

*Aida Lidice Lueje*

BEGIN **VEGAN** BEGUN

DOS SEMANAS DE RECETAS VEGANAS



*Aida Lidice Lueje*

BEGIN **VEGAN** BEGUN

DOS SEMANAS DE RECETAS VEGANAS

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Aida Lídice Lueje, 2019

© Fotografías de interiores: Aida Lídice Lueje (págs. 47-191); Shutterstock (págs. 19-43; 192-193)

Diseño y maquetación de interior: [www.rudydelafuente.com](http://www.rudydelafuente.com)

Primera edición: septiembre de 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A. [www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-2607-3

D. L.: B. 14.339-2019

Impresión: Macrolibros

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

# SUMARIO

<b>PRÓLOGO</b> .....	<b>12</b>
<b>¿POR QUÉ RECETAS VEGANAS?</b> .....	<b>16</b>
<b>¿ESTE LIBRO ES PARA MÍ? ¿CÓMO LO UTILIZO?</b> .....	<b>22</b>
<b>PREGUNTAS FRECUENTES</b> .....	<b>24</b>
<b>INGREDIENTES</b> .....	<b>30</b>
<b>UTENSILIOS</b> .....	<b>35</b>
<b>MEDIDAS</b> .....	<b>38</b>
<b>LISTA DE LA COMPRA</b> .....	<b>39</b>
<b>LUNES</b> .....	<b>44</b>
<b>Desayuno:</b> <i>Smoothie bowl</i> .....	46
<b>Comida:</b> Lentejas con avena .....	48
<b>Merienda:</b> Tostadas con crema de cacahuets crujiente .....	50
<b>Cena:</b> Tortilla de patatas .....	52
<b>MARTES</b> .....	<b>54</b>
<b>Desayuno:</b> <i>Porridge</i> de avena y chocolate .....	56
<b>Comida:</b> Pasta de legumbres con salsa pesto .....	58
<b>Merienda:</b> <i>Energy balls</i> .....	60
<b>Cena:</b> Samosas de soja texturizada .....	62
<b>MIÉRCOLES</b> .....	<b>64</b>
<b>Desayuno:</b> Batido de frutos rojos .....	66
<b>Comida:</b> Pimientos rellenos de soja texturizada con puré de patatas .....	68
<b>Merienda:</b> Queso untable de anacardos .....	70
<b>Cena:</b> Brochetas de verduras al horno .....	72
<b>JUEVES</b> .....	<b>74</b>
<b>Desayuno:</b> <i>Mug cake</i> (bizcocho al microondas) .....	76
<b>Comida:</b> <i>Pad thai</i> .....	78
<b>Merienda:</b> Hummus de pimientos del piquillo .....	80
<b>Cena:</b> Plato completo con tofu marinado .....	82

<b>VIERNES</b> .....	<b>84</b>
<b>Desayuno:</b> Helado de mango .....	86
<b>Comida:</b> Ensalada en tarro ( <i>salad jar</i> ) .....	88
<b>Merienda:</b> Granola casera .....	90
<b>Cena:</b> <i>Pizza</i> con base de quinua .....	92
<b>SÁBADO</b> .....	<b>94</b>
<b>Desayuno:</b> <i>Mousse</i> de chocolate y aguacate .....	96
<b>Comida:</b> Canelones de tofu y espinacas .....	98
<b>Merienda:</b> Panecillos integrales de semillas .....	100
<b>Cena:</b> Hamburguesas vegetales .....	102
<b>DOMINGO</b> .....	<b>104</b>
Proteínas.....	106
Hidratos.....	108
Verduras y hortalizas.....	110
<b>LUNES</b> .....	<b>112</b>
<b>Desayuno:</b> <i>Porridge</i> de quinua .....	114
<b>Comida:</b> <i>Risotto</i> de calabacín y seitán.....	116
<b>Merienda:</b> <i>Fondue</i> de chocolate y frutas.....	118
<b>Cena:</b> Tacos veganos.....	120
<b>MARTES</b> .....	<b>122</b>
<b>Desayuno:</b> Batido verde .....	124
<b>Comida:</b> Tofu agridulce .....	126
<b>Merienda:</b> Yogur con granola y crema de frutas ...	128
<b>Cena:</b> Boniatos asados rellenos .....	130
<b>MIÉRCOLES</b> .....	<b>132</b>
<b>Desayuno:</b> Tostadas de aguacate con garbanzos .....	134
<b>Comida:</b> Cuscús con verduras .....	136
<b>Merienda:</b> Bombones <i>raw</i> .....	138
<b>Cena:</b> <i>Buddha bowl</i> .....	140

