Brandon Bender y Kate Estivill

COCINA VEGANA PARA TODA LA FAMILIA

Recetas 100% vegetales para grandes y pequeños

diversa

Índice

CÓMO VEGANIZAR CUALQUIER PLATO 11
EL VEGANISMO Y LA CRIANZA 13
BÁSICOS DE LA DESPENSA 15

DESAYUNOS

Yogur de coco con granola, fruta y mermelada 21
Tortitas dulces de coco y limón 25
Porridge de avena y quinoa a la tarta de manzana 27
Parfait de chía y compota de arándanos 29
Galletas de cereales y leche de almendras casera 31
Tostada de queso de untar vegano 33
El *English breakfast* 35

BATIDOS, ZUMOS Y OTRAS BEBIDAS

Batido de frutos del bosque «Kelis» 41
Zumo verde esmeralda 43
Zumo de la pantera rosa 45
Batido de cacao vegano 47
Limonada de sandía 49
Batido Hulk 51
Batido imbatible de piña 53
Masala chai sin cafeína 55

ENTRANTES

Zoodles con salsa primavera 59
Ensalada griega con tofu feta 61
Ensalada de Texas con salsa chipotle 63
Ensalada de quinoa con pimiento asado 65
Hummus ¡de colores! 67

Focaccia mediterránea 69
Tortilla de patatas 71
Miniempanadas de «carne» adobada 73
Las mejores albóndigas del mundo 75
Crema de brócoli y lentejas rojas 77
Gratín de patata y boniato 79

PRINCIPALES

Pita con falafel de calabaza 83
Quiche de patata y espinacas 85
Minipastel de soja texturizada con puré 87
Minivurguers de trigo sarraceno 89
Fideos *udon* 91
Chow mein de tallarines con verdura y seitán 93
Boniato relleno 95
Palak paneer 99
El curry camboyano con tempeh de Lyra 101
Guiso etíope con especias berbere 103
Canelones de tempeh con salsa de anacardos 105

MERENDOLAS Y TENTEMPIÉS

Varitas mágicas de fruta 109
Crema de chocolate con fruta para *dippear* 111
Frijoles dulces y crujientes 113
Bocadillos de paté ahumado 115
Onigiri kawaii y *tamagoyaki* 117
Montaditos de patata y no-atún 121
Creps de harina de garbanzo con *aloo gobi* 123
Rollitos de «chori-vegano» 125

POSTRES Y DULCES

Piña brasileira con helado de vainilla 129
Pastel de cumpleaños de chocolate 131
Crujiente de pera y cereza 135
Arroz tailandés de coco y mango 137
Muffins de fresa 139
Ensalada de cítricos y estragón 141
Galletas de jengibre y arándanos rojos 143

A nuestros padres, Fiona, Luis, Karen y Okkie,
por darnos el mundo.

A nuestros hijos, Lyra y Aron,
por ser nuestro mundo.

Este libro es para vosotros.

CÓMO VEGANIZAR CUALQUIER PLATO

«Pero ¿qué coméis?».

Esta suele ser una de las preguntas más frecuentes que se le hacen a un vegano. Y es normal si venimos de una dieta omnívora tradicional donde cualquier plato —incluso una humilde ensalada verde— contiene una amplia selección de productos animales.

Y es que, cuando nos hicimos veganos, no solo se nos abrió un mundo enorme y desconocido de ingredientes que nunca habíamos probado —semillas de lino, mijo, soja texturizada, tempeh, azukis—, también descubrimos que replicar cualquier receta es mucho más sencillo de lo que parece a primera vista.

Este libro nace de una pasión para compartir lo fácil que es comer vegano en casa y mostraros cómo vosotros también podéis dar el paso y veganizar cualquier plato que se os antoje. Para hacerlo os contaremos un pequeño secreto: todo se trata de textura y sabor.

Os lo explicamos con un ejemplo: el boquerón. ¿Cómo lo podríamos hacer vegano? Parece todo un reto. Pues sencillo: analizando su sabor y su textura por separado. De textura es suave, firme y viscoso; de sabor, avinagrado y salado. La solución es buscar ingredientes que repliquen ambos conjuntos de características. Con un pelador de patatas cortaremos tiras horizontales y finitas de calabacín y las dejaremos marinando unas 6 horas en un recipiente con aceite de oliva, vinagre de vino blanco, ajo picado, sal y un poco de perejil fresco. Y, *voilà!*, boquerones veganos.

Además de este truquillo para veganizar recetas omnívoras, es muy útil familiarizarse con la gran variedad de sustitutos veganos.

