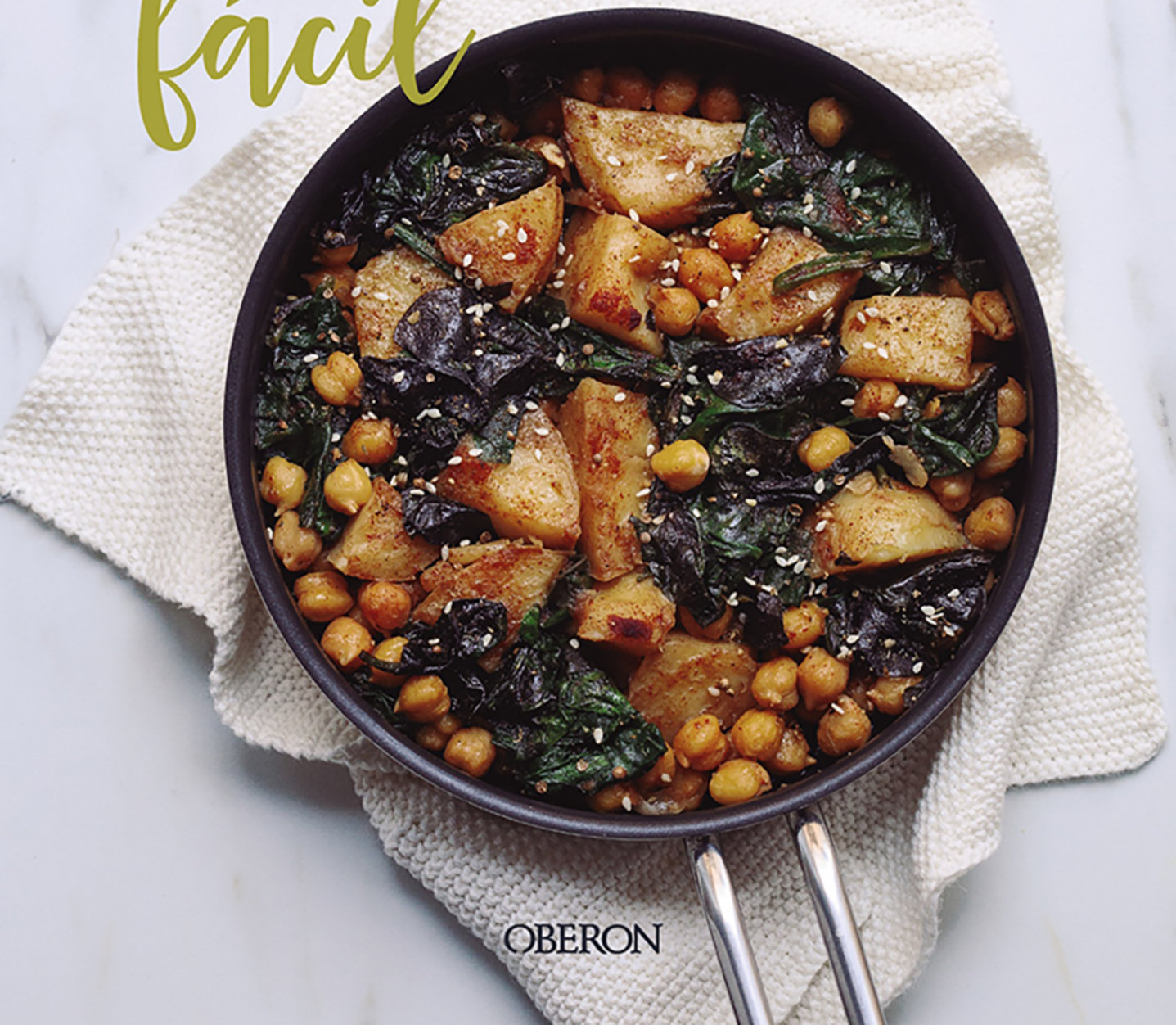