<b>JUEVES</b> .....	<b>142</b>
<b>Desayuno:</b> Pudín de chía .....	144
<b>Comida:</b> Espaguetis de calabacín con albóndigas .....	146
<b>Merienda:</b> Barritas de cereales .....	148
<b>Cena:</b> Sopa de quinua .....	150
<b>VIERNES</b> .....	<b>152</b>
<b>Desayuno:</b> <i>Rosti</i> de patatas .....	154
<b>Comida:</b> <i>Dhal</i> de lentejas rojas .....	156
<b>Merienda:</b> <i>Crackers</i> de aceitunas .....	158
<b>Cena:</b> <i>Minipizzas</i> de calabacín .....	160
<b>SÁBADO</b> .....	<b>162</b>
<b>Desayuno:</b> Tortitas .....	164
<b>Comida:</b> Quiche de verduras .....	166
<b>Merienda:</b> Galletas de avena y plátano .....	168
<b>Cena:</b> <i>Poké</i> .....	170
<b>DOMINGO</b> .....	<b>172</b>
<b>Desayuno:</b> Tostadas con revuelto de tofu .....	174
<b>Comida:</b> Empanadillas de brócoli y Heura .....	176
<b>Merienda:</b> Pasteles de manzana .....	178
<b>Cena:</b> <i>Shushi-makis</i> .....	180
<b>ESPECIAL TARTAS</b> .....	<b>182</b>
<i>Carrot cake</i> crudivegano .....	184
<i>Red velvet</i> .....	186
<i>Cheesecake</i> .....	188
<i>Brownies</i> .....	190
<b>CONCLUSIONES</b> .....	<b>192</b>
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	<b>195</b>

## ¿POR QUÉ RECETAS VEGANAS?

### SUPONGO QUE LA RESPUESTA MÁS SIMPLE

a esta pregunta sería: porque yo soy vegana y, en consecuencia, lo que como y cocino, también. Pero esto nos lleva, entre otras cosas, a explicar qué es el veganismo. Y aquí ya nos metemos en harina.

El veganismo **no** es una dieta, no es una manera de comer, no es una restricción alimentaria y no es causa de una o varias alergias o intolerancias. El veganismo es un estilo de vida que rechaza la explotación de todos los animales. Así, en general y rotundamente. Esto significa que no incluye los alimentos de origen animal ni derivados en la alimentación. Y también rechaza otras formas en las que los humanos utilizamos a otros animales, como son: la vestimenta (ropa de cuero, pieles, seda...), la cosmética (ingredientes de origen animal y testado en ellos) o el ocio y los «espectáculos», por supuesto, la tauromaquia, circos, zoos...

Para mí, esa es la razón de ser del veganismo: los animales. Y, la clave, la empatía. Pero existen otros motivos para adoptar este estilo de vida que, aunque son complementarios, los considero muy potentes: el planeta y la salud.

El planeta, sí. ¿Sabías que para producir proteína animal se necesita un 230 % más de terreno que para producir proteína vegetal y se producen un 360 % más de gases de efecto invernadero?<sup>1</sup> O que, para producir una comida completa, a base de plantas, se necesitan 371 litros de agua, mientras que para producir un

---

<sup>1</sup> Fuente: Poore, J. & Nemecek, T. (2018). *Reducing food's environmental impacts through producers and consumers*. Science. 360 (6392), 987-992. <http://science.sciencemag.org/content/360/6392/987>.

solo bistec se precisan 4 664 litros.<sup>2</sup> Cada día que pasa, la ganadería se lleva por delante gran parte de la selva tropical. Además, contribuye a la extinción de diferentes especies animales y, como hemos visto, afecta de una manera muy significativa al cambio climático.<sup>3</sup>

La salud. Bueno, aquí hay matices. No todas las dietas veganas (cien por cien vegetales) son sanas. Por ejemplo, comer macarrones con tomate y patatas bravas a diario es vegano, pero no saludable. Para llevar una dieta vegetal saludable es necesario planificarla. Lo mismo sucede si queremos llevar una dieta omnívora saludable. Por eso, y porque no nos forman en nutrición, lo mejor es contar con un nutricionista que nos ayude a controlar nuestra alimentación y a prevenir carencias, obesidad o cualquier otro problema. Una persona vegana enferma no ayuda a nadie, ni a los animales ni al veganismo como movimiento. Y, por supuesto, tampoco es bueno para ella misma.

Por tanto, el veganismo no es una dieta, sino que va más allá y tiene más beneficios. Pero, y tú, en concreto ¿por qué te hiciste vegana? —te puedes preguntar—. Para mí, ser vegana es una forma de estar en paz con lo que pienso y siento. Es tener empatía con el resto de los animales, es irme a la cama y saber que estoy actuando lo mejor que puedo y dormir más tranquila.

