Mucho más que tofu

50 RECETAS VEGETARIANAS DELICIOSAS

“Un exterior saludable comienza en el interior”

-Robert Urich

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 6

¿QUÉ ES SER VEGETARIANO? 8

TOSTAS 20

ENSALADAS 40

HAMBURGUESAS Y WRAPS 58

PLATOS CALIENTES 80

TARTAS Y PIZZAS 108

INTRODUCCIÓN

Cuando se habla de cocina vegetariana, muchos piensan en los platos que se elaboran con tofu y seitán, alimentos lejos de lo que es la tradición gastronómica española. Pero la cocina vegetariana va más allá de estos dos ingredientes, ya que está mucho más cercana de lo que se podría pensar. Se elabora a partir de frutas, verduras, cereales y legumbres presentes en nuestra cocina desde siempre y que se cultivan durante siglos en granjas y huertos de todo el país. Nuestro territorio tiene condiciones excepcionales para una producción vegetal de alta calidad y gran variedad. Por supuesto, el intercambio cultural, la creciente influencia de personas venidas de otros países e incluso la innovación en la industria hacen que este tipo de alimentos sean más diversos, abarcando ahora ingredientes que antes eran difíciles de encontrar, pero que, ante la creciente demanda, están cada vez más disponibles.

Otro aspecto de la cocina vegetariana consiste en poder sacar el máximo partido de los sabores que nos ofrece la naturaleza sin necesidad de recurrir al sacrificio de un animal. Sin carne, ni pescado e, incluso, sin productos lácteos se pueden elaborar platos deliciosos, variados y equilibrados. Déjese inspirar por esta guía y descubra las múltiples experiencias organolépticas que ofrecen los productos de origen vegetal junto a diferentes formas de trabajar con ellos. Los vegetales no tardaran en hacerse un hueco en su mesa.

¡Qué aproveche!

GUÍAS PRÁCTICAS DE OCU

Le presentamos, también, otras guías prácticas de OCU que seguro le serán muy útiles para sacar más partido a los alimentos: *Frutas y verduras. Comprar, conservar y consumir; Cereales, legumbres y setas. Conocer, comprar y consumir.* Puede conseguirlas en www.ocu.org/guiaspracticas, y para quienes no sean socios de OCU, en nuestra tienda online tienda.ocu.org.

RecetasVegetarianas.indb 7 21/09/2021 11:12:26

Para quienes sean nuevos en la materia, ser vegetariano podría significar simplemente "no comer carne o pescado". Pero la realidad abarca otros muchos matices. Se puede ser vegetariano por motivos medioambientales, por sensibilidad hacia el bienestar animal, por seguir un modo de vida más saludable o simplemente por gusto.

El 2 % de los españoles se declara vegetariano o vegano. El vegetarianismo avanza poco a poco pero con paso firme. Al menos eso muestra el aumento de la oferta de productos vegetarianos en los lineales de los supermercados y la proliferación de restaurantes que ofrecen platos sin productos de origen animal.

Es cierto que vivimos en un país donde se supone que debe predominar "la dieta mediterránea", que es además Patrimonio Cultural Inmaterial de la Unesco desde el año 2013. A pesar de incluir carne, pescado y marisco, este modelo de alimentación da prioridad a productos de origen vegetal, como los cereales y sus derivados (preferentemente integrales), legumbres, verduras, frutas y frutos secos. De hecho, muchas recetas de nuestra gastronomía se podrían considerar platos vegetarianos, por ejemplo, la tortilla española, el gazpacho, la escalivada, etc.

Sin embargo, el hecho de "hacerse" vegetariano no debería improvisarse. Es importante conocer sus principios para sacar el máximo beneficio de las bondades nutricionales del mundo vegetal. Para ello, es imprescindible saber elegir la materia prima y ser cuidadoso en la elaboración de las recetas. La dieta vegetariana puede ser beneficiosa para la salud si está bien planificada y, al igual que en un patrón dietético omnívoro, no se imponen los productos procesados que desequilibran nuestra dieta por su exceso en grasas, sal y en azúcares añadidos.

1

VEGETARIANISMO A LA CARTA

La dieta vegetariana se define como el patrón dietético basado en productos de origen vegetal con o sin lácteos, huevos o miel. Según la presencia o no de productos de origen animal, existen diferentes modelos:

RecetasVegetarianas.indb 10 21/09/2021 11:12:32

FLEXITERIANOS (o semivegetarianos)

Son vegetarianos que consumen productos de origen animal (fundamentalmente pescado o aves) de forma muy puntual. Es el modelo menos estricto.