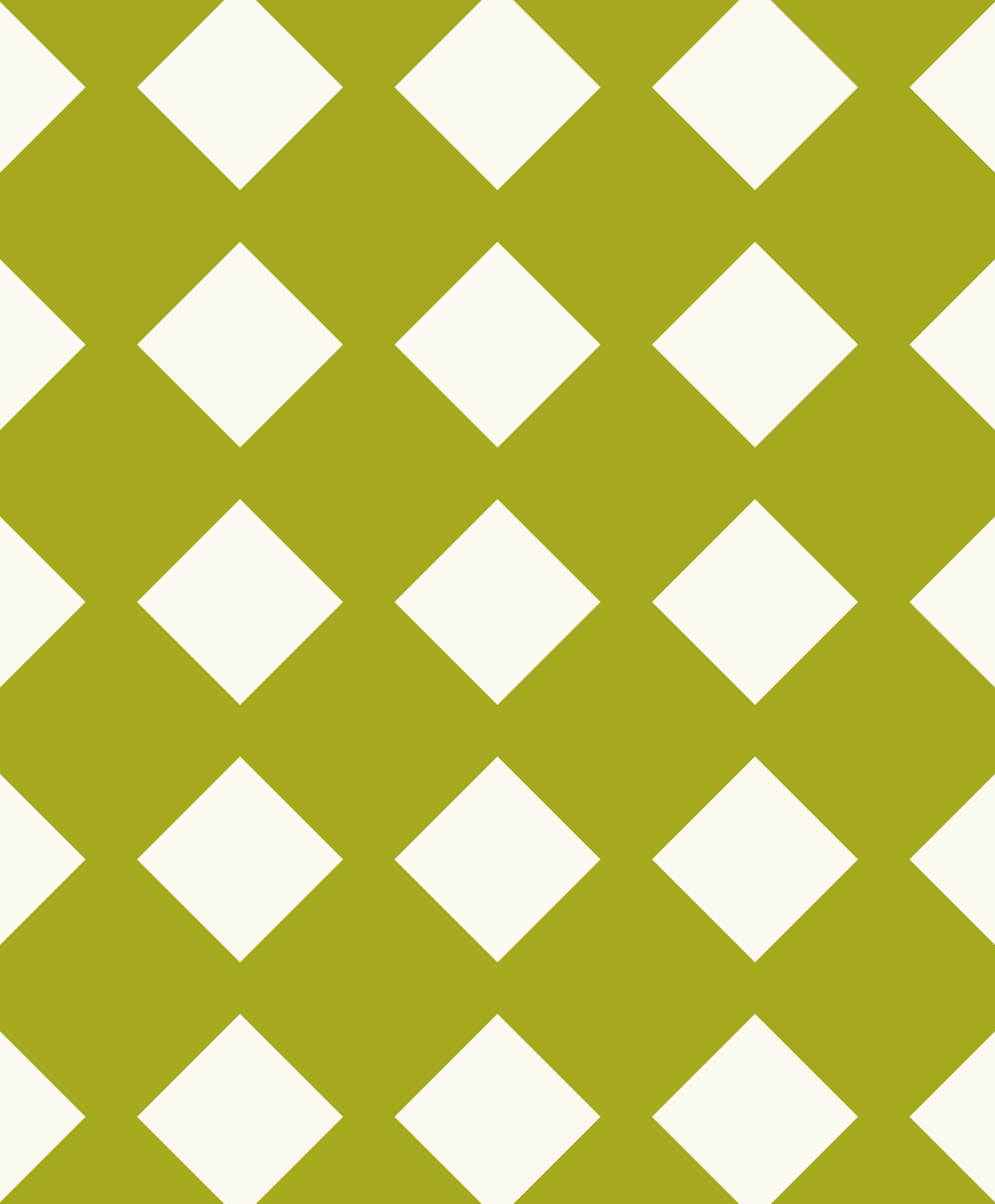
COCINA VEGANA fácil

