

VIRGINIA GARCÍA
creadora de CreatiVegan

Cocina vegana creativa

Técnicas, trucos y recetas para aprender
a hacer platos deliciosos y saludables

Prólogo de **Lucía Martínez**
Introducción de **Aitor Sánchez**



zenith

Cocina vegana creativa

Técnicas, trucos y recetas para aprender
a hacer platos deliciosos y saludables

VIRGINIA GARCÍA

autora de CreatiVegan

zenith

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 este 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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: mayo de 2021

© Virginia García, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de interior: The Social Vim Collective

Fotografías de interior: © Virginia García

ISBN: 978-84-08-23646-7

Depósito legal: B. 5.376-2021

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

PRÓLOGO , por Lucía Martínez	11
INTRODUCCIÓN , por Aitor Sánchez	17
ANTES DE EMPEZAR	21
CAPÍTULO 1. UTENSILIOS Y EQUIPAMIENTO	25
CAPÍTULO 2. BLANQUEAR	33
CAPÍTULO 3. HERVIR	41
CAPÍTULO 4. COCINAR AL VAPOR	119
CAPÍTULO 5. FREÍR	133
CAPÍTULO 6. DORAR: SALTEADO Y A LA PLANCHA	159
CAPÍTULO 7. ASAR	177
CAPÍTULO 8. SALSAS	191
CAPÍTULO 9. TOFU	223
CAPÍTULO 10. SEITÁN	247
CAPÍTULO 11. TEMPEH	257
CAPÍTULO 12. SOJA TEXTURIZADA	265
CAPÍTULO 13. AGLOMERADOS	277
CAPÍTULO 14. ENSALADAS	287
GLOSARIO	301
NOTAS	313
AGRADECIMIENTOS	315
RECURSOS	317
ÍNDICE DE RECETAS	321

Utensilios y equipamiento

Tener unos utensilios y un equipamiento mínimos es esencial para poder cocinar de todo y a gusto. Algunos platos solo requieren una sartén y algo para remover, pero por lo general necesitaremos también herramientas con las que pelar y cortar ingredientes, recipientes para poder marinar o guardar alimentos, utensilios para remover y coger cosas o para servir nuestras creaciones...

Aunque existen tal cantidad y variedad de utensilios de cocina que darían para varios libros, me voy a centrar solo en los más básicos para componer una cocina bien equipada y que no te suponga una gran inversión. ¡Recuerda que tus manos son tu mejor herramienta!

Cocinas

Pueden ser de diferentes tipos:

- **DE GAS:** son las que calientan más rápido y se pueden apagar también rápido tras tiempos cortos de uso. Tienen entre dos y seis quemadores. En general gastan poco y son económicas. La desventaja es que son más difíciles de limpiar.
- **DE VITROCERÁMICA:** son eléctricas, fáciles de limpiar y resistentes. Si no son de clase A+, pueden consumir bastante electricidad.
- **DE INDUCCIÓN:** funcionan agitando las moléculas de los utensilios que pongamos encima sin calentar el propio fogón. Son similares a las vitrocerámicas en cuanto al tiempo de calentamiento y facilidad de limpieza. Consumen menos si son de clase A.

Hornos

Existen dos tipos de hornos:

- **CONVENCIONALES:** funcionan calentando el aire en su interior. Muchos llevan gratinador. Pueden ser encajables o independientes. Si no tienes horno y en los muebles de tu cocina no hay espacio para uno encajable, puedes optar por uno independiente del tamaño que quieras.
- **DE CONVECCIÓN:** son los que llevan ventiladores que hacen circular el aire y lo distribuyen con más rapidez por el interior. Esto es una ventaja para muchos platos, pero en el caso de preparaciones delicadas puede ser un inconveniente, ya que tienden a deformar, por ejemplo, la superficie de los bizcochos. De todas formas, se suele poder apagar la función de convección y usarlo como un horno normal.

Aquí van algunos consejos sobre el uso del horno:

- Antes de usar el horno precaliéntalo siempre.

