

COCINA VEGANA

Para Principiantes



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN: ¿EN QUÉ CONSISTE LA COCINA VEGANA?	4
ENTONCES, ¿QUÉ SIGNIFICA SER VEGANO?	4
¿QUÉ HACE QUE UN ALIMENTO SEA VEGANO O NO?	4
DE QUÉ TRATARÁ ESTE EBOOK	5
1. INGREDIENTES TÍPICOS DE LA COCINA VEGANA ...	7
SUSTITUYENDO LOS HUEVOS EN LAS RECETAS	7
<i>¿QUÉ FUNCIÓN TIENEN LOS HUEVOS EN LA RECETA?</i>	7
<i>OPCIONES PARA SUSTITUIR LOS HUEVOS</i>	7
SUSTITUYENDO LA LECHE EN LAS RECETAS	10
SUSTITUYENDO EL SUERO DE LECHE EN LAS RECETAS	11
SUSTITUYENDO LA MANTEQUILLA Y LA MANTECA EN LAS RECETAS	11
INGREDIENTES HABITUALES EN LA COCINA VEGANA	12
<i>PRODUCTOS DE SOJA</i>	12
<i>GRANOS ENTEROS</i>	14
<i>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS</i>	14
<i>LEGUMBRES</i>	15
<i>FRUTAS Y VERDURAS</i>	15
<i>ALIMENTOS ENLATADOS Y ENVASADOS</i>	16
INGREDIENTES OCULTOS A TENER EN CUENTA	16
<i>INGREDIENTES OCULTOS DE ORIGEN ANIMAL</i>	17
<i>INGREDIENTES QUE PUEDEN PROCEDER DE ANIMALES</i>	18
2 PREPARANDO LA DESPENSA VEGANA	20
PRIMER PASO: HACER UN INVENTARIO	20
SEGUNDO PASO: APROVISIONARSE DE LO ESENCIAL	21
TERCER PASO: COMPRA LOS EXTRAS	21
UN EJEMPLO DE DESPENSA VEGANA	21
<i>ARTÍCULOS PARA EL DESAYUNO</i>	22
<i>BOCADILLOS</i>	22
<i>ARTÍCULOS VARIOS</i>	22
<i>PRODUCTOS EN GRANO</i>	22
<i>CONDIMENTOS</i>	23
<i>PRODUCTOS DE PANADERÍA</i>	23
3 FUNDAMENTOS DE LA COCINA VEGANA	24
PREPARACIÓN DE LA COCINA VEGANA	24
CÓMO SEGUIR LAS RECETAS	25
TÉCNICAS CULINARIAS BÁSICAS	26
<i>APRENDE A UTILIZAR TUS CUCHILLOS</i>	26
<i>APRENDE LAS DIFERENCIAS ENTRE HERVIR, CALENTAR Y COCER A SIMPLE HERVOR</i>	26

APRENDE LA DIFERENCIA ENTRE HORNEAR Y ASAR.....	27
APRENDE A UTILIZAR TODOS TUS APARATOS.....	27
TÉRMINOS CULINARIOS HABITUALES Y SU SIGNIFICADO.....	27
4 CREACIÓN DE UNA COMIDA COMPLETA.....	29
CONSIDERACIONES NUTRICIONALES.....	29
OBTENER LAS PROTEÍNAS ADECUADAS	29
COMER SUFICIENTE HIERRO	30
COMER ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA B	30
CONSUMIR SUFICIENTE CALCIO	30
HACER LAS COSAS BIEN	31
COCINA ÉTNICA VEGANA.....	31
5 CONSIDERACIONES NUTRICIONALES ESPECIALES	33
DIABETES	33
ENFERMEDADES DEL SISTEMA CIRCULATORIO.....	34
DIETA BAJA EN GRASAS	34
COCINA BAJA EN AZÚCAR.....	34
COCINA BAJA EN SODIO.....	35
COCINA SIN GLUTEN	35
6 RECETAS.....	36
APERITIVOS	36
BRUSCHETTA.....	36
HUMMUS DE ACEITUNAS NEGRAS.....	37
SOPAS	37
SOPA DE GARBANZOS A LA GRIEGA.....	37
SOPA MINISTRONE CLÁSICA	38
ENSALADAS	39
ENSALADA CESAR VEGANA.....	39
ENSALADA CLÁSICA.....	39
PLATOS PRINCIPALES	40
TACOS VEGANOS DE LENTEJAS	40
CAZUELA DE VERDURAS SALUDABLE.....	40
ACOMPAÑAMIENTOS.....	41
POSTRES.....	42
BROWNIES VEGANOS	42
COSAS QUE HACER CON FRUTA FRESCA	42
CONCLUSIÓN.....	44
¿QUÉ HACER A PARTIR DE AHORA?	44
PROFUNDIZA TUS CONOCIMIENTOS.....	45

INTRODUCCIÓN: ¿EN QUÉ CONSISTE LA COCINA VEGANA?

Los ciudadanos de nuestra sociedad moderna se preocupan por múltiples cuestiones. La salud y el medio ambiente son dos de los más importantes. La gente quiere comer bien y reducir su impacto ambiental. Las amenazas del calentamiento global y la carrera contra la obesidad son dos de las mayores preocupaciones.

Hay quien decide abordar ambos problemas al mismo tiempo. Hacerse vegano es una decisión que se toma tanto por motivos de salud como medioambientales y éticos.

La cocina vegana es simplemente comida preparada según las especificaciones veganas para que apoye ese estilo de vida.

ENTONCES, ¿QUÉ SIGNIFICA SER VEGANO?

El veganismo es un subconjunto del vegetarianismo. Existen varios tipos diferentes. Algunos vegetarianos siguen bebiendo leche y/o comiendo huevos. Los veganos no. Son la forma más estricta y no permiten NINGÚN producto animal en su dieta.

Es con diferencia la forma más difícil porque la gente da muchas cosas por sentadas. Los huevos y la leche, por ejemplo, son ingredientes habituales en la repostería. Por lo tanto, es necesario hacer sustituciones si un vegano va a ser capaz de comer productos horneados.

¿QUÉ HACE QUE UN ALIMENTO SEA VEGANO O NO?

Para que un alimento sea estrictamente vegano, debe cumplir ciertos criterios. Es importante tener en cuenta que hay muchos ingredientes ocultos en los alimentos. Es especialmente importante tener cuidado con ellos si vas a seguir una dieta vegana.

- Los veganos no comen productos animales ni sus derivados.

- Tampoco consumen productos como leche y huevos.
- Los verdaderos veganos tampoco comen pescado.
- No olvides que las abejas son un animal, por lo que los veganos tampoco pueden consumir miel, jalea real ni suplementos de polen de abeja.
- También hay que tener cuidado con muchos ingredientes ocultos que tienden a introducirse en los alimentos, como la gelatina, la manteca de cerdo y el suero de leche.

Si eres un vegano novato, hacer todos estos cambios puede parecer abrumador. Pero, después de haber estado comiendo y cocinando a la manera vegana serás un viejo profesional.

DE QUÉ TRATARÁ ESTE EBOOK

No hay duda de que una dieta vegetariana, en particular vegana, puede ser estupenda para la salud. No obstante, con la popularidad de las tiendas de dietética debido a que muchos buscan mejorar su salud, es más fácil que nunca disfrutar de una dieta vegana satisfactoria. Este eBook te enseñará cómo hacerlo.

- Lo básico para cocinar comida vegana de forma correcta.
- Una visión general de los ingredientes típicos utilizados en la cocina vegana.
- Una lista de ingredientes ocultos que hay que evitar cuando se sigue una dieta vegana.
- También incluye información sobre cómo abastecerse de una despensa vegana completa para poder preparar platos veganos todos los días sin complicaciones.
- Cubrirá las técnicas básicas de cocina necesarias para crear una variedad de comidas satisfactorias.
- Cómo preparar una comida vegana completa con el equilibrio adecuado de vitaminas, minerales y nutrientes para el organismo.
- Qué hacer si tiene necesidades nutricionales especiales, como los diabéticos o los que tienen el colesterol alto.
- Recetas para que pueda empezar a cocinar de inmediato.

Como puedes ver, hay mucha información que asimilar sobre cómo disfrutar de una dieta vegana. Este eBook está diseñado para enseñarte todo lo que necesitas saber.



1. INGREDIENTES TÍPICOS DE LA COCINA VEGANA

Como ya sabes, la cocina vegana es aquella que se realiza sin carne, pescado, huevos o subproductos de cualquiera de estas cosas. A fin de mantener un estilo de vida vegano, hay que tener especial cuidado para asegurarse de que ninguno de estos ingredientes llegue a la comida.

Algunas cosas las damos por sentadas, como el uso de huevos al hornear. Pues bien, los huevos no están permitidos en una dieta vegana. Y aunque el estilo de vida vegano es cada vez más popular, a menudo es difícil encontrar alimentos veganos envasados. Para resolver este problema, muchos veganos optan por cocinar ellos mismos.

El presente capítulo se centrará en distintos tipos de ingredientes. En primer lugar, aprenderemos a sustituir la leche y los huevos por productos aptos para veganos. También trataremos información sobre otros ingredientes que se utilizan, así como sobre los subproductos animales que hay que tener en cuenta.

SUSTITUYENDO LOS HUEVOS EN LAS RECETAS

Por mucho que nos gustaría evitar el uso de huevos en nuestras recetas veganas, puede ser todo un reto. De hecho, es uno de los ingredientes más difíciles de sustituir. Sin embargo, hay muchas opciones para elegir que harán el trabajo.