MARTA MARTÍNEZ CANAL



OBERON



MARTA MARTÍNEZ CANAL

COCINA VEGANA *fácil*



MI DIETAVEGANA

OBERON

Diseño de cubierta
Celia Antón Santos

Diseño y maquetación
Marta Amigo

Responsable editorial
Eva Margarita García

Primera edición digital: 2021
www.anayamultimedia.es

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del Copyright.

© Copyright de las fotografías y los textos: Marta Martínez Canal
© Copyright del texto del prólogo: Mònica Escudero
© Copyright de las ilustraciones: © 2021 iStockphoto LP/ Getty Images

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2021
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid
ISBN: 978-84-415-4397-3
Edición electrónica sobre la 1.ª edición impresa



Marta Martínez

Marta Martínez se dedica desde hace años a la comunicación digital y es especialista en redes sociales. También es la persona que hay detrás de la cuenta de Instagram *Mi Dieta Vegana*, una comunidad con más de 175 000 seguidores. Desde ella divulga sobre alimentación vegana saludable y otras inquietudes, como la sostenibilidad.

Además, debido a su inquietud por aprender más sobre alimentación, es Máster en Nutrición y Salud por la UOC.

6 Bio

12 Prólogo

16 Introducción

21 Bebidas

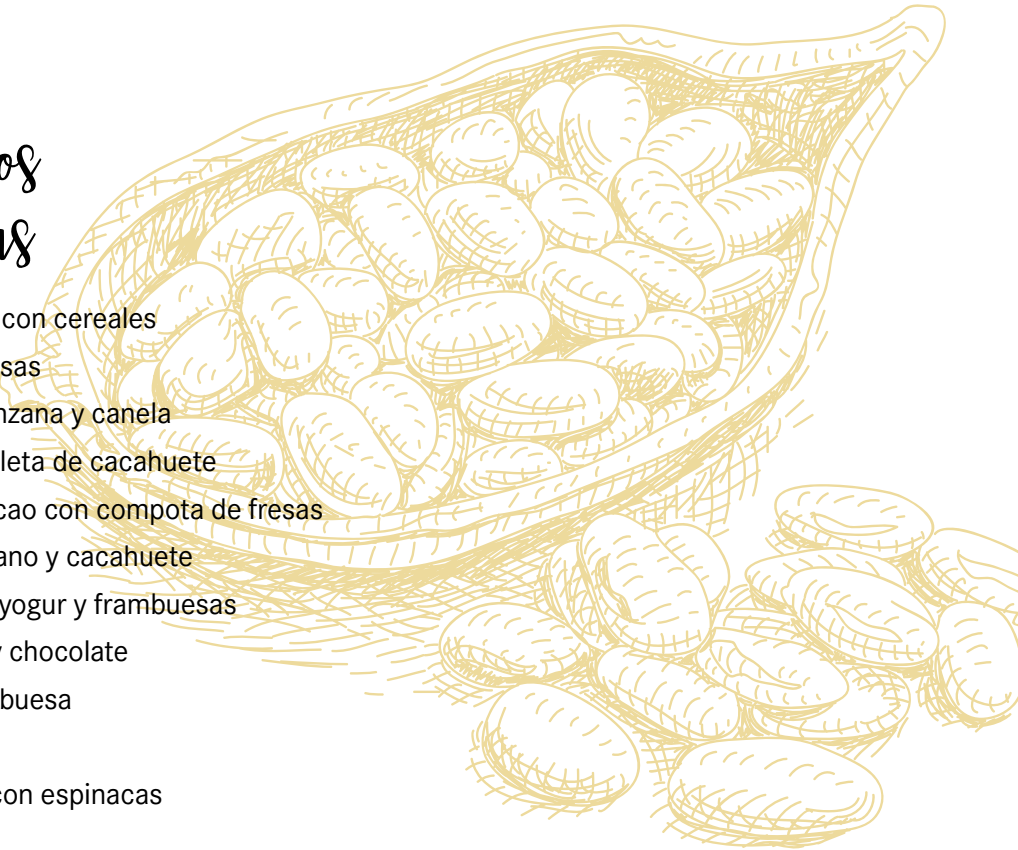
22 Limonada rosa
24 Batido de piña colada virgen
26 Granizado de tomate picante
28 Capuchino vegano de avellanas
30 Batido de mango y frambuesas
32 Compota de fresas

35 Básicos

36 Bechamel
38 Seitán esponjoso básico
40 Chorizo vegano
42 Salsa romesco
44 Soja texturizada especiada
46 Salsa de tomate
48 Caldo vegetal
50 Salsa de yogur estilo mayonesa
52 Pisto
54 Tofu al limón
56 Puré de patata ligero
58 Tofu marinado
60 Pan rápido de sartén
62 Salsa de cacahuete
64 Coliflor encebollada asada

