perfecto para convertir la experiencia del snacking en un capricho saludable. Con una vida tan ajetreada, muchos consumidores optan por picar algo a lo largo del día en lugar de hacer comidas completas. Los tentempiés más demandados hoy en día se elaboran con ingredientes más saludables que aportan un valor nutricional extra. Las nueces satisfacen todas estas necesidades y se prestan a adoptar una amplia variedad de sabores salados, dulces o picantes. Piensa en las posibilidades que ofrece una explosión de sabor con frutas deshidratadas, combinaciones de especias de la cocina internacional o un chocolate intenso y rico. Esto se ve reflejado en el mercado de frutos secos y snacks con unos crecimientos del 9,4% en valor y del 8,3% en volumen el 2021 respecto al año anterior.⁷

⁶ Grand View Research, Dairy Alternative Market Growth & Trends, Abril 2021

⁷ TAM abril del 2021. NielsenIQ



Los diferentes tamaños y colores de las Nueces de California y sus diferentes usos

Las Nueces de California están disponibles en una gama de diferentes tamaños y colores para adaptarse a una variedad de usos. Consulte a su distribuidor de nueces para pedir un formato específico.

Las Nueces de California se venden según el tamaño y el color, que van del claro al ámbar, siendo las más claras las más populares por razones estéticas. Pero la diferencia va más allá del color. Con cada variación de color viene también una gama de componentes de sabor.

Conocer la diferencia de estas variaciones de sabor puede marcar la diferencia en la formulación de un plato o producto.

NUECES CLARAS	NUECES ÁMBAR CLARO
<p>Características</p> <ul style="list-style-type: none">• Colores terrenales• Sabor suave• Taninos sutiles• Mayor disponibilidad	<p>Características</p> <ul style="list-style-type: none">• Sabor intenso• Taninos suaves y redondos• Final ligeramente dulce• Una opción más económica
<p>Ideas de aplicación para las nueces claras:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tostadas en panes y productos horneados• Trituradas y molidas para aderezos y salsas• Picadas para crujientes y recubrimientos• Mezcladas para la leche de nueces• Espolvoreadas sobre productos horneados, dulces y como aderezo para ensaladas 	<p>Ideas de aplicación para las nueces ámbar claro:</p> <ul style="list-style-type: none">• Molidas o picadas son un ingrediente con un aspecto auténtico, se puede usar como alternativa a la carne• Tostadas y trituradas para hummus, salsas y pastas para untar• Complementa los ricos postres de chocolate• Picadas finamente para rebozar o freír 



Tacos de coliflor y nueces tostadas

Tiempo de preparación: 30 min, **Tiempo de cocción:** 40 min, **Tiempo total:** 1 h, 10 min

Raciones: 6, **Tamaño de la ración:** 2 tacos

Use una mezcla de nueces tostadas y coliflor como el relleno de los tacos en lugar de las opciones tradicionales. Las nueces aportan cuatro gramos de proteína vegetal por cada $\frac{1}{4}$ de taza; además, la mezcla de coliflor y nueces sazonadas actúa como un buen sustituto de la carne, lo que resulta ideal tanto para vegetarianos como para los amantes de la carne.

Ingredientes

Relleno:

- 1 cabeza de coliflor pequeña y cortada
- 1 taza de Nueces de California picadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva, separadas
- $\frac{3}{4}$ de taza de cebolla picada
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1 jalapeño mediano sin semillas y picado
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- $\frac{1}{4}$ de taza de concentrado de tomate
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal (o al gusto)

Tacos:

- 12 tortillas de maíz pequeñas calientes
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de repollo verde rallado
- $\frac{3}{4}$ de taza de queso Cotija desmenuzado
- $\frac{1}{2}$ taza de Nueces de California picadas y tostadas
- Hojas de cilantro frescas
- Rodajas de limón

Elaboración:

1. Precalienta el horno a 245 °C. Cubre la coliflor con 1 cucharada de aceite de oliva; colócala en una bandeja para hornear y hornéala de 25 a 30 minutos o hasta que esté ligeramente dorada.
2. Baja la temperatura del horno a 175 °C y tuesta las nueces durante 5 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Añádelas a la sartén con la coliflor.
3. Calienta el aceite de oliva restante en una sartén grande a fuego medio o alto. Añade la cebolla y saltéala durante 5 minutos o hasta que se dore ligeramente. Añade el ajo y el jalapeño y deja cocer durante 2 minutos más. Añade agua, concentrado de tomate, chile en polvo, comino, orégano y sal y déjalo cocer hasta que la mezcla esté espesa y el exceso de agua se haya eliminado. Añade la mezcla de coliflor.
4. Coloca la mezcla sobre las tortillas calientes y cúbreala con el repollo, el queso, las nueces y el cilantro. Sirve con rodajas de lima.