Para mí, fue un paso relativamente fácil porque en mi casa mi padre es vegetariano desde hace mucho tiempo. Así que, la decisión que tomé con veintitrés años no fue algo muy rompedor en mi entorno.

---

<sup>2</sup> Fuente: Anima Naturalis <http://images.animanaturalis.org/pages/full/201503/H12-24082.jpg>.

<sup>3</sup> Fuente: Proveg España <https://proveg.com/es/#porqueproveg>.

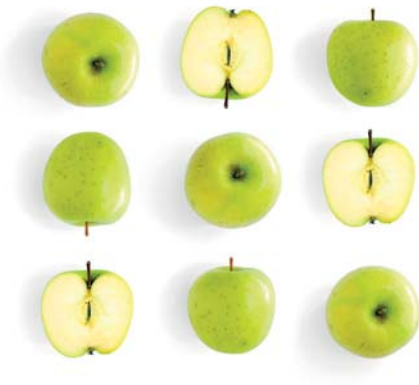


He de confesar que, durante mi adolescencia, lo de ser vegetariano me parecía una cosa de *hippies*. Mi padre todavía me echa en cara que le llamase «*hippie* comeflores», normal. Quiero pensar que en esa época todo lo que hacen tus padres te parece un poco absurdo y lo rechazas por norma, sin seguir ningún razonamiento... Cosas de las hormonas (y así me quito un poco de culpa). Pero, pasada esa época, empecé a darle más vueltas al «porqué» de la decisión de mi padre. Él nunca nos impuso nada en casa y tampoco iba a hacerlo con el vegetarianismo. Quizás, si salía el tema, nos podía comentar algo sobre el maltrato animal o el origen de aquellas salchichas Frankfurt de paquete que tanto nos gustaban (iqué horror!). Pero, en ningún caso, eran ataques. Más bien invitaciones a la reflexión. Que, a la vista está, en mi caso, hicieron efecto (en el de mi hermana no... ¡hola, Alba, un beso!).

Así que empecé a buscar información en internet, ver vídeos en YouTube y..., coincidiendo con ese momento, empecé a descubrir que muchos de mis grupos favoritos de *punk-rock* estadounidense se definían también como *straight edge*. Este movimiento rechaza el consumo de alcohol y drogas, la promiscuidad y se extiende al veganismo. Es, en cierto modo, un rechazo del hedonismo. Yo nunca formé parte de esto, pero todo empezó a sumar, a tomar forma.

El paso final fue el documental *Earthlings* (todo un clásico) que me recomendó un amigo. Después de verlo, tuve que salir de casa y dar un paseo mientras lloraba. La decisión estaba tomada.

Recuerdo las dos últimas veces que comí carne en diciembre de 2010: un pollo al ajillo que me preparó mi madre y que no fui capaz de acabar y una rodaja de salmón a la plancha que tampoco pude terminar. Pollo y salmón siempre me habían encantado, hasta ese día.



Por aquel entonces yo vivía, estudiaba y trabajaba en A Coruña. Compartía piso, pero cada una tenía su propia comida, así que las latas de atún, el pavo y demás clásicos de la alimentación estudiantil desaparecieron de mi despensa. Estaba acostumbrada a que en casa de mis padres hubiese leche y yogures de soja. Y, ya por aquel entonces, no eran difíciles de encontrar en cualquier supermercado (a pesar de que había muchas menos opciones que ahora), así que en casa llevaba una alimentación cien por cien vegetal.

Fuera de casa, era otro tema: seguí tomando leche y huevos. Sobre todo, en forma de pizza margarita y tortilla de patata, durante más o menos un año. En ese tiempo también estuve viviendo en Malta y me mantuve ovolactovegetariana,<sup>4</sup> cuando salía, y *plantbased*,<sup>5</sup> en casa. No consumía ningún otro de producto de origen animal (ropa, cosmética...), pero, al volver de esa estancia, decidí que se había acabado y era el momento de dar el paso definitivo.

En esa época, volví a casa de mis padres en Asturias, estaba en el paro y preparando el *First*. Fue cuando decidí abrir el blog y, repasando los verbos irregulares en inglés, surgió de manera espontánea su nombre: *Begin Vegan Begun*.

---

<sup>4</sup> Es una dieta que no incluye carne ni pescado, pero en la que sí están presentes los huevos y la leche.

<sup>5</sup> Viene del inglés y hace referencia a una dieta basada en plantas, sin ningún alimento de origen animal. Se suele establecer una diferencia con el «veganismo», porque la primera es solo una dieta y, la segunda, como ya se ha explicado, un estilo de vida.