¿QUÉ FUNCIÓN TIENEN LOS HUEVOS EN LA RECETA?

En algunas recetas, los huevos son casi imprescindibles. Unen los ingredientes. Sirven para que los productos horneados suban y también ayudan a que queden ligeros y esponjosos. También ayudan a estructurar el producto y le aportan humedad. Son especialmente útiles para hornear, pero también son esenciales para algunos platos salados.

OPCIONES PARA SUSTITUIR LOS HUEVOS

He aquí una lista de las mejores opciones para sustituir el huevo. Puede sustituir los huevos en cualquier receta utilizando estas opciones.

Utiliza puré de plátano

El puré de plátano es otro sustituto eficaz del huevo. Basta con poner un plátano maduro en la batidora y batirlo hasta que quede completamente liso y sin grumos. La mitad de un plátano de tamaño normal equivale a un huevo.

El aspecto positivo de utilizar plátanos es que son fáciles de conseguir. Sin embargo, los plátanos tienen un sabor distinto que no funciona en todas las recetas. Por ejemplo, si estuvieras intentando hacer galletas de mantequilla de cacahuete, el sabor del plátano alteraría el sabor.

Linaza molida

Lo mejor es comprar las semillas de lino enteras y guardarlas en el frigorífico. Cuando llegue el momento de utilizarlas, mide 1 cucharada de semillas de lino por cada huevo que necesites sustituir. A continuación, pulverízalas en una batidora o molinillo de café.

Pasa las semillas de lino a un cuenco y añade tres cucharadas de agua por cada huevo que necesites sustituir. Añade el agua poco a poco mientras bates enérgicamente. Bate hasta que la mezcla adquiera una consistencia gelatinosa.

Como las semillas de lino tienen sabor a nuez, este sustituto del huevo funciona mejor cuando se preparan panes integrales, magdalenas y tortitas. Es posible que quieras experimentar para tener una idea de los tipos de recetas en las que te gusta que esté.

Producto de sustitución del huevo

Existen en el mercado varios productos que sustituyen al huevo y que están diseñados para ser aptos para veganos. Fíjate en el envase para asegurarte de que es apto para veganos y de que no contiene subproductos cárnicos.

Estos sustitutos del huevo en polvo tienen opiniones encontradas. A algunos les gustan mucho, a otros no. Sin duda, son prácticos y es bueno tenerlos a mano. Una vez que te acostumbras a cocinar vegano, empezarás a aprender qué alimentos saben mejor con él.

Como hay varias marcas en el mercado, puede llevarte un tiempo encontrar la que más te guste. Cuando la utilices, sigue las instrucciones del envase. Suelen venir en polvo. Si no puedes conseguirlo en la tienda de dietética, puedes conseguirlo fácilmente en Internet.

Prueba el tofu como sustituto del huevo

El tofu también es otra opción que puede probar si necesita encontrar un producto sustitutivo. Puedes probar con cualquier forma de tofu, pero puede que tengas que experimentar un poco. El tofu sedoso parece dar los mejores resultados. También puedes utilizar yogur de soja sin sabor en la misma proporción con resultados similares.

Lo bueno del tofu es que combina bien con la mayoría de los sabores. Las semillas de lino, por ejemplo, tienen ese distintivo sabor a nuez. El tofu no tiene mucho sabor por sí solo, especialmente cuando se combina con ingredientes más fuertes. Otra ventaja es que está muy disponible en la mayoría de las zonas, incluso en los supermercados normales.

Para consumirlo, basta con coger el tofu y batirlo hasta que quede suave en la batidora. El robot de cocina también puede funcionar, pero es importante asegurarse de que no queden grumos y de que la textura sea lo más suave posible. Para sustituir un huevo grande, utiliza $\frac{1}{4}$ de taza de la mezcla.

Tendrás que experimentar un poco para ver qué recetas funcionan mejor con tofu como sustituto del huevo. Todo depende del tipo de recetas que pruebes y de tus preferencias personales.

Utilización de la harina y otros agentes leudantes

También puedes utilizar pastas hechas con distintos tipos de harinas y agentes leudantes para sustituir a los huevos. La ventaja es que la mayoría de los hogares tienen estos ingredientes a mano. Además, no tienen sabor propio como los plátanos y las semillas de lino. Pueden mezclarse bastante bien en la masa.

Es posible que haya que experimentar un poco para conseguir las proporciones adecuadas. He aquí algunas opciones:

- 1 cucharada de harina de cualquier tipo (prueba con harina de trigo, de avena o de soja) y 1 cucharada de agua por cada huevo.
- 1 cucharada de levadura en polvo, 1 cucharada de harina, 2 cucharadas de agua por cada huevo.
- 2 cucharadas de almidón de maíz y 2 cucharadas de agua mezcladas también sustituyen a un huevo.

Cómo encontrar el sustituto adecuado del huevo

Una vez más, a medida que vaya probando estas diferentes combinaciones, se hará una idea de qué sustitutos del huevo funcionan mejor para cada

receta. A modo de sugerencia, puedes empezar con una de tus comidas favoritas e ir probando diferentes sustitutos del huevo hasta conseguir el sabor y la textura que deseas.

Por ejemplo, si quieres hacer una tanda de magdalenas de arándanos, puedes sustituir los huevos por cualquiera de estas opciones de sustitución. Toma nota del sabor. La próxima vez que las haga, pruebe con otro sustituto del huevo. Después de probar varios, piensa cuál es tu favorito y quédate con él. Pronto sabrás de un vistazo qué sustitutos del huevo funcionan mejor para determinados tipos de recetas.

SUSTITUYENDO LA LECHE EN LAS RECETAS

Para un vegano, la leche de cualquier animal (oveja, vaca, cabra, etc.) también está prohibida. También es un ingrediente muy común al hornear y cocinar. Además, es mucho más fácil de sustituir que los huevos.

Para sustituir la leche en las recetas, basta con sustituirla por cualquiera de estas alternativas veganas. Por ejemplo, si la receta requiere una taza de leche, utilice una taza de leche de soja en su lugar. Aquí tienes algunas alternativas a la leche:

- **Leche de soja**

La leche de soja viene en una gran variedad de sabores y es fácil de conseguir. Los sabores incluyen vainilla, sin azúcar, chocolate e incluso ponche de huevo. Algunas marcas son más espesas y cremosas que otras. Puede que tengas que experimentar un poco antes de encontrar las marcas que más te gusten. A menos que tenga un sabor distinto, la leche de soja es bastante neutra y se mezcla bien en las recetas. La leche de soja también es rica en proteínas.

- **Leches de frutos secos**

Las bebidas a base de leche de frutos secos, como la leche de almendras y la leche de avellanas, también son opciones. A diferencia de la leche de soja, estas leches de frutos secos tienen un sabor distinto y puede que no funcionen bien en todas las recetas. También existen variedades edulcoradas y no edulcoradas.

- **Leche de arroz**

La leche de arroz también es una buena opción para sustituir a la leche en las recetas. Además, tiene un sabor muy suave y se mezcla bien en las recetas. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la leche de arroz no suele contener muchas proteínas, por lo que es posible que tengas que compensarlo durante el día.

A medida que te familiarices con los distintos sabores de estos sustitutos de la leche, empezarás a saber qué recetas saben mejor con ellos.

SUSTITUYENDO EL SUERO DE LECHE EN LAS RECETAS

El suero de leche es también un ingrediente importante utilizado en varias recetas. Para un vegano, el suero de leche tradicional es imposible, ya que es un producto animal. El suero de leche es simplemente leche normal que ha sido cultivada, lo que significa que contiene algunas bacterias buenas, como el yogur.

Por suerte, puedes prepararlo tú mismo. El proceso es el siguiente. Prepara una taza de "suero de leche" apto para veganos.

1. Mide una taza de leche de soja en un vaso medidor pyrex de cristal.
2. Mide la misma cantidad en leche de soja.
3. Añade 1 cucharada de vinagre o zumo de limón y mezcla.
4. Déjalo reposar unos quince minutos antes de utilizarlo.

La leche de soja es la que mejor funciona. La leche de arroz y la de frutos secos no funcionan tan bien. La química de la leche de soja es más adecuada.

SUSTITUYENDO LA MANTEQUILLA Y LA MANTECA EN LAS RECETAS

La mantequilla es otro ingrediente importante que se utiliza en muchas recetas. Para sustituirla, puedes hacer varias cosas:

- **Aceite vegetal**
Si la receta requiere mantequilla derretida, o incluso sólida, puedes utilizar aceite vegetal en su lugar. Esto, sin embargo, puede alterar un poco la textura de la receta, por lo que probablemente tendrás que experimentar.
- **Manteca**
Si realmente necesitas una grasa sólida para usar en recetas, puedes utilizar manteca apta para veganos. Sin embargo, se trata de un producto manufacturado y lleno de grasas trans. Por lo tanto, es mejor

utilizarla con moderación. La manteca no es nada buena para ti. También puedes encontrar manteca con sabor a mantequilla cuando necesites sabor a mantequilla.

- **Margarina**

Es otra opción que puede sustituir a la mantequilla u otras grasas sólidas, sobre todo si se desea algo con sabor a mantequilla. Sin embargo, la margarina también tiene un alto contenido en ácidos grasos trans. Busca productos sin grasas trans, pero incluso éstos pueden contener trazas de ácidos grasos trans.