OVOVEGETARIANOS

Son vegetarianos que solo consumen huevos como alimentos de origen animal.

VEGANOS

Son los vegetarianos más estrictos, ya que eliminan de su dieta cualquier alimento de origen animal.

OVOLACTOVEGETARIANOS

Son los vegetarianos más comunes. No consumen ningún tipo de carne, pescado o marisco, mientras que sí tienen cabida la leche y los productos lácteos (quesos, yogures y mantequilla), los huevos y la miel.

LACTOVEGETARIANOS

En este caso, los vegetarianos solo consumen leche y productos lácteos como alimentos de origen animal.

RecetasVegetarianas.indb 11 21/09/2021 11:12:39

2

UN BUEN EQUILIBRIO

Es perfectamente posible suprimir la carne sin sufrir una carencia nutricional; la carne no es una fuente indispensable de nutrientes para las personas. Los vegetarianos pueden cubrir, por tanto, todas sus necesidades siempre y cuando su alimentación sea lo suficientemente variada y equilibrada. Encontrar el equilibrio en la dieta vegana es más complicado y requiere un seguimiento especial. Por eso, el asesoramiento de un dietista-nutricionista puede ser esencial a la hora de prevenir cualquier desequilibrio nutricional.

La dieta del vegetariano debe garantizar la ingesta suficiente de alimentos para cubrir las necesidades energéticas individuales y su correcta distribución en macronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas). Al mismo tiempo, debe asegurar el aporte de micronutrientes escogiendo alimentos ricos en vitaminas y minerales.

LAS PROTEÍNAS

Existe la idea errónea de que la dieta vegetariana es deficitaria en proteínas cuando la realidad es otra. Por un lado, la dieta occidental (vegetariana o no) es ya de por sí rica en proteínas y, por otro lado, los alimentos de origen vegetal pueden ser una buena fuente de este nutriente. El truco está en variar las fuentes para garantizar una ingesta adecuada en aminoácidos esenciales.

Las proteínas permiten la construcción y reparación de los tejidos, el esqueleto, los glóbulos rojos, las hormonas, etc. Estas moléculas se componen de unos veinte aminoácidos, de los cuales ocho no pueden sintetizarse en nuestro organismo, lo que significa que los alimentos que

