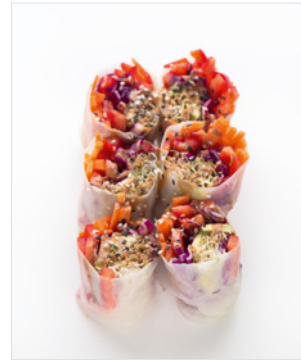
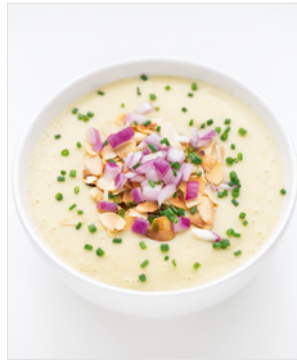


Danza de Fogones

COCINA VEGANA GOURMET

EXQUISITAS Y DELICADAS RECETAS



OBERON

Danza de Fogones

Cocina Vegana Gourmet

EXQUISITAS Y DELICADAS RECETAS

OBERON

Diseño de cubierta y maqueta

Celia Antón Santos

Responsable editorial

Eva Margarita García

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: losune Robles y Alberto Aragón

© Copyright de los textos del prólogo: Victoria Lozada

© Copyright de las fotografías: losune Robles y Alberto Aragón

© Copyright de las fotografías págs 10, 11, 16 - 21, 221: © 2003-2024 Shutterstock, Inc.

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2024

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

Primera edición digital: 2024

Edición electrónica sobre la 1.^a edición impresa

ISBN: 978-84-415-5100-8

Agradecimientos

A nuestras familias y a nuestros seguidores de Danza de Fogones
porque sin ellos no podríamos haber publicado este libro.

losune y Alberto



índice

8	Autores
10	Prólogo
12	Nuestra historia
14	Básicos en la cocina
17	Ingredientes
22	Aperitivos
68	Sopas y cremas
82	Platos principales
132	Postres
162	Desayunos
180	Bebidas
200	Básicos
211	Índice detallado de recetas



Autores

Iosune Robles (Pamplona, 1986) y Alberto Aragón (Sevilla, 1989) crearon Danza de Fogones en 2013 y actualmente es uno de los blogs de cocina vegana más populares de la red en español. En 2014 decidieron abrir Simple Vegan Blog, convirtiéndose en uno de los blogs de recetas veganas de referencia en Estados Unidos. Gracias a estos dos proyectos han logrado cumplir su sueño de vivir de lo que les gusta y poder enseñar a miles de personas a comer más sano y a incluir más platos de origen vegetal en su alimentación.

Iosune es la encargada de crear las recetas y de llevar las redes sociales. Es una apasionada de la nutrición y la salud, lo que le ha llevado a formarse como Health Coach o mentora de salud en el prestigioso Institute for Integrative Nutrition de Nueva York. Alberto es el fotógrafo y estilista, así como el encargado de la parte técnica, gracias a su formación como programador web.

danzadefogones.com



[danzadefogones](https://www.facebook.com/danzadefogones)



[danzadefogones](https://www.instagram.com/danzadefogones)

Prólogo

Una alimentación vegana, o simplemente la palabra veganismo, generan polémica en conversaciones y discusiones en muchas mesas actualmente. Si estás leyendo este libro ya debes saber que llevar este tipo de patrón alimentario no es solamente saludable, sino variado, suficiente, noble, y por qué no, delicioso. Si no es ese el caso, lo aprenderás sin duda en este libro.

Sin embargo, muchas personas piensan que llevar un estilo de vida vegano se resume en comer ensalada y potaje de lentejas todo el día, y esto no puede estar más alejado de la realidad. Si no me creen, aquí y en el blog de los autores, se demuestra lo contrario. Además de saber que ese no es el caso, lo importante es ver más allá, y entender lo vital del consumo de verdura, legumbre, fruta, grasas saludables, en fin, alimentos de calidad y reales. Por lo que este tipo de lectura puede ser un buen recurso no solo para vegetarianos o veganos, sino para omnívoros también.

Es vital que se demuestre lo variado, divertido, sabroso y nutritivo de este tipo de alimentación. En repetidas ocasiones nos encontramos aburridos, hartos de los mismos alimentos de siempre y sin recursos para querer seguir comiendo de manera saludable. Sin embargo, gracias a este tipo de publicaciones podemos decir que es fácil y divertido alimentarnos así. No tiene que ser un sufrimiento, no tienen que ser preparaciones con elaboraciones complicadas. Tampoco debe significar dejar de comer cosas ricas para cuidarnos, todo lo contrario, y creo que aquí se reflejan todas estas características.