- **Reducción de la grasa**

También puedes reducir la grasa con purés de fruta. Por ejemplo, si la receta requiere 1 taza de mantequilla, puedes probar a utilizar ½ taza de puré de manzana y ½ taza de margarina o manteca vegana. Otros purés de fruta que puedes utilizar son el puré de ciruela y el puré de plátano. Es posible que encuentres en la tienda productos sustitutivos de la grasa hechos con puré de fruta. Solo asegúrate de que son aptos para veganos y de que sigues las instrucciones para hacer una sustitución adecuada. También puede intentar sustituir toda la grasa de la receta por fruta. Sin embargo, esto puede alterar demasiado la textura.

Asegúrate siempre de que los productos sustitutivos de la mantequilla se utilizan con moderación. Una dieta rica en grasas y grasas trans no es una dieta sana. Si es absolutamente necesario, utilízalos de vez en cuando.

INGREDIENTES HABITUALES EN LA COCINA VEGANA

La cocina vegana es ciertamente un arte. Como se ilustra en la sección anterior, ingredientes como la leche, el suero de leche, los huevos y la mantequilla son *casi* esenciales para ciertas recetas. Pero, como hemos explorado, las sustituciones son más que adecuadas. Dicho esto, hay muchos ingredientes que muchos chefs veganos consideran esenciales. He aquí un resumen de algunos de los más comunes.

PRODUCTOS DE SOJA

La soja es probablemente la planta más versátil que existe, especialmente cuando se trata de crear platos veganos sanos y ricos en proteínas. Aquí tienes una lista de algunos de los productos de soja que existen:

- **Leche de soja**
Está disponible en varios sabores, como vainilla y chocolate.
- **Tofu**
El tofu se presenta en diferentes niveles de firmeza, como extra firme o blando.
- **Tempeh**
El tempeh es un producto fermentado con una textura sustanciosa y carnosa que puede utilizarse en salteados y otras comidas.
- **Sustitución de carne picada**
Esta comida de soja es un alimento básico para algunos, porque se pueden preparar platos como espaguetis a la boloñesa y chili vegano.
- **Yogur de soja**
Contiene los cultivos activos igual que el yogur normal y viene en una variedad de sabores.
- **Miso**
El miso es una pasta salada fermentada que se elabora a partir de la soja y se utiliza como popular base de sopas ricas en enzimas.
- **Tamari y salsa de soja**
Ambos condimentos están hechos de soja.
- **Edemame**
Son las habas de soja frescas y son excelentes solas o salteadas.
- **Queso de soja**
El queso de soja incluso se funde y tiene una textura similar a la del queso de verdad.
- **Salchichas de soja, perritos calientes y hamburguesas**
Los veganos pueden disfrutar de salchichas para el desayuno, perritos calientes e incluso hamburguesas.
- **Pollo de soja**
Se presentan en diversas formas, como hamburguesas, nuggets, etc.
- **Proteína de soja en polvo**
La proteína de soja es una excelente forma de aumentar la ingesta diaria de proteínas. Puedes poner una cucharada en tu batido matutino o añadirla a recetas como tortitas y panes.
- **Harina de soja**
También es un producto valioso, sobre todo para hornear.

Existe una gran variedad de productos a base de soja y ésta no es necesariamente una lista completa. Solo ilustra la versatilidad de este alimento. Busca productos de soja que procedan de habas de soja no modificadas genéticamente.

Pero los alimentos de soja tienen sus detractores. A algunos solo les gusta utilizarlos en sus formas "tradicionales", como el tofu, el tempeh, el miso, el edemame y el tamari. Quienes se oponen a los productos procesados a base de soja desconfían del hecho de que estén diseñados para saber como la carne o los productos lácteos, lo que, para ellos, contradice el propósito de ser vegano. Además, estos alimentos suelen estar muy procesados, lo que no los hace necesariamente más sanos. Si decides consumirlos o no, es una decisión que debes tomar después de sopesar los pros y los contras.

GRANOS ENTEROS

Hay tantos tipos de cereales integrales que merece la pena experimentar. Los cereales son ricos en vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes importantes. Incluso tienen proteínas, sobre todo la quinoa, un cereal milenario especialmente rico en proteínas. Aquí tienes algunos productos integrales que puedes probar:

- Centeno
- Alforfón
- Quinoa
- Productos derivados del trigo
- Pasta
- Arroz integral
- Avena

Pueden molerse para hacer harina o utilizarse enteros. Deben constituir la columna vertebral de una dieta vegana sana.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Son otra parte esencial de una dieta vegana sana. Son ricos en vitaminas y minerales, así como en nutrientes importantes como las grasas saludables. Aquí tienes una lista de algunos frutos secos y semillas que puedes probar:

- Avellanas (avellanas)
- Nueces de nogal
- Semillas de girasol
- Semillas de calabaza
- Pacanas
- Almendras
- Anacardos

- Semillas de sésamo
- Semillas de amapola
- Semillas de lino
- Semillas de cáñamo

Puedes incluirlas en recetas y también comerlas solas como tentempié.

LEGUMBRES

Las legumbres son una fuente de proteínas esencial para un vegano, especialmente cuando se combinan con cereales integrales. Necesitan combinarse de esta forma para formar una proteína completa. Cuando ésta es una de sus principales fuentes de proteínas, es importante acordarse de combinarlas.

He aquí algunos ejemplos. Esta lista no es en absoluto exhaustiva:

- Garbanzos
- Lentejas
- Alubias rojas
- Alubias negras
- Alubias canelones
- Alubias negras
- Guisantes negros
- Guisantes partidos

Puedes encontrar legumbres en forma seca, molidas en harina y en conserva. Las secas deben remojar toda la noche para que se ablanden. La forma enlatada es fácil de usar y es estupenda para tenerla a mano. La harina también es un ingrediente popular en la repostería y la cocina salada.

FRUTAS Y VERDURAS

Importantes para una buena salud, las frutas y verduras añaden color y variedad a tus comidas. Como vegano, toda tu dieta estará basada en plantas, así que necesitas obtener tus vitaminas, minerales y nutrientes de cosas como frutas y verduras.

Siempre que sea posible, busca productos ecológicos, que son aún más sanos. Los alimentos ecológicos también son mejores para el medio ambiente. Los productos locales de temporada también son mejores porque ayudan a la economía local y tienen un sabor mucho más fresco.

ALIMENTOS ENLATADOS Y ENVASADOS

A medida que aumenta la popularidad de la dieta vegana, también lo hace la disponibilidad de alimentos envasados aptos para veganos. Lo que sigue es una lista de algunas de las cosas que puedes encontrar.

- Pan
- Postres
- Productos horneados
- Bocadillos
- Chocolate vegano
- Conservas
- Bebidas
- Alimentos para el desayuno y cereales
- Etc...

Lo mejor es que ni siquiera necesitas ir a una tienda de dietética para encontrar muchos de estos productos. Sí, las tiendas naturistas tienen muchas opciones veganas, pero también puedes encontrar productos veganos en tu supermercado habitual.

Aquí tienes un gran recurso que te dará una lista de todos algunos alimentos veganos que puedes encontrar en el supermercado (referencias en inglés):

- <http://www.peta.org/accidentallyVegan/>

Imprímela para que puedas encontrar las cosas que necesitas cuando vayas a la tienda o sus semejantes. Examinaremos algunos de estos artículos con más detalle cuando hablemos de cómo abastecer una despensa vegana completa.

INGREDIENTES OCULTOS A TENER EN CUENTA

Como se mencionó en una sección anterior, a menudo hay ingredientes ocultos en los alimentos que son subproductos animales. Un verdadero vegano dará el paso extra necesario para investigar cuáles son estos ingredientes y evitarlos.

Si el alimento está envasado y se indica que es apto para veganos, puedes estar seguro de que no contiene estos ingredientes. Pero no está de más comprobarlo.

A continuación figura una lista de los ingredientes que hay que vigilar. Hay dos tipos de ingredientes: los que proceden claramente de productos animales y los que pueden proceder de productos animales o de productos vegetales.

En la segunda categoría, la única forma de saberlo es ponerse en contacto con el fabricante del alimento. Y si no lo saben, considere la posibilidad de no comprar su producto para estar seguro.

INGREDIENTES OCULTOS DE ORIGEN ANIMAL

Estos ingredientes son bastante comunes en los alimentos, así que a menos que un producto esté etiquetado como vegano, deberías comprobar la lista de ingredientes para asegurarte de que no están incluidos.

- **Albumina** - procede de las claras de huevo
- **Productos lácteos** - incluye proteína de suero en polvo, lactasa, lactosa y productos como leche y leche en polvo
- **Caseinato cálcico** - un aditivo bastante común
- **Estearato de calcio** - además otro aditivo
- **Sebo** - un tipo de grasa animal
- **Grasa** - el producto de grasa animal se elabora a partir de sebo
- **Productos apícolas** - Incluye la jalea real, el propóleo, la miel y el polen de abeja.
- **Carmín** - aditivo alimentario procedente de insectos
- **Manteca de cerdo** - un tipo de grasa animal
- **Caseína** - esta es la proteína que contiene el queso
- **Gelatina** - de animales, un producto popular que se encuentra sobre todo en jaleas y postres

Otros ingredientes ocultos comunes procedentes de animales incluyen:

- Cochinilla
- Vidrio aislante
- Ácido murístico
- Ácido oleico
- Ácido palmítico
- Pancreatina
- Pepsina

La mayoría de los ingredientes mencionados se suelen utilizar como aditivos en los alimentos. Tienen distintas finalidades, según el alimento al que vayan a ir incorporados.