66 Desayunos y meriendas

68 Vasito de yogur con cereales
70 Tostadas francesas
72 Porridge de manzana y canela
74 Mugcake de galleta de cacahuete
76 Mugcake de cacao con compota de fresas
78 Delicias de plátano y cacahuete
80 Bol nutritivo de yogur y frambuesas
82 Bol de plátano y chocolate
84 Tortitas de frambuesa
86 Tortitas verdes
88 Tortilla de tofu con espinacas



91 Picoteo y tapas

92 Palomitas de maíz sabor huevo frito
94 Bocaditos de garbanzos
96 Paté de setas
98 Hummus con crema de cacahuete
100 Untable de queso y espinacas
102 Untable de pimiento asado
104 Mutabal de berenjenas
106 Buñuelos de patata y calabaza
108 Coliflor rebozada
110 Croquetas de mijo
112 Setas a feira
114 Patatas gajo con salsa de mostaza
116 Tortilla de patatas

119 Sopas y cremas

120 Sopa de guisante partido
122 Sopa de tomate y albahaca
124 Crema de espinacas al limón
126 Crema de champiñones
128 Sopa de galets
130 Sopa de acelgas e hinojo
132 Crema de alubias blancas
134 Crema de calabaza y almendras
136 Gazpacho de manzana y nueces

139 Arroz y pasta

140 Buddha bowl
142 Pasta en tarro
144 Wok de col china y sojatex
146 Pasta con salsa de aguacate
148 Boloñesa de lentejas
150 Wrap vegetal completo
152 Garbanzos con espinacas exprés
154 Risotto de calabacín con setas
156 Arroz de domingo



159 Ensaladas

160 Ensalada fresca de alubias blancas
162 Ensalada templada con garbanzos
164 Ensalada de tomate con tempeh
166 Barquitas de pimientos de colores
168 Ensalada de escarola y no atún

171 Principales

172 Trinxat con tempeh
174 Curry de calabaza y coliflor
176 Mijo con garbanzos
178 Bocadillo de seitán
180 Wok de tofu con salsa de cacahuete
182 Tortilla en bocadillo
184 Albóndigas de lentejas
186 Bistecs de judías pintas
188 Sartenada de guisantes y tofu ahumando
190 Potaje de grelos y lenteja roja
192 Seitán con ciruelas

194 Glosario

Conocí a Marta cuando coincidimos trabajando en un coworking del barrio barcelonés de Gràcia. Aquel sitio era un sueño hecho realidad: tenía una luz preciosa –especialmente por la mañana–, compañeros de trabajo agradables y un pequeño office con un microondas, una nevera enana y una mesa donde llegamos a preparar comidas mucho más sofisticadas de lo que en un principio parecía. Marta solía llegar muy pronto, y más de una vez –y de dos, y de tres– me salvó de quedarme en la escalera gracias a mi tendencia a ir por el mundo sin llaves.

Además de mi rescatadora oficial, Marta se convirtió rápidamente en mi compañera de comidas: planeábamos juntas quién traía qué, apañábamos ensaladas de legumbres y verduras de temporada con tres mensajes de Whatsapp –que se solucionaban con un simple paseo por el Mercado de la Abaceria– y compartíamos los tomates deliciosos que habían llegado en una cesta de verdura o los tupinambos que ocasionalmente encontrábamos en la verdulería de la calle Asturias. En un estuche de silicona hacíamos zanahorias, patatas y judías verdes que aliñábamos con pimentón, aceite y vinagre, y las alcachofas, en temporada, eran innegociables. Como persona a la que le gusta comer, hablar de comida, organizarla y compartirla, encontrar a alguien que me acompañara en esa aventura diaria con ese entusiasmo lo hizo todo bastante más fácil –estaréis de acuerdo conmigo en que cocinar cada dos días para dos personas es más sencillo que hacerlo a diario para una– y muchísimo más divertido.

«El veganismo no es una dieta, a dieta estoy yo» fue la frase de cabecera de la cuenta de Instagram de Marta durante muchos años: una dieta que tenía como finalidad controlar los efectos del síndrome de intestino irritable que sufre, aunque quitó la frase porque mucha gente asumía que tenía que ver con el control de peso (una muestra más de la presión social por tener un cuerpo delgado y normativo). Pero la frase sigue teniendo mucho que ver con el contenido del libro que tienes entre las manos, y con su manera de ver la vida. El veganismo es un estilo de vida comprometido, militante, radical –no lo digo como algo malo, sino todo lo contrario– y sin vuelta atrás: por lo que he visto durante mi vida y a mi alrededor, de la idea de que los animales tienen

exactamente los mismos derechos que las personas no se sale; de que te guste la comida rica, menos.