Opcional: La mezcla de coliflor se puede moler en un robot de cocina para que se parezca a la textura de la carne molida.

Información nutricional por ración: 437 calorías, 30 g grasas totales, 5 g grasas saturadas, 16 g grasas poliinsaturadas, 6 g grasas monoinsaturadas, 15 mg colesterol, 515 mg sodio, 541 mg potasio, 37 g hidratos de carbono totales, 4 g azúcares totales, 7 g fibra dietética, 12 g proteína



¿Por qué de California?

No sólo nueces... Nueces de California

Las nueces no son todas iguales. Al igual que las uvas de vino, el suelo, el clima, las variedades y las prácticas de cultivo y cosecha contribuyen al sabor y la textura únicos de las nueces. El valle central de California es conocido por su clima de estilo mediterráneo, sus numerosos días de sol y sus suelos profundos y ricos. Las Nueces Californianas tienen un sabor suave y una textura blanda, que son excelentes por sí solas o pueden incorporarse fácilmente a una gran variedad de productos. Se cultivan, cosechan y procesan siguiendo estrictas normas federales y estatales de seguridad alimentaria, y la industria mantiene un excepcional historial de seguridad alimentaria desde hace más de un siglo.

Como todos los productos agrícolas, las nueces requieren un suelo sano, luz solar y agua. Con el fin de cultivar este nutritivo alimento para las generaciones venideras, la industria del nogal de California desarrolla continuamente nuevas tecnologías y estrategias sostenibles para mejorar el cultivo, al tiempo que utiliza y protege los recursos que nutren a los árboles. Los cultivadores, muchos de los cuales son explotaciones familiares multigeneracionales, tienen un gran interés en garantizar la salud a largo plazo de la industria del nogal, de las comunidades donde viven y del medio ambiente.

Un origen de confianza

La California Walnut Commission (CWC) creó el programa de investigación sobre la salud para ampliar la comprensión y el conocimiento del valor nutricional de las nueces y para explorar su papel en una dieta saludable. Durante más de 30 años, la CWC ha apoyado la investigación a través de subvenciones y el suministro de nueces.

Además, la industria de la Nuez de California ha tenido un historial excepcional de seguridad alimentaria durante más de un siglo y sigue siendo algo de vital importancia. Las Nueces de California se cultivan y procesan cumpliendo y superando a menudo, uno de los más estrictos controles de calidad y seguridad alimentaria del mundo establecidos por el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) con el fin



**La seguridad
de tener la mejor
nuez en cada Nuez
de California**

de ofrecer un producto de alta calidad durante todo el año. Por todo esto, cuando compras Nueces de California puedes esperar siempre una nuez de la mejor calidad.

La CWC tiene también el papel de apoyar a todos los actores de la Industria alimentaria de España, donde lleva años invirtiendo en el programa trade español, ya que es uno de los 5 principales mercados de exportación de Nueces de California del mundo. Con este programa, chefs, directores de innovación y creadores de tendencias de todo el mundo están encontrando nuevas y emocionantes formas de incorporar las Nueces de California a sus creaciones y al desarrollo de nuevos productos, gracias al sabor, versatilidad, color, valor y nutrición de este fabuloso alimento.





*Sopa de tubérculos asados
con nueces al romero*

Recopilación de recetas basadas en alimentos vegetales

Comienza a redefinir tus menús para el desayuno, el almuerzo y la cena a partir de esta selección de recetas sanas y deliciosas basadas en alimentos vegetales.

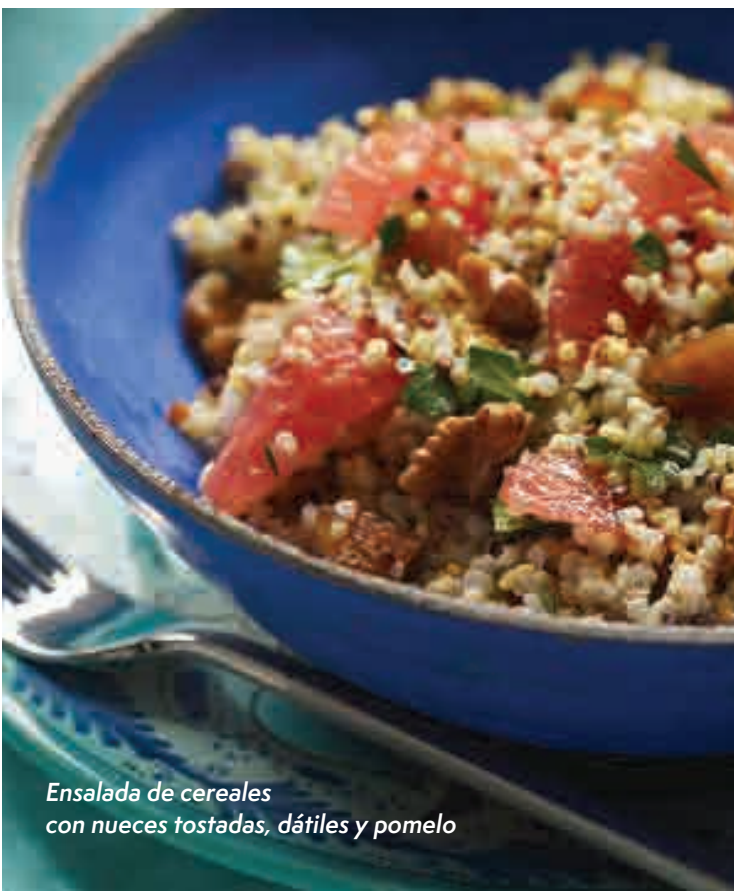
Utiliza esta selección de ideas de recetas plant-based para incorporar nuevos platos en el menú y crear productos que satisfagan las expectativas de los consumidores y la creciente demanda.