RecetasVegetarianas.indb 12 21/09/2021 11:12:40

2

TOSTAS

BABA GANOUSH

o paté de berenjena

20 Preparación

30 – 60 Horneado

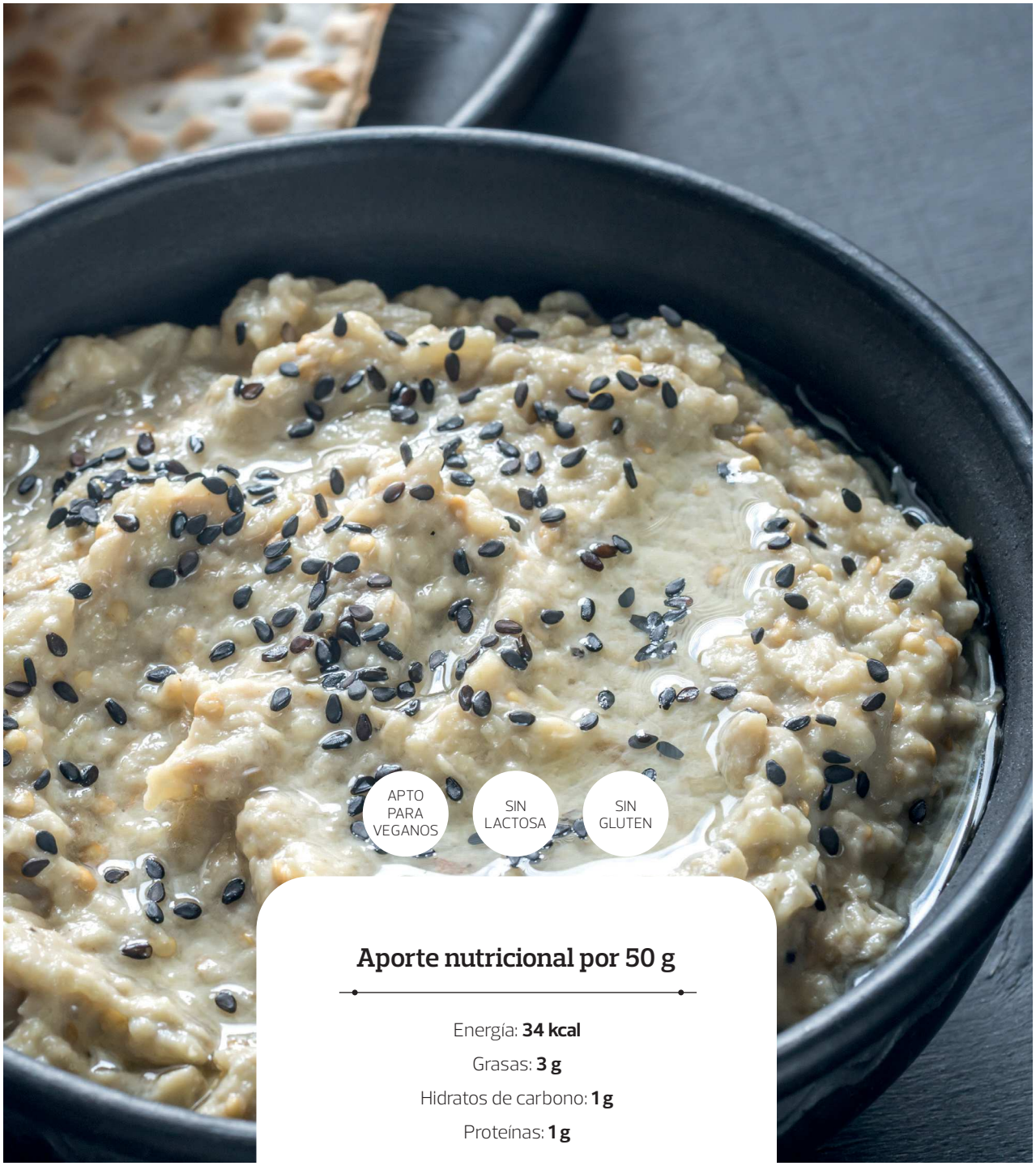
Ingredientes

- 2 berenjenas.
- 2 cucharadas soperas de tahín (pasta de semillas de sésamo).
- ½ cucharada de café de pimentón.
- Zumo de limón.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta negra.

Elaboración

1. Caliente el horno a 200 °C.
2. Disponga las berenjenas sobre una placa y áselas durante 30-60 min (en función del tamaño), hasta que la piel esté muy tierna y se despegue con facilidad. Déjelas enfriar.
3. Pele las berenjenas y reserve su carne en un recipiente. Añada el tahín y las demás especias, al igual que el zumo de limón. Tritúrelo todo añadiendo poco a poco aceite hasta obtener un puré.
4. Corrija la mezcla con sal, pimienta, pimentón y zumo de limón si fuera necesario.

RecetasVegetarianas.indb 22 21/09/2021 11:12:59



Aporte nutricional por 50 g

Energía: **34 kcal**

Grasas: **3 g**

Hidratos de carbono: **1 g**

Proteínas: **1 g**

RecetasVegetarianas.indb 23 21/09/2021 11:13:03

ENSALADA DE CHAMPIÑONES Y SEITÁN

30

Preparación

Ingredientes

- 300 g de champiñones.
- 150 g de seitán.
- 1 diente de ajo.
- Zumo de ½ limón.
- 1 puñado de nueces trituradas.
- Comino en polvo.
- 4 cucharadas soperas de mayonesa.
- Cebollino fresco.
- Perejil fresco.
- Aceite de oliva virgen.
- Sal y pimienta negra.