Ya había tenido blogs antes, pero de otras temáticas. Sobre todo, relacionados con la comunicación (estudié Publicidad y Relaciones Públicas), pero este me hacía especial ilusión porque aunaba varias cosas que me gustan: la cocina, la fotografía y la comunicación. Y me permitía hablar del veganismo.

Mi objetivo, realmente, no era otro que abrir una ventana para compartir, con cualquiera que estuviera en mi situación —descubriendo la cocina vegana—, mis avances, inventos y aventuras. Hay que tener en cuenta que, por aquel entonces, en España, existían solo unos pocos blogs de referencia y un foro. Había mucha menos información que ahora y, cuando entrabas en blogs norteamericanos o ingleses, el nivel era otro, no tenía nada que ver. Recuerdo no conocer ni la mitad de los ingredientes y encontrarme bastante perdida. Así que lo tuve claro: había un vacío que cubrir y se necesitaba algo sencillo y accesible para cualquier persona. Ese fue mi enfoque desde el principio: hacer recetas veganas fáciles.

Y, como ya os he comentado, siempre me ha gustado cocinar. De pequeña cocinaba con mis abuelas (sobre todo, repostería) y, alguna que otra vez, me han caído broncas por ponerme a experimentar entre fogones, sin supervisión, cuando mi hermana y yo nos quedábamos solas, libro de María Luisa en mano o inventando a partir de lo que había visto en el programa de Karlos Arguiñano. En la fotografía y la comunicación me metí de lleno en la carrera, aunque tengo que reconocer que mis primeras fotos distan mucho de lo que son hoy y que las redes sociales no tenían ni la mitad de peso del que tienen en la actualidad.

En los tres ámbitos he ido aprendiendo gracias al blog, que me ha permitido también conocer y aprender de infinidad de personas que se han

asomado a la comunidad que hemos creado. Algunas son ahora grandes amigas.

Aun así, tener la cantidad de seguidores que acumulo hoy en día, haber recibido premios, haber autoeditado un libro (gracias a un *crowdfunding* y con ilustraciones de Sandra Gobet), conseguir que las visitas al blog aumenten cada día, que varias marcas confíen en mí para comunicar sus productos o tener la gran suerte de estar escribiendo este libro, no me apartan de mi objetivo: hacer recetas veganas fáciles que ayuden a cualquiera que esté iniciándose en la alimentación vegana o que busque nuevas ideas.

Así que, después de todo esto... ¿por qué recetas veganas? Por los animales, por el planeta, por la salud, por vosotros y por mí, porque me hace feliz.



**¿ESTE LIBRO  
ES PARA MÍ?  
¿CÓMO LO  
UTILIZO?**

**ESTE LIBRO ES PARA TI** tanto si ya llevas una alimentación vegetal como si estás en proceso, si quieres reducir la carne o, simplemente, buscas ideas nuevas. Hoy en día son miles las razones para llevar una dieta basada en plantas y no tiene por qué ser aburrido o difícil. Simplemente, nos cuesta más porque no hemos aprendido a cocinar de manera imaginativa con verduras y, en muchos casos, estas han estado relegadas a meros acompañamientos, cocciones en agua y poco más. Así que espero que este libro te ayude a ver las verduras de una manera mucho más apetecible.

No tienes que ser un gran experto en cocina: la mayoría de las recetas son muy sencillas y están al alcance de cualquiera. Yo tampoco soy una chef experta con formación específica, así que no encontrarás elaboraciones muy sofisticadas ni ingredientes de alta cocina o de vanguardia. Simplemente, hay algunas que pueden requerir más práctica o más paciencia. Si es la primera vez que te enfrentas a los fogones, empieza por aquellas que están indicadas como fáciles y ¡disfruta!

Ten en cuenta que todas son recetas que a mí me gustan y me resultan útiles en mi día a día. Además, desde mi punto de vista, son muy versátiles y puedes usar comidas como cenas, cenas como desayunos... En casi todas las recetas encontrarás ideas para adaptarlas a tus gustos con sencillos cambios. Siempre animo a la gente a que haga suyas las recetas añadiendo o quitando elementos. Lo que propongo es una base sobre la que poder crear con libertad.

Aunque están plateadas por días, este libro no es una guía nutricional. Son ideas que a mí me sirven.

Si necesitas pautar un menú, debes acudir a un profesional dietista-nutricionista para que te ayude a construir el más apropiado para ti y que se ajuste a tus necesidades. Será entonces cuando todas estas ideas te sirvan.