*Cazuela de enchilada
con setas y nueces*



*Sopa de tomata e hinojo con gremolata
de limón y nueces*



*Ensalada de cereales
con nueces tostadas, dátiles y pomelo*



*Hamburguesas Omega
con Nueces de California*

DESAYUNO Y BRUNCH

El desayuno sigue siendo la comida más importante del día y aquí hay un poco de inspiración creativa.

- Desayuno de quinoa con crema de nueces y arándanos
- Gratinado de huevos con nueces y pimentón
- Smoothie tropical de nueces
- Granola con Nueces de California
- Muesli con crujiente de manzana y nueces
- Desayuno de parfait con nueces
- Frittata de chorizo con Nueces de California
- Frittata de nueces y queso feta con gambas del golfo

CENA

Las apetitosas cenas a base de vegetales no sólo son saludables sino también deliciosas.

- Cazuela de enchilada con setas y nueces
- Ensalada de limón y calabacín con nueces
- Sopa de calabaza y nueces al curry
- Ensalada de fideos de trigo sarraceno con verduras y nueces
- Pizza de nueces a la parrilla con pimiento asado y coliflor
- Sopa de tubérculos asados con nueces al romero
- Pasta cremosa de espárragos, limón y nueces
- Hamburguesas Omega con Nueces de California
- Sopa de tomata e hinojo con gremolata de limón y nueces
- Tacos de coliflor y nueces tostadas
- Salteado agrídulce con nueces
- "Albóndigas" de nueces y lentejas con espaguetis

GUARNICIONES

Estas guarniciones saludables son una manera formidable de ofrecer un producto sano hecho a base de vegetales.

- Ensalada de col con arándanos y nueces
- Farro con remolacha, aceitunas y nueces
- Ensalada de jícama, zanahoria y manzana con Nueces de California
- Salsa de cítricos y papaya con glaseado de chipotle
- Crema de nueces, aceitunas negras y tomates deshidratados
- Ensalada de cereales con nueces tostadas, dátiles y pomelo
- Ensalada de nueces y frambuesas con vinagreta de frambuesa

SNACKS

A veces, no hay nada mejor que un tentempié. No sólo son una gran aportación a cualquier menú, sino que sirven de inspiración para innovar, como cremas de nueces para untar y una nueva versión del humus.

- Nueces con romero y sal marina
- Barritas de arándanos y nueces
- Hummus de pimiento asado y nueces
- Manteca de Nueces de California
- Sándwich de queso de cabra con nectarinas y nueces
- Mezcla de nueces y frutos secos
- Salsa de yogur, tomates deshidratados y albahaca

RECETAS PARA NIÑOS

Incluso los niños se interesan por las opciones plant-based. Aquí tienes algunas ideas que son divertidas y sabrosas.

- Impresionante batido de plátano y nueces
- Chile brillante salpicado con nueces
- Wraps de lechuga con pollo y nueces
- Crema de nueces y arce
- Wraps afrutados con manteca de nueces
- Crujiente de manzana, arándanos y nueces
- Fruta seca y granola de nueces
- Tacos de pescado con ensalada de nueces

POSTRE

Darse un capricho no tiene por qué significar romper una dieta saludable. Los postres basados en vegetales son saludables y deliciosos.

- Peras rellenas de nueces al horno
- Tartaletas de chocolate con nueces y frambuesas
- Frutas con miel de limón y nueces batidas
- Trufas de chocolate y nueces al curry
- "Gelato" de chocolate y nueces
- Minitartas de nuez y manzana
- Nueces recubiertas de canela y chocolate negro mexicano





© California Walnut Commission 2022

SÍGUENOS:



NUECES DE CALIFORNIA

Representación comercial en España:

BBrand. The team behind de brand S.L.

c/ Raset, 29 Planta baja (Local 4), 08021 Barcelona (España)

E-mail: trade@nuecesdecalforniaprofesionales.com

www.nuecesdecalforniaprofesionales.com