Los humanos somos criaturas bastante visuales, muchas veces comemos con los ojos. Cuando nos proponemos hacer de lo que eran unas lentejas, un plato completamente nuevo y atractivo, lleno de color y sabor, nuestro cerebro y nuestro cuerpo nos lo agradecen. La variedad es una manera de darnos gusto y de cuidarnos.

La cocina de los unos resume todo lo bueno y emocionante, contiene todos esos elementos imprescindibles que en mi opinión debe tener una alimentación saludable y vegana para que sean sostenibles en el tiempo.

Es una de las mayores referentes que conozco sobre cocina vegana en España, y esto no es casualidad. Gracias a su trabajo, hay miles de personas que ya son conscientes de todo lo que hemos hablado en las líneas anteriores, y esa no es tarea fácil. Personalmente, se lo tengo que agradecer. Me ha proporcionado millones de ideas para la rutina, y ya no solo ha afectado a mi día a día, sino que también ha facilitado mi ejercicio como profesional. Sus recetas son una bocanada de aire fresco en un ambiente contaminado de publicidad, conflictos de interés y procesados que no aportan sino calorías vacías.

Gracias a su imaginación, creatividad, pasión y por supuesto, conocimiento, es que sus platos apetezcan tanto, destacan entre la multitud. Se nota su marca, su esencia, cada vez que veo un plato que ella haya preparado. Se deja ver el esfuerzo y preparación que pone en cada plato, se hace evidente que la persona





que lo prepara sabe lo que hace, y sobre todas las cosas, que lo hace con amor ¿Quién no se va a querer comer algo con esa descripción?

Por esa razón sé de primera mano que sus recetas son de gran ayuda e inspiración para muchos, yo incluida, y que ayudan a que podamos tener una buena nutrición, relación con nuestra comida y que usemos ingredientes de buena calidad. Esto no se consigue fácilmente, y creo que es digno de admirar. Es un paso a paso que cambia el mundo donde vivimos.

No me queda duda de que este libro va a ser de gran utilidad y referencia para quien sea que lo tenga en sus manos, y que podremos convertir, gracias a losune y Alberto, lo que parecían simples ingredientes, en una experiencia culinaria completa y maravillosa. Se transforma desde la compra hasta el momento donde nos sentamos frente al plato. Nuestra percepción y relación con lo que cocinamos se hace más íntima, y nos conectamos con nuestros alimentos, y qué mejor sensación que esa.

A ti que lees este libro, y que lo compras con la intención de llevar una vida saludable, plena, coherente, te felicito por hacerlo de esta forma. Buscando ideas nuevas, explorando sabores, creando e investigando, apoyando a personas que dan lo mejor de sí para el mundo que los rodea. No me cabe duda, llevar una alimentación saludable de esta manera es pan comido.

Victoria Lozada, Nutricionista en Centro Aleris y Nutrition is The New Black en redes sociales.

Nuestra Historia



Mi camino hacia una alimentación más saludable empezó hace 9 años a raíz de un problema de salud y desde entonces ha sido un viaje sin retorno.

Nunca me han gustado mucho las frutas y las verduras y en cambio me encantaban otros alimentos que no eran buenos para mi cuerpo. Al intentar bajar de peso y mejorar mi salud, fui acercándome poco a poco a nuevos alimentos y aprendiendo a cocinarlos para que mi exigente paladar estuviera satisfecho.

Una cosa llevó a la otra y buscando en internet información sobre nutrición y alimentación ecológica, encontré varios artículos que hablaban sobre los beneficios que una dieta vegetariana aporta a la salud y supe que algún día llevaría este tipo de alimentación. Por aquel momento vivía en casa de mis padres y pensaba que sería complicado empezar la transición, así que lo dejé a un lado y seguí con mi vida.

A los pocos años volvió a interesarme el tema, pero en esta ocasión no solo por salud, sino por el impacto que tiene el consumo de productos de

origen animal sobre el planeta y por el trato que los animales reciben de la industria alimentaria. Ya no pude dar marcha atrás y empecé mi transición hacia una alimentación 100 % vegetal y por suerte Alberto me acompañó desde el principio, lo que fue un gran apoyo para mí.

Durante dos o tres meses nos fuimos informando sobre cómo seguir una alimentación vegetariana que incluyera huevos, lácteos y miel. En enero de 2014 nos hicimos vegetarianos durante 6 meses y después eliminamos todos los productos de origen animal.