Si necesitas ayuda con las recetas, suelo estar disponible en las redes sociales, así que no dudes en escribirme, etiquetarme en las fotos que subas... ¡lo que quieras! Mi usuario es @beginveganbegin y puedes utilizar el hashtag #recetasBVB, así podrás ver también cómo les han quedado las recetas a otras personas, si han hecho algún cambio, las que más están gustando... ¡sería estupendo aprender entre todos y dar vida a las recetas más allá del libro! ¿Te animas?



## ¿Comer vegano es sano? ¿No hay que comer de todo?

Sí, una dieta vegetal bien planificada está perfectamente indicada para cualquier etapa de la vida (incluida la infancia, el embarazo y la lactancia) y así lo avalan organizaciones de reconocido prestigio como la Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos .

Otra cosa es que no planifiquemos bien nuestra dieta y, como nos puede pasar con cualquier otra forma de alimentación, no incluyamos todos los nutrientes que necesitamos o abusemos de otros poco saludables.

## PREGUNTAS FRECUENTES

Es verdad que hay casos de vegetarianos y veganos que, sobre todo en los primeros momentos, se alimentan en exceso de harinas o alimentos ultraprocesados y una dieta con esa base seguramente resulte problemática. Por eso es necesario que nos formemos y contemos con la ayuda de alguien que, desde la evidencia científica, nos sepa asesorar (el caso de dietistas y nutricionistas).

Y sí, hay que comer de todo, pero de todos los nutrientes, no de todo lo que haya en el supermercado. Podemos vivir sin huevos, leche, carne, pescado, sin bollería, sin golosinas... Debemos comer variado, y basar nuestra alimentación en frutas, verduras, cereales, legumbres, frutos secos, semillas y grasas saludables.

Te recomiendo que busques información en internet sobre la pirámide de alimentación vegana, el plato Harvard (del que, además, te hablo en alguna de las

recetas del libro) y que sigas blogs y cuentas de redes sociales de profesionales sanitarios que están al día y divulgan información importante sobre un estilo de vida saludable (algunos ejemplos son: Victoria Lozada, de *Nutrition is the New Black*, Arantza Muñoz, de *Cómo ser vegano*, Lucía Martínez, de *Dime qué comes*, o Aitor Sánchez, de *Mi dieta cojea*).

### ¿Y de dónde voy a sacar las proteínas?

Las proteínas también están presentes en los alimentos de origen vegetal, sobre todo en legumbres y frutos secos. Por lo que es fundamental que las legumbres sean parte importante de nuestra dieta.



Por ejemplo, el tofu es una legumbre. En realidad, es un derivado de la soja que puede ser de mucha ayuda en la cocina, ya que es muy versátil y nos permite probar infinidad de opciones en cuanto a texturas y sabores. Y, en contra de la creencia popular, los estudios científicos más actuales han demostrado que es perfectamente seguro el consumo de soja. Tampoco te preocupes si ya lo has probado y no te gusta, no es imprescindible. Para llevar una alimentación vegetal no tienen que gustarte todas las verduras ni todas las legumbres: siempre habrá otras opciones y alguna será la tuya.

### ¿Y el hierro o el calcio?

El hierro no solo está presente en la carne roja ni el calcio solo en la leche y sus derivados.

Puedes obtener hierro de legumbres como las lentejas, de frutos secos como las almendras o de verduras





de hoja verde como las espinacas y combinar la ingesta de estos alimentos con vitamina C para mejorar su absorción. También es recomendable separar estas comidas al menos una hora del consumo de café, té, chocolate o bebidas alcohólicas.

El calcio también está presente en verduras como el kale o el brócoli, legumbres como la soja, semillas como el sésamo y también, hoy en día, en muchas bebidas vegetales que, al igual que la leche, puedes encontrar fortificadas.

### ¿Y la B<sub>12</sub>?

Sí, la B<sub>12</sub> debe suplementarse. En veganos siempre y, según los últimos estudios, también en vegetarianos. La B<sub>12</sub> es un compuesto de origen bacteriano (no animal) que nuestro cuerpo no es capaz de sintetizar por sí mismo; de ahí la necesidad de suplementarla.

No hace falta que esperes a tener un déficit para tomarla, ya que es una carencia que tarda mucho tiempo en manifestarse, pero que puede ser grave para nuestro sistema nervioso. En el mercado existen múltiples opciones (y baratas) para suplementarla: diariamente, semanalmente... En mi caso, suplemento 2 000 mcg de cianocobalamina una vez por semana.

Te recomiendo que comentes este tema con tu médico o nutricionista o que revises los posts de los nutricionistas que he recomendado en la primera pregunta. Tienen información muy útil y te ayudará a encontrar la opción de suplementación que más encaje contigo.