De todos los sacrificios que hace alguien que decide cambiar y dedicarse a ese tipo de militancia (porque el veganismo está mucho más cercano a una postura política que a una dieta), el que más se siente –podría decir sufre, pero no creo que sea exactamente eso– es el relacionado con la alimentación: si conoces veganos que recuerdan con más emoción el tacto de unos zapatos de piel que el sabor de su queso favorito, tal vez ha llegado el momento de cambiar de amigos. Renunciar a consumir cosas que te gustan –no hay un botón para desconectar la palatabilidad y los recuerdos adquiridos relacionados con sabores y texturas que nos resultan agradables: a nadie deja de gustarle el jamón automáticamente– no es fácil, y cualquiera que haya seguido una dieta restrictiva de cualquier tipo reconocerá esa sensación. Marta no se hizo vegana para sufrir, sino para evitar que otros sufrieran, y eso se nota tanto en sus recetas como en su manera de enfocar la vida. Vivir cerca del mar, hacer deporte, leer, la música, los paseos mañaneros y los gatos forman parte de su disfrute –y creo que también un poco de todos los que le seguimos en redes–, igual que el feminismo, la denuncia de injusticias y desigualdades, su idiosincrasia.

No sé exactamente en qué momento te encuentras en tu relación con el veganismo, ni siquiera si lo eres o tienes intención de serlo. Tal vez ya lo eres de hace años o estás en transición, a lo mejor buscas inspiración para consumir más verdura, estás descubriendo el seitán o que el tofu puede ser mucho más que un bloque de porexpán de soja si lo tratas de la manera adecuada. Tal vez tienes alergia al huevo, intolerancia a la lactosa o la proteína de leche de vaca, y buscas sustitutos vegetales. O tal vez te identificas como flexitariano pero el entusiasmo por la comida rica y generalmente saludable –con lugar para la indulgencia sin sentimiento de culpa, algo que también es saludable, en este caso para la cabeza– de Marta te ha generado ganas de aprender a preparar algunos de sus platos.

Se me ocurren muy pocas personas que no puedan disfrutar de unas setas a feira, un hummus con crema de cacahuete, una crujiente coliflor rebozada o

un mutabal ahumado en el aperitivo (para mí, acompañados con su granizado de tomate picante, por favor). La salsa romesco y el caldo vegetal se convertirán en básicos de tu nevera y congelador –tus vinagretas, sopas y arroces lo agradecerán– y su marinado para tofu puede cambiar radicalmente tu percepción de esta proteína vegetal (de calidad, pero algo sosonga si no sabes cómo tratarla). En *Cocina vegana fácil* también encontrarás sopas y cremas para las noches frías y los días calurosos, ensaladas para cada momento del año –algunas que pueden funcionar como plato único, otra de las genialidades de la autora en un mundo en el que todos nos movemos con una cierta prisa, sobre todo a la hora de la comida–, platos de pasta, potajes, woks de estilo oriental, tortilla de patatas melosa, sin harina de garbanzo y con cebolla y un chorizo que puede hacer que más de uno descubra que lo que lo hace tan sabroso no es la carne, sino el ajo y el pimentón.

Creo que en este libro hay lugar para todos nosotros, y para muchísimas casuísticas más. Cógelo con ganas –y, si no eres vegano, sin prejuicios– y terminarás con hambre, ampliando tu especiero, corriendo a la verdulería, descubriendo nuevos ingredientes, texturas y sabores y, sin duda, comiendo mejor. Cuando te hayas pasado *Cocina vegana fácil*, busca su receta de croquetas y atrévete con ellas: tal vez son un poco menos fáciles, pero cada bocado de esa maravilla crujiente por fuera y melosa por dentro hará que el esfuerzo haya valido la pena.

Mònica Escudero
(con mucha hambre de croquetas
veganas, igual que tú)
26-3-2021

Primeros pasos

Garbanzos. Espinacas. Patata. Son los tres ingredientes principales del plato de cubierta y aquellos que mejor definen una cocina vegetal que mira hacia los básicos. Si bien pudiera parecer que comer vegano es algo complicado, difícil y caro, lo cierto es que podemos hacer platos completos muy sencillos y económicos, con ingredientes fáciles de conseguir.