Los cambios que hemos experimentado en nuestra salud han sido asombrosos y es una de las mejores decisiones que hemos tomado porque solo nos ha traído cosas buenas.

Empezamos nuestro blog Danza de Fogones en 2013 para compartir recetas saludables en internet y ha ido evolucionando con nosotros y con nuestra alimentación hasta convertirse en uno de los blogs veganos más populares de la red. Estaremos



eternamente agradecidos a todos nuestros seguidores porque sin ellos no habríamos podido hacer realidad nuestro sueño de publicar un libro de cocina y también por todo el cariño que nos han dado.

Y ahora quiero dirigirme a ti, que tienes este libro en tus manos, primero para darte las gracias y además para darte la enhorabuena por haber dado un paso más hacia una alimentación vegetal.

Este libro no está pensado solo para veganos o vegetarianos, está hecho con todo nuestro cariño para cualquier persona que quiera aprender a cocinar platos saludables, ricos, sencillos y con un toque gourmet, que además estén libres de alimentos de origen animal.

Queremos demostrar que la cocina vegana puede ser igual de interesante, rica, fácil, asequible y elegante que cualquier otro tipo de cocina y que se pueden hacer platos gourmet para ocasiones especiales o para darnos un homenaje. También puedes hacer todas las recetas del libro en tu día a día y emplatarlas de la forma que más te guste porque son recetas sencillas y saludables que se pueden consumir en nuestra alimentación diaria.

Esperamos que disfrutes del libro, de las recetas y que sepas que puedes encontrarnos en nuestro blog Danza de Fogones (en el que hemos compartido más de 500 recetas) y en nuestras redes sociales.

Un abrazo enorme,

losune y Alberto.

Básicos en la cocina

UTENSILIOS

Para preparar las recetas de este libro no se necesitan utensilios muy diferentes a los que se usarían para cualquier otro libro de cocina. Además de una tabla de cortar, un cuchillo, sartenes, ollas, un colador y otras cosas que podemos encontrar en cualquier cocina, nos gustaría destacar tres: cucharas medidoras, una batidora de vaso y un procesador de alimentos.

Nuestras recetas vienen expresadas en gramos y mililitros, pero para las cantidades pequeñas hemos utilizado cucharas medidoras. Son muy económicas y se pueden encontrar en grandes superficies, tiendas especializadas de cocina o en bazares. Aunque podrías apañarte con una cuchara sopera y una de postre, lo ideal es que las uses para que tus medidas sean más precisas, sobre todo para los postres.

En muchas de nuestras recetas usamos una batidora de vaso o un procesador de alimentos, pero no es imprescindible tener ambos para la mayoría de las recetas. Si tuviera que invertir en uno solo, elegiría sin duda la batidora porque es mucho más versátil y puede con casi todo. Otra opción es tener un robot de cocina, que suele hacer la función de ambos. No somos muy partidarios de la batidora de mano porque no suele dejar una textura muy fina y no sirve para moler alimentos sólidos, pero puede utilizarse en algunas de nuestras recetas.









INGREDIENTES

Tanto en nuestro blog como en el libro intentamos usar ingredientes que sean conocidos y fáciles de encontrar en cualquier supermercado y que además resulten asequibles.

Como cada uno tenemos un gusto diferente y a lo largo del año hay distintas frutas y verduras de temporada, te invito a que adaptes las recetas a lo que tengas a mano. En general no suele haber problemas por sustituir una fruta por otra, usar otras verduras, legumbres o cereales en una receta. Los postres son un poco más delicados, pero también se pueden adaptar sin problemas.

Somos partidarios de utilizar ingredientes saludables y no refinados en nuestro día a día y dejar los que no lo son para ocasiones puntuales o para darnos un capricho. En este libro la inmensa mayoría de los ingredientes que hemos usado son naturales, salvo la nata montada que hemos utilizado en un par de recetas para decorar y poco más, pero se trata de ingredientes totalmente opcionales y que no consumimos a diario.

A continuación te quiero dar algunas alternativas para aquellos ingredientes que no son tan comunes y para los que tienen un precio más elevado.

Aceites: en el libro solo usamos dos tipos de aceite, de oliva extra virgen y de coco. En general puedes usar cualquier tipo de aceite que tengas por casa, aunque te recomiendo que no consumas aceites refinados: son más baratos, pero no resultan una opción saludable.