## **Vale, pero con tantas cosas que hay que tener en cuenta, ¿por dónde empiezo?**

Aunque me repita, mi consejo es sencillo: si tienes dudas sobre todo esto, lo mejor es que acudas a un nutricionista que tenga experiencia en dietas vegetales. Tendrá en cuenta tus necesidades personales y podréis diseñar una dieta que se adapte a ti. Además, te aportará la seguridad de saber que estás llevando una alimentación equilibrada y perfectamente sana y tendrás argumentos más que de sobra si alguien cuestiona tu estado de salud simplemente porque no comes carne.

## **Oye, ¿y la miel por qué no?**

¿Sabías que una abeja tiene que visitar más de 7000 flores para producir 5 g de miel? Quizá este dato te haga pensar en lo que supone para las abejas producir esta sustancia. El veganismo rechaza la explotación animal y reconoce el derecho a la vida del resto de los animales. Y a la vida sin sufrimiento ni explotación, sin ser considerados como meros recursos productivos. Las abejas producen la miel con gran esfuerzo para ellas mismas, no para nosotros.

## **¿Y las gallinas criadas en libertad?**

¿De verdad existen gallinas que se críen en libertad? ¿Sabías que una gallina debería vivir unos quince años y en las granjas solo viven unos dos? Desde mi punto de vista, existen gallinas con malas y peores condiciones de vida, pero todas ellas viven por un objetivo alejado del de su derecho intrínseco a la vida: el de producir huevos. Independientemente de la cantidad de metros que tengan para vivir, son criadas,

alimentadas y sacrificadas como recurso, no como seres vivos con intereses propios. Cuando una gallina baja su producción de huevos por la razón que sea, se la sacrifica, en un corral o en una granja intensiva, simplemente porque deja de ser rentable.

### **Sin el queso no puedo vivir: ¿qué hago?**

Por suerte, hoy en día, existen multitud de alternativas vegetales a los lácteos. En casa, puedes hacer gran variedad de quesos vegetales a partir de frutos secos, pero también hay millones de opciones en el mercado que, aunque menos sanas que las caseras, te permitirán dar ese gusto al paladar y llevar una dieta vegana sin renunciar a esos pequeños placeres.

### **Tú que llevas tiempo siendo vegana: ¿no echas de menos nada?**

La verdad es que no. Si soy sincera, hay sabores que he olvidado, otros que sustituyo por alternativas vegetales y otros que ahora aborrezco. El cuerpo se acostumbra a todo y, además, no es lo mismo que por alguna razón médica tengas que renunciar a determinado producto que te encanta, que hacerlo por decisión propia. Un vegano puede comer cualquier cosa, simplemente decide —de forma consciente— retirar de su alimentación aquello que no concuerda con su forma de pensar.

### **Si no sé cocinar: ¿puedo ser vegana?**

Sí, simplemente tienes que aprender unos mínimos. No tienes por qué complicarte mucho en la cocina. Incluso podrías no cocinar nada con la cantidad de

productos procesados vegetales que existen en el mercado, aunque seguramente no sea muy sano. Pero, no te preocupes, en este libro encontrarás recetas fáciles con las que pillarle el gusto a los fogones.

### ¿Ser vegano es más caro?

No. Una dieta cien por cien vegetal está basada en frutas, verduras, hortalizas, legumbres... y estos productos no son más caros que la carne o el pescado. De hecho, son productos que deberían ser la base de todo tipo de alimentación sana. Podemos encontrarlos en cualquier mercado y supermercado y aprovechar aquellos que están de temporada para adquirirlos a un mejor precio. Otro tema es la presencia de alimentos ultraprocesados en nuestra dieta: esos sí son más caros, pero deberían ser excepciones y no la norma.



## INGREDIENTES

### LA MAYORÍA DE LOS INGREDIENTES QUE

utilizo en mis recetas son muy fáciles de encontrar y son alimentos que seguramente ya hayas probado, aunque quizás en otras preparaciones.

Son, sobre todo, frutas y verduras que no creo que necesiten presentación porque son muy comunes. Quizá no hayas probado alguna, pero... ¡nunca es tarde! Con la propia puesta en práctica de las recetas aprenderás a cocinarlas.

Aquí recopilo unos pocos ingredientes que pueden resultarte más novedosos y te explico algunas de sus propiedades para ponernos en situación:

### Cereales y semillas

#### Quinua

Es un pseudocereal muy completo desde el punto de vista nutricional (rico en fibra, carbohidratos y proteínas) y de muy fácil digestión. Puedes cocinarlo siguiendo los mismos pasos que para el arroz, pero siempre lavándolo previamente.