INGREDIENTES QUE PUEDEN PROCEDER DE ANIMALES

Los siguientes ingredientes cumplen distintas funciones en los alimentos en los que se encuentran. Algunos se consideran aditivos. Otros emulsionan los alimentos y aportan grasas adicionales. Sin embargo, que parezca un ingrediente de origen animal no significa que lo sea. Pueden estar fabricados sintéticamente o proceder de plantas. Tendrás que comprobarlo.

Entre los ingredientes figuran:

- Agentes emulsionantes
- Ácidos grasos
- Ácido adípico
- Glicéridos
- Glicerol
- Ácido cáprico
- Ácido láctico
- Estearato de magnesio
- Monoglicérido
- Todo lo que figure como "aromatizante natural"
- Agentes clarificantes
- Inosinato disódico
- Glicéridos
- Glicerina
- Ácido esteárico
- Diglicérido
- Polisorbato
- Estearoil lactilato sódico

Sí, algunos de esos ingredientes son difíciles de decir, ¡algunos ni siquiera parecen alimentos! Todos tienen diferentes propósitos en los alimentos que comemos a diario, incluso alimentos que no pensamos en considerar. La cuestión es que si quieres llevar un estilo de vida verdaderamente vegano, merece la pena dar el paso extra de investigar y determinar si tus alimentos favoritos utilizan las versiones animales de estos ingredientes.

Sin embargo, es importante entender que los ingredientes mencionados en esta sección se pueden encontrar en casi todo. Si intentas centrarte demasiado en ello, puede resultar demasiado abrumador. Es importante encontrar un buen equilibrio entre querer ser un vegano estricto y vivir una vida plena. Si las cosas van demasiado lejos, podría afectar negativamente a tu salud por el estrés.

Ser vegano es definitivamente un compromiso de estilo de vida. Aprender sobre los alimentos que necesitas comer, cómo hacer sustituciones aptas para veganos al hornear y cocinar, y todo sobre los ingredientes que es posible que desees evitar son parte necesaria de abrazar el estilo de vida vegano.



2

PREPARANDO LA DESPENSA VEGANA

Preparar la despensa es un paso esencial para poder crear fácilmente comidas a capricho. Para las personas que han sido vegetarianas toda su vida, preparar la despensa no supondrá ningún esfuerzo. Sin embargo, si te acabas de convertir al veganismo, probablemente tendrás que empezar desde cero. Puede que tengas algunos ingredientes a mano, pero es posible que la mayor parte de tu despensa no sea apta para veganos.

Naturalmente, esta lista no incluirá artículos perecederos como frutas y verduras. Sin embargo, incluso algunos artículos perecederos, como ciertas marcas de tofu, leche de soja, leche de arroz, leche de almendras, etc se pueden almacenar en los estantes y no en el refrigerador debido a su embalaje especial.

PRIMER PASO: HACER UN INVENTARIO

El primer paso para construir una despensa vegana es hacer inventario de lo que tienes. Este paso es sobre todo para quienes acaban de hacerse veganos. Sin embargo, si ya llevas un tiempo siendo vegano, también te vendrá bien. El objetivo es repasar y pensar en todo lo que tiene y determinar si es compatible con el estilo de vida vegano.

También puedes echar un vistazo a las listas de ingredientes de todos tus alimentos envasados para determinar si existe alguno de los ingredientes ocultos enumerados en el capítulo anterior. Aunque lleves un tiempo siendo vegano, es posible que aún encuentres algunos alimentos en tu despensa que no deberías tener allí.

Si encuentras muchos alimentos de los que deshacerte y no han sido abiertos, no los tires. Dónelos a una despensa local. El hecho de que tú no te los vayas a comer no significa que alguien no se beneficie de ellos y agradezca tener algo que comer.

SEGUNDO PASO: APROVISIONARSE DE LO ESENCIAL

No es del todo necesario tener una gran despensa llena de toneladas de ingredientes y alimentos envasados. Lo único que tienes que hacer es sentarte y pensar en las cosas que son realmente importantes para ti. Si, por ejemplo, no horneas muy a menudo, no te molestes en comprar productos de repostería hasta que realmente los necesites. Si eres de los que adoran los cereales y te tomas unos cuantos al día, quizá quieras tener en la despensa paquetes de leche de frutos secos, leche de soja, leche de arroz y cereales de sobra para no tener que ir corriendo a la tienda todo el rato.

Una vez que sepas lo que necesitas y cuáles son tus preferencias alimentarias, puedes empezar a comprar cosas para poner en tu despensa. Si no te tomas el tiempo de pensar en lo que necesitas, acabarás comprando cosas que no comerás. Entonces, la comida se desperdiciará. Haz acopio de lo esencial y, si necesitas otras cosas, cómpralas sobre la marcha.

TERCER PASO: COMPRA LOS EXTRAS

Puede resultar caro llenar la despensa de una sola vez. Hay ciertos ingredientes que puedes necesitar de vez en cuando, como la salsa de tomate y otros artículos. No es importante comprar algunos de estos extras al principio. Puedes ir añadiéndolos a tu despensa poco a poco, a medida que vayas de compras o te des cuenta de que los necesitas.

En general, es bueno tener a mano los ingredientes necesarios para preparar algunas comidas sencillas, como platos de pasta, sopas y cenas a base de cereales y legumbres, como arroz y alubias. Piensa en los tipos de comida que te gustan y compra los ingredientes necesarios para tenerlos a mano.

Si tienes un presupuesto ajustado, puedes encargarte de estos artículos sobre la marcha. Planifica tus comidas con antelación y escribe una lista de la compra. Puedes comprar estos extras al principio de la semana y almacenarlos a medida que los vayas comprando.

UN EJEMPLO DE DESPENSA VEGANA

Aunque las despensas pueden variar de un hogar a otro, te resultará útil ver un ejemplo de despensa. Puedes utilizarla como punto de partida mientras intentas averiguar cómo llenar la tuya, o puedes llevarte esta lista a la tienda y empezar a comprar. Tú decides.

Puede ayudarte pensar en tu despensa en términos de categorías, como artículos para el desayuno, tentempiés, etc. Aquí tienes una lista aproximada:

ARTÍCULOS PARA EL DESAYUNO

- Cereales calientes integrales como la avena o la crema de trigo
- Cereales fríos para tomar con leche de soja, leche de frutos secos o leche de arroz
- Mezclas veganas para tortitas
- Productos de panadería veganos, como magdalenas

BOCADILLOS

- Una variedad de bocadillos saludables, como barritas de granola
- Delicias veganas como galletas y pasteles
- Galletas saladas y otros productos horneados

ARTÍCULOS VARIOS

- Leche de frutos secos, leche de soja, leche de arroz y tofu en envases especiales para que se conserven en la despensa y se mantengan frescos durante más tiempo.
- Sopas enlatadas, mezclas para sopa y otros productos alimenticios en caja, como macarrones veganos con queso.
- Frutos secos y semillas como almendras, sésamo, girasol y pacanas.
- Pasta - busca variedades integrales
- Productos como salsa para espaguetis, alcaparras, pepinillos, ketchup extra, aliños para ensaladas, etc.

PRODUCTOS EN GRANO

Estos son solo algunos ejemplos. Compra cosas que se ajusten a tus preferencias

- Arroz integral
- Harina de trigo sarraceno
- Harina de trigo
- Quinoa

CONDIMENTOS

- Un aceite vegetal para cocinar
- Al menos un tipo de aceite aromático como el aceite de oliva prensado en frío o el aceite de sésamo tostado
- Tamara y/o salsa de soja
- Vinagre - puede tener varios tipos a mano, como vinagre balsámico, de vino de arroz y de vino tinto
- Sal, pimienta y hierbas y especias

PRODUCTOS DE PANADERÍA

- Leudantes como levadura, levadura en polvo y bicarbonato sódico
- Sustituto del huevo apto para veganos
- Diferentes tipos de harinas
- Azúcares y otros edulcorantes como el sirope de arce y el sirope de arroz

Esta lista es solo un punto de partida. Es casi imposible hacer una lista general porque las preferencias alimentarias de cada persona varían mucho. La mayoría de la gente prefiere comprar las cosas de una en una, a medida que las necesita.

Acuérdate de mirar los ingredientes, sobre todo cuando compres alimentos envasados. Como hemos visto, a menudo hay ingredientes ocultos que no son aptos para veganos donde menos te lo esperas.

3

FUNDAMENTOS DE LA COCINA VEGANA

Así que hemos dedicado algún tiempo a reflexionar sobre algunos de los ingredientes comunes que suelen incluirse en los alimentos veganos. Hemos aprendido a llenar la despensa y también a encontrar ingredientes ocultos en los alimentos que los veganos no deben comer.

El siguiente paso es aprender a cocinar.

Si ya sabes cocinar, puedes saltarte este capítulo. Pero te recomiendo que lo leas de todos modos porque puede haber cosas que no sepas. Para recibir la instrucción adecuada, deberías cocinar con alguien que sepa lo que hace, para que puedas aprender de él.

O aún mejor, puedes tomar algunas clases que cocinan. Busca alrededor de tu área para ver si puedes encontrar cualquier vegano que cocina las clases que pueden darte una buena introducción a algunas de las técnicas.

Aunque en este capítulo repasaremos las técnicas que necesitas conocer para preparar una variedad de alimentos, puede ser divertido aprender en un entorno de grupo.