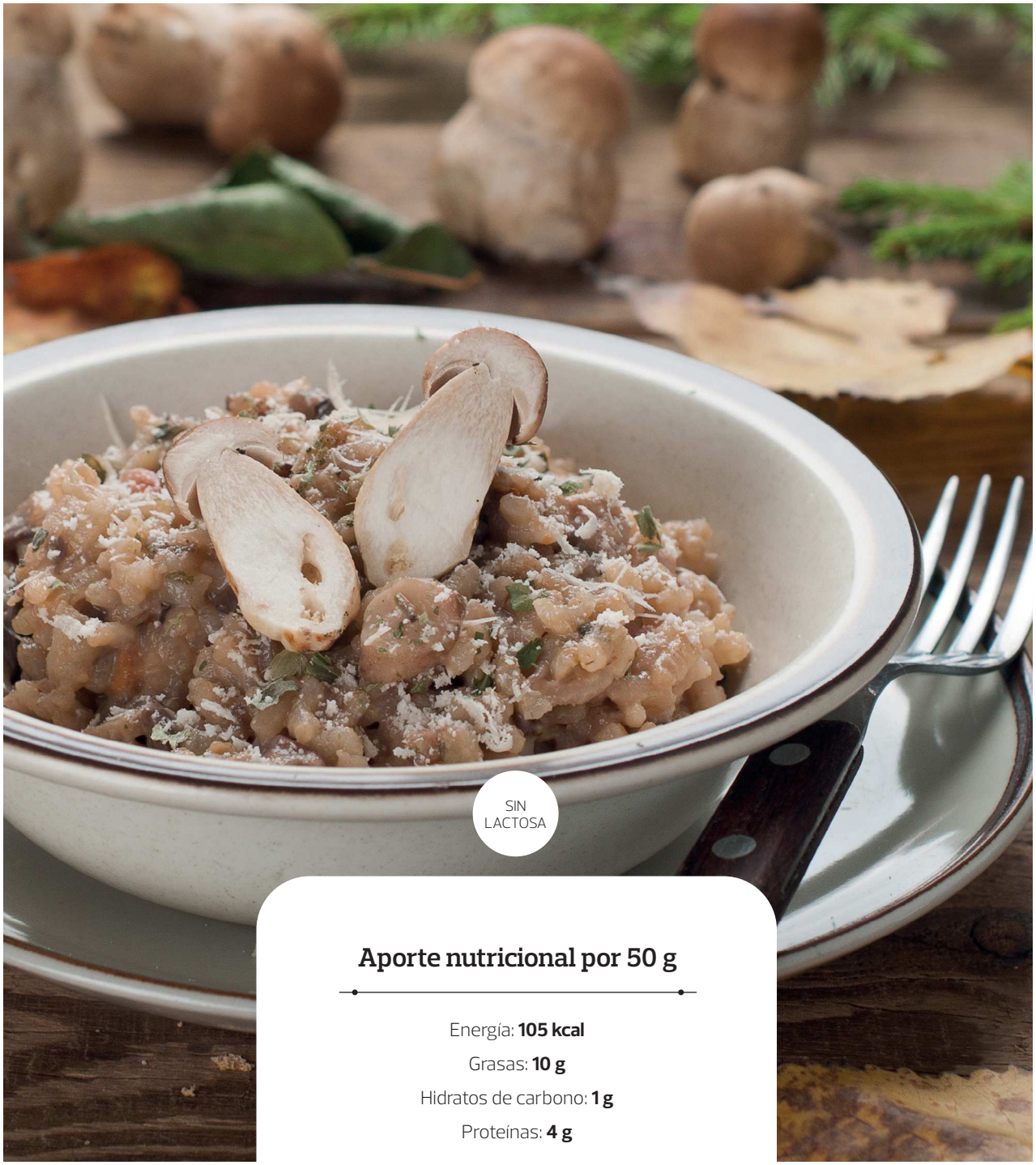
Elaboración

1. Pique los champiñones en trocitos pequeños y aplaste el ajo. Rehóguelos en una sartén con aceite caliente, riéguelo con el zumo de limón y continúe la cocción hasta que el líquido que sueltan los champiñones se haya evaporado. Añada comino, sal y pimienta.

2. Corte o desmigaje el seitán y rehóguelo en una sartén con aceite caliente. Salpimiente. Deje enfriar los champiñones y el seitán. Corte el cebollino y el perejil.

3. Mezcle los champiñones, el seitán, las nueces, la mayonesa, el cebollino y el perejil hasta obtener una mezcla lisa. Si es necesario, corrija de sal y pimienta.

RecetasVegetarianas.indb 24 21/09/2021 11:13:05



SIN LACTOSA

Aporte nutricional por 50 g

Energía: **105 kcal**

Grasas: **10 g**

Hidratos de carbono: **1 g**

Proteínas: **4 g**

RecetasVegetarianas.indb 25 21/09/2021 11:13:06