Por descontado, hay que invertir tiempo en reaprender a cocinar, redescubrir sabores y comprar frescos, ¡mejor de temporada!

Este recetario está pensando para esos primeros, con recetas fáciles e ingredientes de las tiendas de barrio. Por esto, he intentado que se repitan muchos ingredientes a lo largo de las 80 recetas. Así cuando compres para una receta, tendrás la opción de usarlo en muchas otras, sin llenar la nevera o la despensa de muchos ingredientes diferentes que igual no puedes llegar a consumir.

Además, es muy interesante que experimentes con vegetales de la misma familia: donde hay espinacas, puedes poner berzas. Donde dice patata, puedes poner boniato, yuca o ñames, variando el tiempo de cocción. Añade todas las hortalizas que te apetezcan en las ensaladas. Varía la legumbre base de las recetas de legumbre cocida, especialmente si te hablo de garbanzos y en tu zona lo que se consume son frijoles.

Sin embargo, verás que utilizo algunos ingredientes que te pueden sorprender, como los guisantes pelados partidos secos, que no son comunes en todos los países. O la sal kala namak, que nos da un delicioso sabor, cercano al huevo.

Y es que tienes en las manos un libro lleno de trampantojos, de recetas que se asemejan a las típicas que se hacen con ingredientes de origen animal. Es una forma deliciosa de demostrar que muchos de los sabores que nos gustan tiene su origen en las especias y los condimentos, que muchas texturas las podemos encontrar en las carnes vegetales caseras y que las tortillas sin huevo son una buena tapa.

La alimentación vegetal nos lleva acompañando desde siempre. Aunque el veganismo nos pueda parecer un concepto moderno, en realidad no es algo novedoso. En otras culturas, motivadas por el respeto al medioambiente y a la vida, encontramos que los preceptos que ha hecho propios el veganismo ya eran parte central de sus valores.

Si lo que buscas es ir encaminándote hacia una alimentación 100 % vegetal, la planificación de un menú semanal puede ser de gran ayuda. Aunque después no lo cumplas o haya cambios, el menú te ayudará con dos de los pasos más importantes a la hora de introducir nuevas recetas y alimentos:

– Hacer la lista de la compra.

– Cocinar en *batch cooking* para toda la semana.

El *batch cooking* no es ni más ni menos que esa buena costumbre de dedicarle una tarde o un día a la cocina y dejar hechas una gran cantidad de plato o de bases. Muchas de las recetas que vas a encontrar en este recetario son típicas de un *batch cooking* vegetal. Por ejemplo, la boloñesa de lentejas, el caldo de verduras, las cremas y los guisos y potajes que no lleven pasta o patata. Estos dos últimos

ingredientes también los podemos dejar hechos en una cantidad apropiada para las raciones de los siguientes 3 días y añadir justo antes de finalizar. Hay varios ejemplos de esto en el libro, ya que nos ahorra una cantidad de tiempo considerable en el momento de cocinar para consumir.

Recuerda que la flexibilidad y la espontaneidad son esenciales en la alimentación. La organización es una buena ayuda especialmente en principiantes o personas que quieren estructurase la semana, pero en ningún caso ha de conllevar rigidez o culpa.

Experimenta

- **Aprende nuevas técnicas de cocina** que te lleven a conocer texturas diferentes.
- **Busca la sencillez.** Las recetas sencillas y que se hacen en poco tiempo nos ayudan a introducir vegetales en la dieta sin mucho esfuerzo.
- **Pero también la sorpresa**, la tuya y la de las personas de tu entorno. ¿Un bocadillo vegano estilo chorizo? Marchando.
- **Atrévete con nuevos sabores**. El mundo vegetal es abundante en colores, texturas y sabores, tienes un mundo de abundancia esperando.
- **Y con los alimentos que no te gustaban de pequeño**. Dale una segunda oportunidad a todos aquellos alimentos que tienes vetados desde la infancia, cocinados de forma diferente o con especias.

Claves para cocinar vegetales

Uno de los problemas de algunos vegetales, y el motivo de que no nos gusten de entrada, está en que se nos presentaron hervidos o cocinados de formas poco apetecibles. Sí, me refiero al brócoli hervido completamente amarillo de pasar tanto rato en la olla.