Aquí tienes una lista básica de algunas de las técnicas que necesitas:

- Preparar la cocina
- Cómo seguir una receta
- Técnicas básicas de cocina

La gente podría pasarse toda la vida aprendiendo a cocinar y ni siquiera arañar la superficie. Así que repasaremos algunas de las técnicas básicas. Si quieres aprender más, probablemente deberías considerar inscribirte en una clase.

PREPARACIÓN DE LA COCINA VEGANA

Como se ha mencionado en el capítulo anterior, abastecer la despensa es una pieza importante del rompecabezas de la cocina vegana. La otra es tener una cocina bien equipada para cocinar una variedad de recetas.

Ahora bien, hay dos tipos de cocineros. A los que les gusta utilizar muchos artilugios y a los que no. La mayoría de los cocineros caseros se sitúan en un punto intermedio.

Aquí tienes una lista de algunos de los utensilios de cocina básicos que necesitas tener a mano para poder cocinar una gran variedad de recetas. Si te encuentras con algo que quieres hacer que requiere un equipo especializado, puedes considerar comprarlo o hacer una sustitución.

- Un buen juego de cuchillos que incluya un cuchillo de pan y un cuchillo de chef. A menos que sean dentados, asegúrate de mantenerlos afilados. También querrás una tabla de cortar grande.
- Una batidora eléctrica. Si horneas mucho, te conviene una batidora vertical que se pueda colocar en la encimera.
- Varios utensilios, como un par de correas resistentes, un colador, cucharas de madera, espátulas de goma y un batidor de alambre resistente.
- Un pequeño horno tostador y un microondas
- Una batidora y/o un robot de cocina.
- Opcional, pero es bueno tenerlo a mano: una batidora de inmersión, una olla de cocción lenta, una máquina para hacer helados, una panificadora si no puedes prescindir del pan recién horneado
- Una buena variedad de ollas, sartenes, platos para hornear y cuencos para mezclar.

Algunas personas cometen el error de comprarlo todo de una vez. Esto es un error, sobre todo si eres nuevo en la cocina. Empezarás a entender tu estilo personal.

CÓMO SEGUIR LAS RECETAS

Aprender a seguir recetas es una habilidad muy importante para aprender a cocinar. La mayoría de las recetas son bastante sencillas. Sin embargo, es fácil darlas por sentadas hasta que algo sale mal. Hay muchas recetas escritas a mano que omiten ingredientes cruciales sin querer. Si te encuentras con una receta así, conocer bien cómo funcionan las recetas puede ayudarte a descifrar el ingrediente que falta.

Si estás aprendiendo a cocinar, seguirás recetas todo el tiempo. Sin embargo, a medida que te sientas más cómodo en la cocina, empezarás poco a poco a perder la dependencia de ellas.

Después de seguir unas cuantas recetas, puedes empezar a escribir tus propios platos originales. Solo recuerda enumerar los ingredientes en el orden en que aparecerán en las instrucciones. Así será más fácil seguir la receta.

TÉCNICAS CULINARIAS BÁSICAS

Después de preparar tu cocina y asegurarte de que sabes seguir recetas, el siguiente paso es aprender algunas técnicas básicas de cocina. Aquí tienes una breve lista de algunas de las cosas que tendrás que hacer para cocinar.

APRENDE A UTILIZAR TUS CUCHILLOS

Hay una forma correcta y otra incorrecta de cortar. La mayoría de la gente no piensa mucho en ello. Sin embargo, una técnica incorrecta puede lesionarte y también hacerte ineficiente. Para aprender, te conviene trabajar con un profesional. Asegúrate también de que tus cuchillos están bien afilados. De hecho, es más peligroso si están desafilados.

Si no quieres asistir a clases de cocina para aprender la técnica de corte adecuada, siempre puedes ver un programa de cocina en la televisión e imitar lo que hacen.

Es esencial tener a mano un cuchillo de chef de alta calidad. Cuando se cocinan ciertas cosas, como ensaladas y sopas, la mayor parte del tiempo se dedica a picar. Si aprendes a ser eficiente, ahorrarás mucho tiempo.

APRENDE LAS DIFERENCIAS ENTRE HERVIR, CALENTAR Y COCER A SIMPLE HERVOR

Se trata de tres técnicas de cocina muy básicas. Hervir es cuando se pone el fuego alto y se espera a que la mezcla burbujee. Calentar algo es dejar que se caliente pero sin que llegue a hervir (para que no haya burbujas). Cuando hierves algo a fuego lento, lo pones a fuego lento durante mucho tiempo. Las sopas y los guisos, por ejemplo, se cuecen a fuego lento.

APRENDE LA DIFERENCIA ENTRE HORNEAR Y ASAR

Los términos "hornear" y "asar" no son lo mismo. Sin embargo, algunas cosas que se pueden hornear también se pueden asar y viceversa. El horneado se realiza a menor temperatura que la cocción a la parrilla. Las cosas clásicas que se hornean incluyen panes, galletas, pasteles y platos salados como lasaña vegetariana y verduras asadas. La lasaña vegetariana, por ejemplo, también puede hacerse a la parrilla.

La mayoría de los hornos vienen equipados con una parrilla. Sin embargo, cada uno es diferente. Tendrás que leer el manual para aprender a manejar el tuyo.

APRENDE A UTILIZAR TODOS TUS APARATOS

Otro paso crucial para crear platos veganos es asegurarse de que entiendes cómo utilizar todos sus electrodomésticos. Por ejemplo, puede que no lo sepas, pero puede que tu microondas también tenga un ajuste de horno de convección. Puede que no te des cuenta de lo que es capaz hasta que leas el manual.

Además, podrás hacer ajustes en las recetas en función de cómo funcionen tus electrodomésticos. Por ejemplo, si las instrucciones dicen que hay que batir algo a velocidad alta durante dos minutos, tu batidora podría tardar más si el ajuste "alto" no es tan potente como el de la batidora utilizada para probar y escribir la receta original.

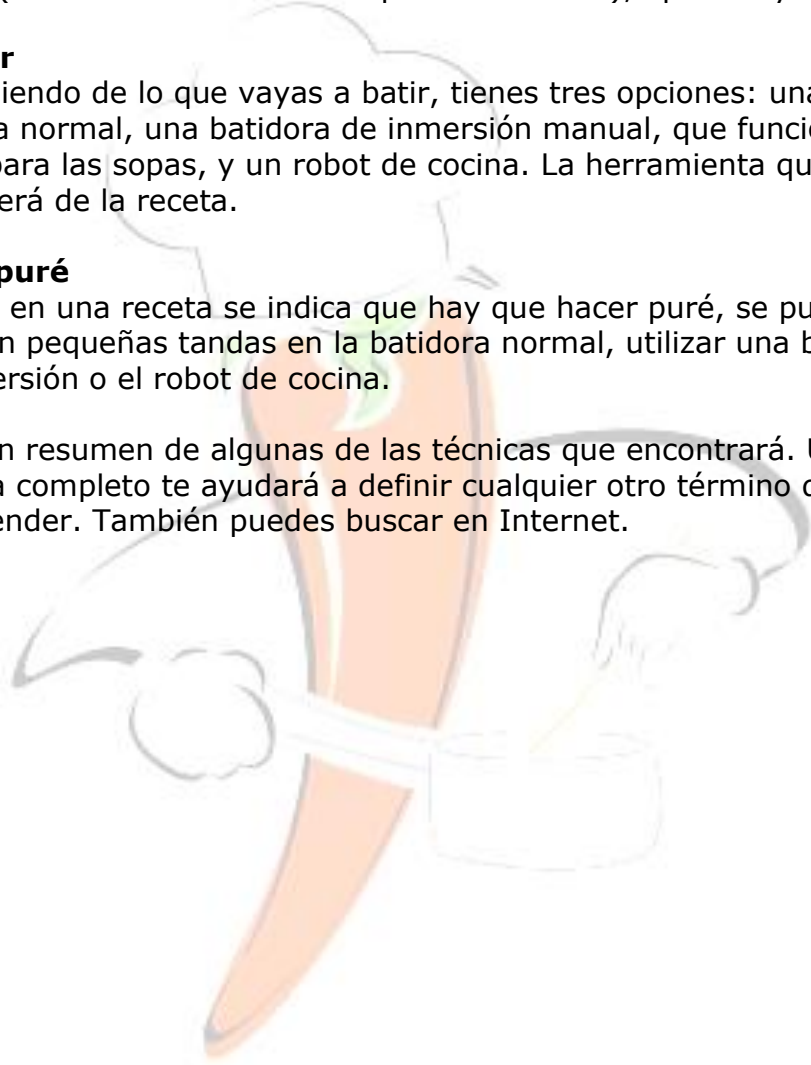
TÉRMINOS CULINARIOS HABITUALES Y SU SIGNIFICADO

Una vez que te familiarices con tu cocina y empieces a seguir algunas recetas, es posible que te encuentres con algunos términos con los que no sabes qué hacer. Estos son algunos de los más comunes:

- **Maceración**
Puedes hacer puré con el tenedor si se trata de una porción pequeña o con un pasapurés. Algunas personas prefieren batir cosas que normalmente se hacen puré, como las patatas o la calabaza.
- **Batir**
Puedes utilizar una batidora de mano, una batidora vertical o un batidor de varillas para batir prácticamente cualquier cosa.
- **Aplastar**
Puedes aplastar cosas con el lomo del cuchillo, el fondo de un vaso u otros objetos pesados. También existen artilugios de cocina especiales para aplastar.