Endulzantes: nuestros preferidos son el sirope de agave y la panela, pero hay otras muchas opciones tanto de endulzantes líquidos como sólidos (sirope de arce, de yacón, de arroz, azúcar moreno, azúcar de coco, etc.). Por motivos de salud te recomiendo que evites el azúcar blanco, los edulcorantes artificiales y cualquier endulzante refinado. En general se puede sustituir el sirope de agave por cualquier endulzante líquido natural y la panela por cualquier endulzante sólido. También son bastante intercambiables entre ellos, es decir, que en muchas de nuestras recetas tampoco habría problema por usar un endulzante líquido en vez de la panela o uno sólido en vez del sirope de agave, aunque para garantizar un mejor resultado lo ideal es que sean del mismo tipo.

Frutos secos y semillas: son ingredientes fáciles de encontrar, pero no suelen ser económicos. Usa siempre semillas y frutos secos crudos o tostados, pero evita los que están fritos y llevan ingredientes añadidos como aceites refinados o conservantes. Son muy intercambiables entre ellos, así que si un determinado fruto seco o semilla es más económico que otro, sustitúyelo sin miedo.

Harinas: las harinas integrales son la mejor opción, tanto si consumes gluten como si no. Evita las harinas refinadas y los preparados sin gluten que están llenos de aditivos y alimentos procesados. Nuestras harinas preferidas con gluten son la de espelta, la de centeno, la de avena y la de trigo integral. Entre las harinas sin gluten nos encantan la de avena sin gluten, la de trigo sarraceno y la de arroz integral.





Leches vegetales: por suerte cada vez hay más leches vegetales en el mercado, aunque muchas de ellas están hechas con ingredientes artificiales y poco saludables. Hay alternativas sanas en todos los supermercados y si no siempre puedes hacer tus propias leches vegetales en casa. Nuestras preferidas son la leche de avena, la de soja, la de almendras y la de coco. Lo ideal es que estén hechas solo con agua y el ingrediente en cuestión (avena, soja, almendras, coco, etc.).

Levadura nutricional o levadura de cerveza: son una alternativa vegetal al queso si sabemos cómo utilizarlas. Ambas opciones son saludables, están muy ricas y no contienen gluten. La levadura nutricional es más complicada de encontrar, pero la de cerveza la venden en casi todos los supermercados.

Mantequillas de frutos secos: nosotros solemos usar mantequilla de cacahuets o de almendras, pero cualquier mantequilla de frutos secos está bien. Compra solo mantequillas que lleven el fruto seco en cuestión y en todo caso sal o aceite sin refinar. Evita las que lleven aceites refinados, azúcar, conservantes y otros ingredientes procesados. Se pueden hacer en casa sin problemas con un procesador de alimentos o una batidora de vaso potente, simplemente batiendo durante unos minutos hasta que se forme una pasta. También se les puede añadir un poquito de aceite para que a la máquina le cueste menos batir los frutos secos.

Sal: la sal es un ingrediente muy común y fácil de encontrar, pero te recomiendo que evites la sal de mesa común o refinada en la medida de lo posible. La sal marina y la sal rosa del Himalaya son nuestras opciones preferidas.

Tahini: el tahini no es más que una pasta hecha a base de semillas de sésamo. Al igual que con las mantequillas de frutos secos, busca un tahini que solo lleve sésamo o en todo caso sal o aceite sin refinar. También se puede





hacer en casa con el mismo método que las mantequillas de frutos secos. El tahini es básico para hacer hummus y también se suele utilizar como una alternativa al aceite.

Tamari o salsa de soja: el tamari es la versión sin gluten de la salsa de soja, por eso si eres celíaco o quieres evitar el gluten, elige esta opción. En ambos casos intenta evitar las marcas que lleven azúcar, conservantes o que utilicen soja transgénica o modificada genéticamente (suele indicarlo en el envase).

Tofu, tempeh y seitán: son una gran alternativa a la carne y cada vez resultan más fáciles de encontrar, especialmente el tofu y el seitán. El seitán tiene gluten, así que no es una opción segura para celíacos o intolerantes al gluten. Asegúrate de que el tofu y el tempeh estén hechos con soja no modificada genéticamente (suele indicarlo en el envase).

Yogur de soja o de coco: para nuestras recetas se puede utilizar cualquier tipo de yogur vegetal, pero elige siempre marcas que no endulcen sus productos con azúcar blanco, edulcorantes o endulzantes artificiales. También puedes hacer tu propio yogur en casa.