Si exceptuamos los caldos y cocciones largas, hay muchas hortalizas que ganan en sabor y textura si empleamos el vapor, el escaldado o el salteado. Eso sí, dejándolas *al dente*. Otras podemos consumirlas ralladas en crudo, como la col blanca, encurtidas o incluso fermentadas. Estas dos últimas técnicas se escapan del interés de este recetario, pero son un excelente segundo paso.

La cocción al vapor y el salteado son sin dudas dos de las cocciones más saludables que podemos encontrar, muy por encima de la fritura o del horno. Si bien el horno nos evita freír, también hace que se pierdan nutrientes valiosos que son termolábiles. Es decir, que se pierden por exposición a las altas temperaturas o a la exposición al calor, como la vitamina C.

Aunque es muy común que la carne y el pescado se consuman muy condimentados, muchas veces no hacemos lo mismo con los vegetales, y nos parece que tienen poco sabor. Esto también ocurre si hemos llevado una dieta alta en ultraprocesados muy palatables y de golpe lo cocinamos todo en casa.

Las especias y los condimentos son nuestras mejores amigas. Hay muchas mezclas de especias que ya se venden preparadas y que son 100 % vegetales. A veces solo tenemos que pensar en nuestros platos favoritos y mirar la lista de ingredientes. Encontraremos que en muchos hay una gran cantidad de condimentos que, además, ya casan perfectamente entre ellos. Es también por este motivo que los trampantojos o los platos veganizados tienen tan buena aceptación.

Si quieres experimentar, puedes sustituir muchas de las especias de las recetas de este libro por una mezcla ya hecha y que ya conozcas de los platos de tu restaurante favorito. Exactamente lo mismo para el picante.

¿Sabías que los sabores ácidos realzan el dulzor natural de los alimentos? Aunque lo habitual es usar zumo de limón, podemos también usar lima, mandarina o naranja.

Dales un toque final a los platos con los brotes: alfalfa, lentejas, rúcula… La lista de semillas germinadas deliciosas, crujientes y llenas de vida y nutrientes es maravillosamente larga. Los puedes consumir de forma habitual en ensaladas y también como parte de los bocadillos.

Finalmente, sobre la sal, dos cuestiones. Utiliza la menos posible. En realidad, siempre es opcional. Siempre es mejor utilizar especias que realcen el gusto de los alimentos. Por otro lado, recuerda que la sal ayuda a liberar el líquidos de los alimentos y es un paso de la receta, porque cocinar es como estar en un laboratorio de química. Siempre podemos añadir un poquito de agua y evitar la sal, consúmela con mucha moderación.

En las recetas dulces no he indicado siempre el endulzante, ya que en general lo considero opcional, lo dejo en tus manos. Incluso en la receta de la compota puedes prescindir completamente del azúcar. Usa fruta muy madura y aprovecha el dulzor natural.

Menú semanal

Esta propuesta de menú se basa en las recetas que encontrarás en el libro. No se trata de una pauta terapéutica, sino de una guía para introducir platos vegetales y darte una idea de las posibles combinaciones. Se trata de que veas el potencial de las recetas que están a mano en este recetario vegano.

La fruta fresca es siempre apropiada como postre o para tomar entre horas, así como los frutos secos son también ideales. Te animo a incorporar un pequeño bol de ensalada de temporada en las comidas o cenas de forma habitual.

Lunes

Comida

Coliflor encebollada asada

Bocaditos de garbanzos

Cena

Tortilla de tofu con espinacas

Caldo de verduras

Martes

Comida

Garbanzos con espinacas exprés

Cena

Ensalada de tomate con tempeh

Miércoles

Comida

Wok de tofu con salsa de cacahuete

Cena

Sopa de acelgas e hinojo

Jueves

Comida

Buddha bowl

Cena

Crema de alubias blancas

Viernes

Comida

Gazpacho de manzana y nueces

Seitán con ciruelas

Cena

Wrap vegetal completo

Sábado

Comida

Bistec de alubias

Parrillada de verduras y patata con salsa romesco

Cena

Mutabal de berenjenas con crudités

Domingo

Comida

Setas a feira

Arroz de domingo

Cena

Sopa de guisante partido