- **Rallar**
Los ralladores tienen diferentes formas. Elige el que más te guste. Si necesitas rallar una piel de naranja o de limón, lo mejor es un rallador de mano pequeño.
- **Técnicas con cuchillos**
Existen varios tipos de técnicas con el cuchillo, como picar, cortar en juliana (trozos del tamaño de un palillo de cerilla), aplastar y rebanar.
- **Mezclar**
Dependiendo de lo que vayas a batir, tienes tres opciones: una batidora normal, una batidora de inmersión manual, que funciona mejor para las sopas, y un robot de cocina. La herramienta que utilices dependerá de la receta.
- **Hacer puré**
Cuando en una receta se indica que hay que hacer puré, se puede hacer en pequeñas tandas en la batidora normal, utilizar una batidora de inmersión o el robot de cocina.

Esto es solo un resumen de algunas de las técnicas que encontrarás. Un buen libro de cocina completo te ayudará a definir cualquier otro término que necesites aprender. También puedes buscar en Internet.



4

CREACIÓN DE UNA COMIDA COMPLETA

El hecho de que alguien sea vegano no significa que vaya a ser naturalmente delgado y supersano. Esto se debe a que aún es posible ingerir demasiadas calorías como vegano, a pesar de la abundancia de alimentos ricos en nutrientes entre los que elegir. Por lo tanto, hay que hacer todo lo posible para crear comidas equilibradas.

Esto puede suponer un reto, sobre todo si se está empezando a ser vegano. Uno de los motivos es que algunas vitaminas y minerales, como la vitamina B12 y el hierro, se encuentran más fácilmente en los productos cárnicos. Además, el cuerpo absorbe más fácilmente el hierro cuando se combina con carne.

CONSIDERACIONES NUTRICIONALES

Esta sección aborda algunos de los retos a los que se enfrentan los veganos a la hora de preparar sus comidas. Está diseñada para ayudarte a crear combinaciones de comidas sanas y equilibradas que le dejarán lleno de energía y salud. Si quieres perder peso o mantenerte delgado, recuerda que no debes consumir demasiadas calorías además.

OBTENER LAS PROTEÍNAS ADECUADAS

Los consumidores de carne dan por sentado que ingieren suficientes proteínas. Les basta con consumir productos lácteos y una o dos raciones de carne o pescado al día. Pero los veganos necesitan obtener sus proteínas de fuentes vegetales. Afortunadamente, hay cosas en el mundo vegetal que siguen siendo ricas en proteínas:

- Productos de soja
- Frutos secos, semillas, leche de frutos secos y mantequillas de frutos secos
- Cereales, especialmente quinoa
- Legumbres, como las alubias rojas. Recuerda comer una ración de cereales en la misma comida para que

También puedes consumir una o dos raciones de bebida proteica al día. Solo asegúrate de que el envase indique que es apta para veganos. Un

ingrediente popular en la mayoría de las proteínas en polvo es el suero de leche, que se deriva de la leche y debe evitarse.

COMER SUFICIENTE HIERRO

Para las mujeres, obtener suficiente hierro ya es todo un reto. Para una vegana, es aún más difícil y muchos veganos acaban padeciendo carencias de hierro. Por consejo de tu médico, puedes tomar un suplemento de hierro. Puedes encontrar suplementos de hierro a base de plantas y aptos para veganos en la tienda de dietética. Además, consume estos alimentos:

- Espinacas
- Judías verdes
- Levadura de cerveza (un suplemento)
- Germen de trigo
- Alubias de Lima
- Frutos secos como pasas y ciruelas pasas
- Cocinar en una sartén de hierro fundido
- Melaza negra (para hornear o como suplemento)

Para que la proteína vegetal sea más absorbible, combínala con un alimento, bebida o suplemento rico en vitamina C. Por ejemplo, puedes tomar un vasito de naranja con una comida que contenga mucho hierro.

COMER ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA B

Los veganos obtienen suficiente cantidad de la mayoría de las vitaminas B porque los cereales son una buena fuente. Sin embargo, la vitamina B 12 es un poco más difícil. La única esperanza es complementarla con una versión vegana de la vitamina B 12, que suele ser sintética. Algunos cereales y bebidas también contienen B 12.

CONSUMIR SUFICIENTE CALCIO

Gracias a la fortificación, es más fácil que nunca para un vegano obtener su calcio. He aquí algunos alimentos que no pueden faltar:

- La leche de soja, las leches de frutos secos y las leches de arroz suelen estar enriquecidas con calcio. Asegúrate de que el producto sea apto para veganos y contenga una buena cantidad de calcio.
- Los frutos secos como las avellanas y las almendras también son una buena fuente de calcio.

- Las verduras de hoja verde y otras hortalizas como la col china, la berza, el nabo y el quimbombó también son ricas en calcio.

Cuando prepares las verduras, procura no hervirlas a menos que te bebas el agua. Gran parte del calcio abandona los alimentos durante el proceso de cocción y pasa al agua.

HACER LAS COSAS BIEN

Si eres vegano desde hace tiempo, puede que ya le hayas cogido el truco. Si no es así, puede que quieras planificar algunas de tus comidas con antelación hasta que le cojas el truco. Incluso si has sido vegano durante un tiempo, es una buena idea dar un paso atrás periódicamente y planificar algunas comidas. Esto no solo te ayudará a asegurarte de que obtienes los nutrientes que necesitas, sino que también te ayudará a crear variedad, ya que puedes planificar las comidas en torno a nuevos ingredientes.

Además de planificar las comidas, también puedes llevar un diario de alimentos. En él, anota lo que comes, cómo lo has cocinado, si te gusta o no y si cambiarías algo. También es una buena forma de ver si estás ingiriendo los nutrientes adecuados. No necesitas analizarlo demasiado. Basta con echarle un vistazo para asegurarte de que estás ingiriendo lo que necesitas.

Es una buena idea tomar un suplemento multivitamínico además de seguir una dieta sana. Esto te ayudará a asegurarte de que tu cuerpo tiene lo que necesita para mantenerte sano.

COCINA ÉTNICA VEGANA

Hay varias cocinas étnicas que son mayoritariamente vegetarianas. Como resultado, tienen un montón de sabrosos platos veganos que puedes disfrutar. Esto aporta a tu dieta la variedad que necesitas.

Aquí tienes una breve lista de algunas de las cocinas que existen. La mayoría de ellas también tienen platos de carne, pero sus opciones vegetarianas son muy sabrosas.

- **India**
Hay muchas opciones a base de cereales y verduras.
- **China**
Los monjes budistas siguen una dieta mayoritariamente vegetariana.

- **Francesa**
Las frutas y verduras frescas son el eje de esta cocina mediterránea.
- **Italiana**
La comida italiana también se centra en las frutas y verduras frescas
- **Coreana**
Se consume mucho arroz y verduras a diario.
- **Tailandesa**
Al igual que la comida china tradicional a base de productos frescos, la tailandesa también es picante.
- **Vietnamita**
Otra cocina asiática que utiliza muchos alimentos de origen vegetal.
- **Griega**
Otra cocina de la región mediterránea en la que abundan los productos frescos.

Esta lista no es en absoluto exhaustiva. Por ejemplo, la cocina mediterránea en general es apta para veganos porque hay muchos platos que se centran en alimentos vegetales. Hay muchos países que componen esa región, como Francia, Italia, Grecia, España, Marruecos y Argelia.

La cocina asiática en general también tiene muchos platos elaborados principalmente con alimentos vegetales. Aunque una receta como un salteado requiera carne, puedes prescindir de ella sin que afecte al sabor.

5

CONSIDERACIONES NUTRICIONALES ESPECIALES

La dieta vegana es ideal para mejorar la salud. Sin embargo, como ya se mencionó en un capítulo anterior, todavía es posible que haya veganos con sobrepeso, porque basta con consumir demasiadas calorías. También se puede ser poco saludable como vegano por no ingerir suficientes nutrientes adecuados. Sin embargo, esos problemas pueden solucionarse fácilmente reduciendo las calorías y creando comidas mejores y más completas.

Sin embargo, algunas personas tienen problemas de salud mayores de los que preocuparse. Algunas pueden utilizar la dieta vegana para ayudarles a restablecer su salud. Otros decidieron hacerse veganos por otras razones y resulta que tienen problemas de salud como la diabetes.

Aquí hay una lista de algunas aflicciones comunes de salud y cómo ajustar la dieta vegana para adaptarse a ella. Recuerda que, para empezar, la dieta vegana es una dieta saludable, por lo que estos ajustes resultan mucho más fáciles.

DIABETES

Hay dos tipos de diabetes: la de tipo 1, con la que se nace, y la de tipo 2, que aparece más tarde en la vida. La dieta vegana, especialmente la baja en grasas, es especialmente útil para las personas que padecen diabetes de tipo 2. Sin embargo, los enfermos de tipo 1 también pueden beneficiarse de ella. Sin embargo, los enfermos de tipo 1 también pueden beneficiarse.

Si te ciñes a alimentos bajos en grasa, cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas y mucha fruta y verdura, te ayudará a controlar tu enfermedad de forma natural. Asegúrate también de tomar la medicación que debes. Cuando tu cuerpo no puede producir insulina o no fabrica la suficiente, no hay otra forma de que tu cuerpo la obtenga excepto con la medicina.

ENFERMEDADES DEL SISTEMA CIRCULATORIO

Las enfermedades del sistema circulatorio, como el colesterol alto, la hipertensión y las cardiopatías generalizadas, se benefician de la dieta vegana de forma natural. Esto se debe a que es baja en grasas y colesterol. Además, si padeces hipertensión, puedes dar un paso más y asegurarte de no consumir sal en exceso.