- No abras la puerta mientras horneas para no interrumpir la cocción y evitar perder energía.
- Deja espacio entre los ingredientes siempre que sea posible para que circule el aire caliente.
- Comprueba siempre los tiempos y las temperaturas de cocción y apaga el horno cuando termines.
- Límpialo solo con productos aptos para hornos. Los ácidos fuertes como el vinagre no solo no desinfectan, sino que también pueden dañar las paredes y las gomas de la puerta del horno.

Microondas

Son muy útiles para calentar y descongelar alimentos rápidamente. Muchos también tienen función de *grill*. No son imprescindibles para cocinar, pero te pueden ser de gran ayuda.

Batidoras

Necesitarás una batidora para hacer cremas finas, salsas, purés y otras preparaciones. Existen batidoras de vaso, en las que se meten los ingredientes, y batidoras de brazo o inmersión.

Mi recomendación es que tengas una batidora de brazo con estos accesorios: vaso grande, picadora y varillas. Que sea potente (más de 800 vatios), para poder triturar semillas, legumbres remojadas y frutos secos, y que el brazo sea desmontable para poder limpiarlo mejor. Estas batidoras tienen la ventaja de que puedes batir alimentos calientes sin tener que sacarlos de la cacerola u olla.

Ollas, cazuelas, cazos y sartenes

Un buen utensilio de cocina distribuye el calor de manera uniforme. Hay dos factores que influyen mucho en ello.

En primer lugar, el grosor del metal: cuanto más grueso es, mejor distribuye el calor. Además, los utensilios finos tienden a deformarse rápidamente.

En segundo lugar, el tipo de metal: los metales tienen diferente conductividad (es decir, la velocidad a la que transfieren el calor). Se suelen fabricar con estos metales:

- **ALUMINIO:** es muy buen conductor y se usa en cocinas profesionales, en concreto las de aluminio anodizado, que son más antiadherentes y tienen una capa que protege de la corrosión y de la reacción con alimentos ácidos. Eso sí, estos utensilios son bastante caros. Lo que puedes buscar en su lugar son utensilios de otro material más barato, pero que tengan un fondo grueso de aluminio.
- **COBRE:** aunque es mejor conductor que el aluminio, reacciona con una gran cantidad de alimentos, es muy caro, pesa mucho y se deforma con facilidad. Lo mejor es que sea uno de los materiales con los que se fabrica el utensilio en vez de ser el principal.
- **ACERO INOXIDABLE:** conduce peor el calor, pero a cambio es más barato y duradero. Si eliges una batería de cocina de acero inoxidable con fondo grueso de aluminio, muchísimo mejor.
- **HIERRO:** distribuye muy bien el calor y lo mantiene durante mucho tiempo, pero reacciona con los ácidos. Estos utensilios suelen ser porosos (se pegan los alimentos) y requieren bastante mantenimiento.

Ollas y cacerolas

- **OLLA:** deberías tener una olla grande para preparar sopas y caldos y cocer grandes cantidades de líquidos; mejor con tapa. También una olla mediana de unos 2,5 L para cereales, pasta, etc.
- **CAZO:** necesitas uno que sirva para calentar hasta un litro. También lo puedes usar para hacer salsas.

- **VAPORERA:** puede ser una olla con dos secciones, o bien un cesto que se pone encima de una olla o cacerola para preparar alimentos al vapor. Con una vaporera de 2,5 L te basta, o bien con un accesorio para tu olla mediana.
- **OLLA EXPRÉS:** si quieres cocinar legumbres rápidamente, necesitarás una olla exprés; mejor de 4-6 L, que da para 4-6 personas. Hay muchos modelos para elegir; todos los de marcas conocidas son seguros y suelen tener garantía.

Sartenes

- **SARTÉN NORMAL:** deberías tener una de 18 a 26 cm de diámetro, que quepa en el fogón más grande que tengas. Mejor que sea antiadherente y de fondo grueso.
- **SARTÉN PEQUEÑA:** sería conveniente tener una de 16 a 20 cm para los fuegos más pequeños, con las características de la anterior.
- **TAPAS PARA SARTÉN:** te vendrá bien al menos una tapa de las que dejan salir parcialmente el vapor. Suelen ser de aluminio o de acero inoxidable.