#### Semillas de lino

Son ricas en omega 3 y ayudan a regular el sistema digestivo. Para aprovechar mejor sus propiedades lo es ideal triturarlas, machacarlas o hidratarlas y pueden usarlas en muchas preparaciones, como verás en las recetas. También puedes, simplemente, añadirlas a tus zumos, yogures o ensaladas.

#### Semillas de chía

Muy ricas en fibra, calcio, proteínas y omega 3. Su uso es muy similar al de las semillas de lino; también es necesario

triturarlas o procesarlas de alguna manera para poder aprovecharlas bien.

## Bebidas vegetales y derivados

Estas bebidas pueden obtenerse de semillas, cereales, legumbres, etc. Son perfectas para utilizar como alternativa en muchas recetas tradicionales y pueden aportar sabores muy agradables.

Pueden prepararse en casa (se obtienen licuando), pero hoy en día encontrarás muchas a la venta, con y sin azúcar, fortificadas o de sabores. ¡Hay mil opciones! Algunas de las más comunes son:

- leche de soja (que es la más completa en el plano nutricional),
- leche de arroz,
- leche de avena, y
- leche de coco.

Además de las bebidas, puedes encontrar también yogures, natas, quesos y muchísimos más derivados. Eso sí, debes tener cuidado si lo que buscas son procesados sanos: muchos yogures (como ocurre con los tradicionales) llevan demasiados azúcares, y los quesos y las natas suelen tener bastantes grasas. Por eso, no se suele recomendar que estén presentes en tu dieta de manera habitual.

## La soja

Es una legumbre rica en proteínas, por lo que es una gran aliada para vegetarianos y veganos. Puedes cocinarla como cualquier otra legumbre (en un guiso, por ejemplo), pero de ella, además de la leche, se obtienen otros productos, como:

## **Tofu**

Originario de China, se prepara de forma similar al queso y es muy versátil a la hora de cocinarlo: a la plancha, guisado, como relleno, rebozado, en ensaladas, hamburguesas, para hacer salsas, en platos dulces, etc. Además, existe un gran abanico de tipos: sedoso, firme, ahumado, especiado... A lo largo del libro, exploraremos bastantes opciones.

## **Soja texturizada**

Podríamos decir que es un concentrado de proteínas vegetales bajo en grasas. Debes hidratarla antes de cocinarla y, una vez hecho eso, ofrece múltiples posibilidades: frita, en albóndigas, hamburguesas, en boloñesas... También encontrarás varias ideas para incorporarla a tu alimentación en mis recetas.

Ten en cuenta que en el mercado existen varios tamaños (fina o gruesa, normalmente) y en cada receta será mejor el uso de una u otra. Yo lo indico en mis preparaciones, pero, cuando aprendas a usarla, verás que es fácil identificar claramente cuál es la mejor para lo que quieres cocinar.



## **Tempeh**

Se trata de un producto fermentado que puede realizarse a base de soja, pero también de otras legumbres, como, por ejemplo, garbanzos. Tiene un sabor más fuerte que el tofu o la soja texturizada y puede que, como otros fermentados, no sea apto para todos los paladares, pero es ideal por su fácil digestión.

## **Salsa de soja**

Se trata también de un derivado fermentado y se utiliza como condimento. Nos aporta, en muchos

casos, ese clásico «sabor asiático». Existen múltiples variedades, entre ellas el tamari, que destaca por la ausencia de trigo, por lo que es apta también para intolerantes al gluten. Ojo: suele tener bastante sal.

### **El seitán**

El seitán es, básicamente, gluten de trigo, muy rico en proteínas (aunque de una calidad inferior a las legumbres) y bajo en calorías. Si quieres prepararlo, puedes hacerlo de la misma forma que se cocinan las carnes: guisado, a la plancha, relleno... Más adelante verás cómo usarlo en diferentes recetas y también cómo hacerlo en casa desde cero: es muy fácil y resulta muy económico.



### **Agar-agar**

Es un alga muy apreciada por sus propiedades gelificantes. En la cocina vegana se usa como sustituto de la gelatina tradicional (que se obtiene a partir de huesos y cartílagos animales).

### **Levadura nutricional**

Es un tipo de levadura que en la cocina vegana se utiliza a menudo por su sabor característico, que recuerda al queso. Es rica en vitaminas del grupo B, pero suele consumirse en pequeñas cantidades. No sirve para fermentar masas como la levadura química y tampoco es como la levadura de cerveza ni sabe igual.





### **Sirope de agave (y otros endulzantes)**

El sirope de agave o miel vegetal es un endulzante que se obtiene a partir de las hojas de agave (una planta de origen centroamericano).