Este es otro caso en el que seguir la dieta vegana como lo haría normalmente beneficia su salud y puede ayudar con estos problemas de salud.

DIETA BAJA EN GRASAS

La dieta vegana es naturalmente baja en grasas. De hecho, al no consumir productos cárnicos, es baja en grasas saturadas y rica en las útiles grasas del aguacate, los frutos secos, las semillas y diversos aceites vegetales.

Sin embargo, hay que tener en cuenta algunas cosas. En primer lugar, mantente alejado de las grasas trans. En muchos sentidos, son incluso peores que las grasas saturadas. Además, es posible que necesite una pequeña cantidad de grasas saturadas en su dieta. Puedes obtener lo que necesitas comiendo coco de vez en cuando. También puedes cocinar con aceite de coco, que podría sustituir a la mantequilla o la manteca de cerdo.

COCINA BAJA EN AZÚCAR

Si sigues la dieta vegana tal y como está concebida, la dieta vegana es naturalmente baja en azúcar. Sin embargo, al igual que con cualquier estilo de vida, existe la posibilidad de que te excedas. Sí, tu cuerpo necesita algo de azúcar. Puedes obtenerlo de forma natural de frutas frescas y secas, así como del sirope de arce, la caña de azúcar o el sirope de arroz.

Sin embargo, también hay productos horneados y otras posibilidades azucaradas (como el chocolate apto para veganos) que pueden volverse tan adictivos como sus homólogos no veganos. La moderación es la clave. Si quieres seguir una dieta baja en azúcar, entrena a tu cuerpo para que disfrute del azúcar en su estado natural, cuando está presente en la fruta, y no de los alimentos horneados.

COCINA BAJA EN SODIO

Las personas que siguen una dieta vegana son tan propensas a consumir demasiado sodio como cualquier otra. Seguida en su estado más puro, la dieta vegana es baja en sodio. Pero si se echa mano del salero con demasiada frecuencia, la salud puede verse afectada negativamente.

Los alimentos envasados y procesados existen, seas vegano o no. También existe el salero. Evítalo, sobre todo si tienes tendencia a retener agua o si padeces hipertensión.

COCINA SIN GLUTEN

A primera vista, puede parecer un reto prescindir del gluten en una dieta vegana. Sin embargo, sigue siendo muy posible. Si necesitas evitar el gluten, aquí tienes una breve lista de algunos de los cereales que debes evitar:

- Avena
- Cebada
- Trigo
- Centeno
- Kamut
- Escanda

Sin embargo, todavía hay muchos cereales y almidones que se pueden comer.

- Arroz, especialmente arroz integral
- Quinoa
- Maíz
- Mijo
- Patatas

Solo tienes que seguir la dieta vegana como lo harías normalmente, pero solo con aquellos cereales que no producen gluten.

Como puedes ver, puedes adaptar fácilmente la dieta vegana para ayudarte con una variedad de problemas de salud.

6

RECETAS

Ahora es el momento de ponerlo todo en común y probar nuevas recetas. Esta sección te ofrece una muestra de algunas de las recetas que puedes preparar con una dieta vegana. Siéntete libre de adaptarlas y cambiarlas como mejor te parezca. Los gustos de cada persona son diferentes y es posible que también quieras cambiar algunas cosas en función de tu estado de ánimo o de lo que tengas a mano.

Lleva un diario de cocina para poder anotar lo que te ha gustado y lo que no de cada una de las recetas. Así, si preparas algo que te gusta, podrás repetirlo. Si no te ha gustado del todo, puedes hacer ajustes la próxima vez.

APERITIVOS

Bruschetta

Un plato clásico italiano que funciona muy bien como aperitivo o tentempié. Es naturalmente vegano.

Ingredientes:

¼ taza de cebolletas picadas
1 tomate grande, cortado en dados
1 diente de ajo, picado
1 cucharada de albahaca seca
6 rebanadas de pan de panadería integral fresco

Aceite de oliva

Instrucciones:

Precalear el horno a 350 grados. En un bol pequeño, mezclar los cuatro primeros ingredientes. Rociar una bandeja para hornear con spray antiadherente y colocar las rebanadas de pan en la bandeja. Colocar la mezcla de tomate uniformemente sobre las cuatro rebanadas. Rociar con aceite de oliva. Hornear durante unos 15 minutos, o hasta que el pan esté tostado.

HUMMUS DE ACEITUNAS NEGRAS

El hummus es un alimento vegetariano clásico, bajo en grasas y rico en proteínas. Úntalo en galletas integrales veganas o sírvelo con pan.

Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de garbanzos cocidos, escurridos y enjuagados
- 1 cucharada de agua
- 1/3 de taza de zumo de limón fresco
- 1/4 taza de aceitunas negras sin hueso, cortadas en dados

Instrucciones:

Mezclar todos los ingredientes en un procesador de alimentos o batidora y batir hasta que quede cremoso. Pasar a una fuente y servir con galletas saladas, pan o trozos de pan de pita integral.

SOPAS

SOPA DE GARBANZOS A LA GRIEGA

Este es un ejemplo de plato griego contundente apto para veganos. Sírvelo con rebanadas de pan integral fresco y una ensalada.

Ingredientes:

- 3 latas de 15 onzas de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 cebolla grande picada
- 1 cucharadita de romero seco
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de sal marina
- 4 dientes de ajo picados finos
- 1 lata de 28 onzas de tomates triturados (conservar el jugo)
- 3 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

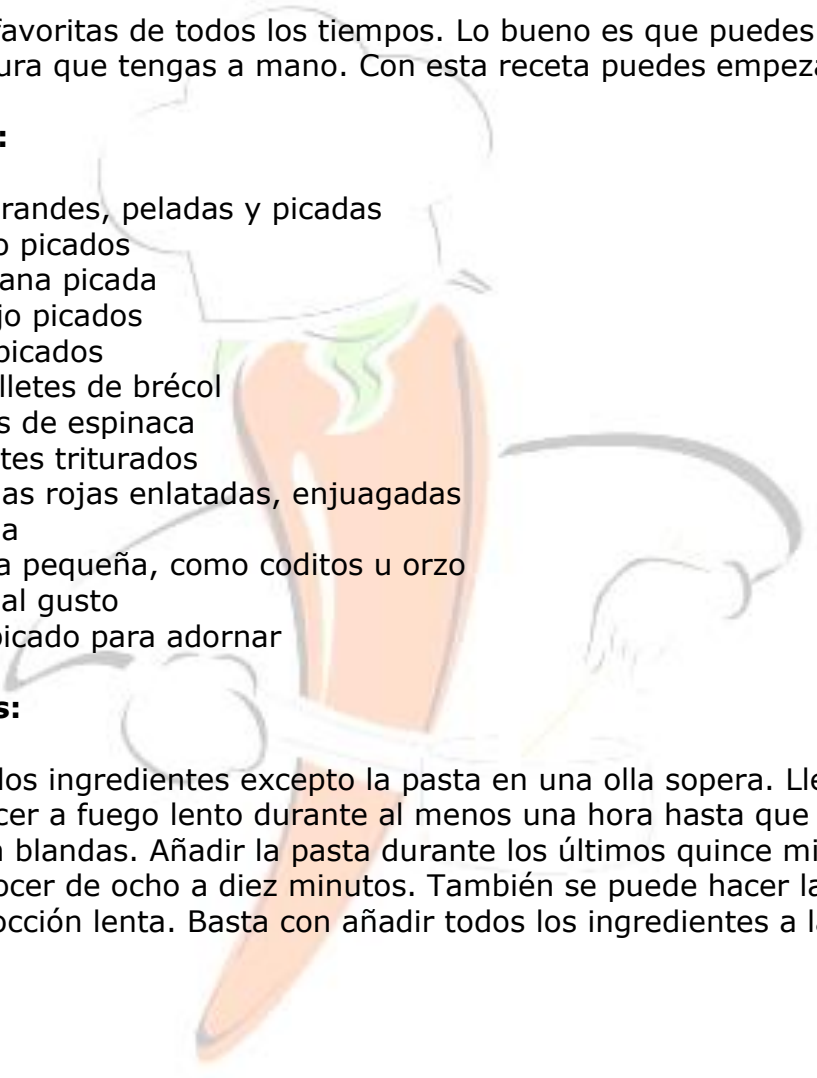
Instrucciones:

Añadir todos los ingredientes a una olla grande. Llevar a ebullición y cocer a fuego lento durante una hora hasta que se mezclen bien los sabores. También se puede cocinar en una olla de cocción lenta durante 4-6 horas.

SOPA MINISTRONE CLÁSICA

Es una de las favoritas de todos los tiempos. Lo bueno es que puedes utilizar cualquier verdura que tengas a mano. Con esta receta puedes empezar.

Ingredientes:



2 zanahorias grandes, peladas y picadas
3 tallos de apio picados
1 cebolla mediana picada
2 dientes de ajo picados
2 calabacines picados
1 taza de ramilletes de brécol
1 taza de hojas de espinaca
1 lata de tomates triturados
1 taza de alubias rojas enlatadas, enjuagadas
8 tazas de agua
1 taza de pasta pequeña, como coditos u orzo
sal y pimienta al gusto
Perejil fresco picado para adornar

Instrucciones:

Mezclar todos los ingredientes excepto la pasta en una olla sopera. Llevar a ebullición y cocer a fuego lento durante al menos una hora hasta que las verduras estén blandas. Añadir la pasta durante los últimos quince minutos de cocción y cocer de ocho a diez minutos. También se puede hacer la sopa en la olla de cocción lenta. Basta con añadir todos los ingredientes a la vez.