Otros

A continuación encontrarás una lista de otros utensilios que te serán útiles en tu cocina.

- **BANDEJA PARA HORNEAR:** mejor que sea de metal (de acero inoxidable preferiblemente). Te servirá para preparar un montón de cosas, así que elige una grande que te quepa en el horno. También puedes comprar otras más pequeñas para cazuelas, lasañas, etc.
- **UTENSILIOS DE MEDIR:** te recomiendo tener al menos un par de estos:
 - **Tazas para medir por volumen:** tazas medidoras que van de una taza a un cuarto de taza. Una taza equivale a 250 ml.

- **Cucharas medidoras:** te serán muy útiles. Hazte con un kit que tenga desde una cucharada hasta una octava parte de cucharadita.
 - **Báscula de cocina:** cuando te den las medidas por peso en vez de por volumen, necesitarás una báscula, preferiblemente digital. Suelen ser baratas.
- **UTENSILIOS PARA COCINAR Y SERVIR:**
 - **Cazo:** deberías tener al menos un cazo para servir sopa, que te será útil también para servir salsas o para recoger líquidos (por ejemplo, de la pasta). No hace falta que sea muy grande.
 - **Cucharas y cucharones:** sirven para remover, coger alimentos y servir. Procura que sean de materiales que no dañen tu batería de cocina (bambú o plástico resistente).
 - **Espumadera:** sirve para sacar cosas del aceite o del agua hirviendo a la vez que las escurres; también para remover, retirar espuma de la superficie de un caldo o salsa, etc. Yo te recomiendo una de araña, que son más versátiles.
 - **Batidor de globo:** necesitarás un batidor de mano que no sea muy grande, para batir, por ejemplo, salsas y que no te queden grumos. Yo prefiero los de metal, sobre todo si los voy a usar también en repostería, pero los de plástico resistente no rayarán el fondo de tus cacerolas.
 - **Colador:** necesitarás un colador de mano para escurrir cosas pequeñas, para pasar cremas y salsas y que queden sin partículas, etc. También deberías tener un colador para pasta, del material que quieras, para escurrir también legumbres y verduras.
 - **Pinzas de cocina:** te vendrán bien para coger alimentos calientes y para darles la vuelta. Yo tengo unas de plástico resistente y otras de bambú.
 - **Rallador:** los de cuatro caras son los más versátiles. Suelen tener una cara fina (por ejemplo, para rallar el pan), otra media y otra de agujeros grandes que viene muy bien para rallar verduras, y otra para cortar en lonchas.
 - **Pelador de verduras:** se venden rectos o con forma de Y. Ganas mucho tiempo y ahorras mucho esfuerzo con ellos. Elige el que te sea más cómodo.

- **Espátula de silicona:** es preferible que sea resistente al calor porque así podrás aprovechar hasta la última gota de las salsas, además de rebañar botes y latas fácilmente.

- **CUCHILLOS:**
 - **Cuchillo de chef o cebollero:** es un cuchillo grande y pesado con una hoja de 20 cm; mejor si es de acero inoxidable. Este será tu cuchillo de cabecera y con él podrás pelar y picar cualquier cosa de forma rápida y fácil.
 - **Puntilla:** es un cuchillo pequeño para realizar cortes con más precisión (por ejemplo, para hacer cortes a las verduras antes de asarlas). Puede ser un cuchillo un poquito más grande; el caso es tener alguno más pequeño que el de chef.
 - **Chaira:** no es un cuchillo sino un tipo de afilador que sirve para mantener la hoja de tu cuchillo. Necesitarás una y tendrás que aprender a usarla.
 - **Afilador:** es mejor tener cualquiera de los «automáticos» en los que solo tienes que pasar el filo del cuchillo. Los cuchillos necesitan este mantenimiento de vez en cuando, y es bueno que aprendas a hacerlo.

- **TABLA DE CORTAR:** es imprescindible para poder pelar, cortar y picar de forma cómoda y segura. Elige una tabla robusta y de plástico duro alimentario, que son las que se usan en la cocina profesional. No son caras y te durarán mucho más. Tampoco tendrás problemas de hongos y bacterias como sí se suele pasar con las de madera.