Pese a que muchas veces se «vende» como un sustituto del azúcar, tampoco es conveniente abusar de él, al igual que pasa con el azúcar de caña o el azúcar moreno, la panela (que es un azúcar sin refinar) o el sirope de arce (que proviene del arce rojo).

Para endulzar de forma más natural podemos usar otros recursos como dátiles, pasas y otros frutos deshidratados o plátanos maduros.

## UTENSILIOS



### EN REALIDAD, NO NECESITAS NADA

especial para hacer recetas veganas. Los utensilios básicos, que seguramente ya tienes en tu hogar, te servirán para cualquier preparación. De todos modos, aquí menciono alguna de las herramientas que más valoro o que me resultan más útiles en mi día a día:

### Sartenes y ollas

Son una magnífica inversión. Cocinar a gusto con una buena sartén que no se pegue te hará la vida más fácil y te ahorrará tiempo y dolores de cabeza. Lo mismo ocurre con una buena olla. Son utensilios que te durarán un montón de años.

Para mí, también es una buena idea tener en casa una olla exprés u olla rápida. Hoy en día tienen un precio más que asequible y te permitirán ahorrar mucho en tiempos de cocción, sobre todo para cocinar legumbres.



### Cuchillos

Tampoco se necesitan unos cuchillos especiales, pero tener un juego de cuchillos bien afilados te ahorrará más de un disgusto. Un buen filo hará que tengas que hacer menos fuerza para cortar y así evitarás más de un accidente.

Para mí, con un par de cuchillos de hoja lisa, uno más grande para cortar verduras y otro más pequeño para casos más puntuales, un

buen cuchillo de sierra para cortar pan y un pelador bien afilado es suficiente.



### **Mandolinas, ralladores y espiralizadores**

Realmente no necesitas tener estos tres aparatos por separado. Existen diferentes opciones que combinan los tres usos y de una manera más compacta nos permiten tanto cortar láminas finas (como con la mandolina), como rallar o hacer espaguetis o tallarines (como un espiralizador). Y, sobre todo, nos ahorrarán espacio.

### **Vaporeras**

Es uno de los utensilios que más uso para cocinar verduras en casa. Existen multitud de opciones: ollas de vapor específicas, complementos adaptables a tus ollas tradicionales, eléctricas... y, mis favoritas, por su rapidez, las de microondas, que suelen ser de silicona y muy fáciles de lavar.

Todas ellas permiten realizar una cocción saludable de diferentes verduras y nos evitan pasarnos de cocción y restarles sabor (como ocurre, muchas veces, cuando cocemos las verduras en agua).

### **Procesadores de alimentos y picadoras**

Para mí es un elemento básico en la cocina y también una inversión de futuro si quieres poder hacer todo tipo de batidos y cremas con semillas, frutos secos o quesos veganos. Para estas preparaciones necesitaremos una potencia que las batidoras de

brazo al uso no nos dan. También existen infinidad de opciones en el mercado adaptadas a todos los bolsillos y necesidades.

También utilizo habitualmente una picadora manual. Me gusta dejar las verduras cortadas finas, así que este aparato me permite ahorrar mucho tiempo. No es caro, se puede encontrar en cualquier tienda y, al ser manual, no tiene cables, se lava fácilmente y no requiere tiempo de montar y desmontar.

### **Utensilios para el horno**

Además de las rejillas y la bandeja de horno que suele haber en todas las casas, te recomiendo tener un par de recipientes de cristal aptos para horno que te permitan preparar verduras. Son fáciles de lavar y les darás mucho uso.

Para postres, existe una gran oferta de moldes de silicona que evitan que nuestras preparaciones se peguen, aunque también está bien tener un par de moldes metálicos y desmontables de los de siempre. En las tartas que propongo en el libro uso uno de 18 cm de diámetro.

También suelo tener papel vegetal para cubrir las bandejas y los moldes y verás que recomiendo su uso en varias recetas.

Y, por supuesto, cuidado con las quemaduras: ten siempre un buen guante o protección para manipular todo lo que salga del horno.

## A VECES RESULTA UN POCO DIFÍCIL ENTENDER

las medidas en las recetas porque cada cocinero tiene su forma de expresarlas (cucharadas, tazas, mililitros, gramos...), pero aquí te dejo una tabla de equivalencias que te puede ayudar:

### MEDIDAS

1 cucharadita = 5 g / 5 ml

$\frac{1}{2}$  cucharadita = 2 g / 2 ml

1 cucharada = 15 g / 15 ml

1 taza o vaso = 225 g / 225 ml

$\frac{1}{2}$  taza o vaso = 110 g / 110 ml