ENSALADAS

ENSALADA CESAR VEGANA

La ensalada César es un clásico, pero el aliño no es apto para veganos. Esta receta cambia esa situación.

Ingredientes para el aliño:

1/2 taza de mayonesa vegana
1/2 taza de levadura de cerveza
Zumo de 1 limón
2 cucharaditas de pimienta molida

Ingredientes para la ensalada:

4 tazas de hojas de lechuga romana picadas
1 taza de aceitunas negras picadas
3 cucharadas de parmesano de soja rallado

Instrucciones:

En el fondo de una ensaladera grande, batir todos los ingredientes del aliño de ensalada. Añadir la lechuga romana hasta que el aliño quede bien cubierto. Cubrir con aceitunas negras y queso parmesano y servir.

ENSALADA CLÁSICA

La ensalada clásica es por naturaleza apta para veganos. Solo tienes que elegir las verduras que quieras y el aliño que te apetezca, siempre que sea vegano. También puedes hacer tus propios aliños veganos. Las vinagretas son especialmente fáciles porque solo necesitan partes iguales de aceite y vinagre batidos juntos. También puedes añadir sal, pimienta y especias al gusto.

Las ensaladas son buenas porque puedes utilizar cualquier cosa que tengas en casa. Mantén la nevera bien surtida de productos y podrás preparar una ensalada sana siempre que quieras.

PLATOS PRINCIPALES

TACOS VEGANOS DE LENTEJAS

Las lentejas son un buen sustituto de la ternera tradicional que suele ir en los tacos.

Ingredientes:

1 taza de lentejas marrones secas
1 lata de 8 onzas de salsa de tomate
1 paquete de condimento para tacos (vegano)
Tortillas de maíz o tacos
Lechuga romana rallada
Rodajas de pepino
Tomates frescos picados
Crema agria de soja
Salsa
Guacamole

Instrucciones:

Remojar las lentejas en un bol grande hasta que estén blandas, aproximadamente una hora. Pasarlas a una cacerola y mezclarlas con la salsa de tomate y el condimento para tacos. Añadir $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Cocer a fuego lento hasta que estén bien calientes. Poner en tacos o tortillas y cubrir con crema agria, salsa, lechuga, pepino y tomate.

CAZUELA DE VERDURAS SALUDABLE

Los guisos son otra opción de cena sana para veganos. Lo bueno de estos guisos es que, una vez aprendida la receta, se pueden hacer sustituciones.

Ingredientes:

1 taza de arroz integral cocido
1 lata de 8 onzas de sopa de tomate
1 lata de 8 onzas de legumbres, como garbanzos o alubias rojas
4 tazas de verduras a elegir: calabacines, champiñones, zanahorias, apio, berenjenas, tomates, puerros, cebollas, ajos, patatas

Instrucciones:

Rociar una cazuela mediana con spray antiadherente. Colocar una capa de arroz integral. Añade las verduras encima del arroz. Se pueden mezclar las verduras, elegir un tipo de verdura, o poner capas de diferentes tipos - depende de ti. Verter la sopa sobre las verduras. Tapar y hornear a 350 grados durante 45 minutos.

ACOMPAÑAMIENTOS

Cuando se trata de guarniciones, hay muchas opciones. Aquí tienes una lista con algunas ideas:

- Cubre una bandeja de horno con verduras como zanahorias, calabacines, berenjenas, espárragos y chirivías. Rocía con aceite de oliva, sal y papel y hornea a 400 grados hasta que estén blandas.
- Puedes añadir agua o caldo de verduras a la calabaza, la coliflor o las patatas cocidas y hacerlas puré o batirlas. Salpimienta al gusto. El caldo de miso funciona especialmente bien.
- Sirve una buena ensalada como guarnición, o palitos de verduras frescas.
- Elige tu grano favorito, como quinoa, mijo o cuscús, y prepáralo siguiendo las instrucciones del paquete. Sazónalo con sal y pimienta y sírvelo con tu plato principal. También puedes añadir verduras y hierbas para darle más valor nutritivo.
- No olvides las verduras en escabeche: son una buena alternativa a las guarniciones habituales.

Usa tu imaginación. También puedes servir fruta como guarnición, o salsa de manzana vegana.

POSTRES

BROWNIES VEGANOS

Es importante asegurarse de que todos estos ingredientes son aptos para veganos. Sí, ¡hasta tienen chocolate vegano!

Ingredientes:

1 taza de harina blanca
1 taza de harina integral
1 taza de agua
1 taza de azúcar moreno
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de extracto de vainilla
 $\frac{3}{4}$ taza de cacao en polvo para hornear
 $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de levadura en polvo

Opcional: $\frac{1}{2}$ - 1 taza de nueces picadas, $\frac{1}{2}$ - 1 taza de pepitas de chocolate

Instrucciones:

Rociar una bandeja para hornear de 9 x 13 con spray antiadherente. Mezcle la harina, el agua, el azúcar moreno y la sal (lo mejor es utilizar un batidor de varillas). Añadir el extracto de vainilla, el cacao en polvo, el aceite vegetal y la levadura química con una cuchara de madera. Repartir uniformemente en la bandeja y hornear a 400 durante unos 30 minutos, hasta que al insertar un palillo en los lados salga limpio.

COSAS QUE HACER CON FRUTA FRESCA

La fruta fresca de temporada es un buen postre. Puedes servirlo solo o probar cualquiera de estas opciones:

- Prepara una ensalada de fruta fresca con tus frutas de temporada favoritas. Sazona la ensalada con zumo de cítricos.
- Cubre la fruta fresca con yogur de soja y vainilla
- Añade fruta fresca, como manzana troceada, a una fuente de horno pequeña. Cubre con nueces, azúcar moreno y canela y hornear a 350 hasta que las manzanas estén blandas.

- Haz lo mismo que arriba, pero prueba con peras, melocotones, arándanos o diferentes variedades de manzanas en su lugar. También puede experimentar con los frutos secos y las especias. Es un buen sustituto de la tarta de manzana, pera, arándanos o melocotón.
- Asa rodajas de piña o plátanos frescos. Corta el plátano por la mitad en cruz y espolvoréalo con canela.

Usa tu imaginación. Si coges fruta y la calientas de alguna manera, resulta un postre rico y satisfactorio.



CONCLUSIÓN

Tanto si eres vegano desde hace tiempo como si acabas de empezar, ahora deberías tener un conocimiento más completo de lo que significa ser vegano. Esto incluye:

- Cómo abastecer tu despensa
- Ingredientes ocultos a evitar
- Conocimiento de las técnicas culinarias básicas
- Alimentos típicos de una dieta vegana
- Cómo preparar comidas sanas
- Adaptar la dieta vegana a diferentes problemas de salud
- Algunas recetas nuevas

No importa por qué hayas elegido el estilo de vida vegano, este ebook ha sido diseñado como un recurso que te acercará a conseguir un estilo de vida completamente vegano y saludable.

¿QUÉ HACER A PARTIR DE AHORA?

¿Y ahora qué? El estilo de vida vegano representa un compromiso para mejorar la salud. También es una decisión socialmente consciente para mucha gente. Si deseas reducir aún más tu impacto en el medio ambiente, consume alimentos locales siempre que puedas y, desde luego, compra productos ecológicos. Además, intenta mantenerte alejado de los alimentos modificados genéticamente.

Sí, el estilo de vida vegano puede mejorar tu salud. También puede contribuir a mejorar el medio ambiente en los años venideros. Recuerda que el hecho de ser vegano no significa que sea automáticamente sano. Sin embargo, en la dieta vegana es mucho más fácil tomar decisiones saludables.

Por lo demás, siempre puedes seguir aprendiendo y aumentando tus conocimientos y creatividad vegana.

PROFUNDIZA TUS CONOCIMIENTOS

Puedes visitar nuestra página en la sección de Cursos y Recursos, bajo el link <https://lacocinavegana.com/cursos/> para que puedas explorar los cursos que damos a conocer, a precios muy accesibles y de gran calidad:

CURSO DE COCINA VEGANA



Con este MasterClass COCINA VEGANA lograrás aprender todo sobre nutrición vegana y la creación de exquisitos platos y recetas 100% balanceadas y saludables.

Conoce el estilo de vida vegano, las preparaciones, los pasteles y las técnicas culinarias con sabores increíbles que jamás imaginaste que existían.

CURSO DE PASTERÍA VEGANA



En este interesante curso podrás aprender ricas recetas de snacks y dulces tales como el delicioso snicker's pie vegano, el sabroso tronco de mazapán y chocolate vegano, crujientes galletones saludables, entre otras exquisiteces que serán el deleite de tu familia y amigos.

CURSO DE HUERTOS ORGÁNICOS



Con el MasterClass HUERTOS ORGÁNICOS, aprende a cultivar tus alimentos de forma 100% orgánica libre de químicos.

Desarrolla tus abonos, fertilizantes y plaguicidas 100% Orgánicos con insumos que encontrarás en tu hogar.

EMBARAZO VEGANO



Es un curso en línea de 5 módulos diseñado especialmente para todas aquellas personas que deseen tener (o estén teniendo un embarazo vegano) y también (¿por qué no?) para quienes estén interesados en conocer más del tema.

<https://lacocinavegana.com>

Todos los derechos reservados ®