Para eso os hemos dejado un glosario con nuestra despensa y sugerencias para sustituir distintos alimentos.

Solo queda decir que esperamos que disfrutéis muchísimo de las recetas que compartimos con vosotros en este libro. Ha sido una labor de amor y cada receta ha superado una rigurosa prueba de sabor por nuestros mayores críticos: nuestros hijos de 4 y 2 años. Nuestro objetivo es brindaros platos que podáis cocinar en familia y, sobre todo, mostraros lo bien que sienta comer rico y comer ético.

EL VEGANISMO Y LA CRIANZA

Como muchos sabréis, el veganismo se define como un estilo de vida, no como una serie de pautas alimentarias. Para nosotros se ha convertido en una filosofía que nos guía en todas las facetas de la vida: el veganismo nos inspira a ser más minimalistas, a consumir menos y a aprovechar lo que tenemos al alcance. El veganismo es un recuerdo constante de tener más compasión con todos los seres vivos y con nosotros mismos. Y el veganismo encauza nuestra forma de criar a los niños.

Dos valores que queremos transmitirles a Lyra y a Aron son la integridad y la compasión, y ambos valores están fuertemente enlazados con un estilo de vida vegano. Los padres somos el ejemplo a seguir y los pequeños aprenden de lo que hacemos, no de lo que decimos. ¿Cómo hablarles de cuidar el medio ambiente si, de forma pasiva, estamos participando en la tala masiva de la selva para alimentar a la agricultura animal? ¿Cómo pedirles que no sean violentos si estamos contribuyendo directamente a la crueldad animal? ¿Cómo esperar que lideren la siguiente generación si nosotros no luchamos por ser parte del cambio? Y seamos coherentes: ¿no es un mensaje contradictorio mostrar amor hacia un animal y al mismo tiempo abusar de otro?

Una vez has abierto los ojos a la realidad es muy difícil volver a cerrarlos. Brandon llegó a esta filosofía de vida a través del budismo zen y Kate después de ver documentales como *Earthlings*. Con un par de horas informándonos de la realidad nos basta para entender que nuestras acciones no ocurren en un vacío. Compartir un artículo sobre la pesca de tiburones mientras nos comemos una rodaja de salmón a la plancha huele a hipocresía. Y esa falta

de conexión entre nuestras acciones y las consecuencias que tienen es lo que nos llevó al vegetarianismo estricto. Unos años más tarde, cuando nos convertimos en padres, supimos que nuestros hijos también serían veganos: la crianza del respeto se basa en la transparencia, y el veganismo no tiene nada que esconder.

Vivimos en una cultura que nos permite elegir lo que hay en nuestro plato y dentro de nuestro hogar. Seamos el ejemplo a seguir y elijamos un estilo de vida que nace del amor hacia todos los seres vivos.

Antes de lanzarnos a por las recetas, queríamos compartir una cita de Colleen Patrick-Goudreau que resume lo antedicho: «Que nuestras elecciones diarias sean un reflejo de nuestros valores más profundos y que podamos usar nuestras voces para hablar por aquellos que más nos necesiten, por aquellos que no tienen voz, por aquellos que no tienen elección».

BÁSICOS DE LA DESPENSA

Estos son ingredientes que tenemos siempre en casa, esperamos que os sirvan de inspiración:

TRIGO SARRACENO

Perfecto como sustituto del arroz y extremadamente rico en proteínas y hierro, es una semilla versátil ideal para hacer *vurguers* veganas. ¡A nuestros peques les vuelve locos!

SEMILLAS DE CHÍA

Con un contenido de calcio del 63% y un contenido de hierro del 42% cada cien gramos, estas semillas son una bomba nutricional para niños y adultos. Se pueden agregar a un buen plato de gachas de avena o crear un pudin espectacular.

SAL ROSA DEL HIMALAYA

Hay mucha información acerca de las ventajas (y los mitos) de la sal rosa, pero a nosotros nos gusta por el sabor ligeramente menos salado que brinda y porque dicen que tiene más nutrientes.

SUSTITUTOS DE CARNE: SEITÁN (GLUTEN DE TRIGO), SOJA TEXTURIZADA, TOFU Y TEMPEH

No solemos incorporarlos cada día, pero un par de veces por semana sí disfrutamos de platos que los contienen.

La soja texturizada es ideal para boloñesas y veggie-salchichas como el «chori-vegano». Y el seitán es otro magnífico sustituto de

carne superalto en proteínas. A nosotros nos gusta para hacer pinchos morunos: ¡delicioso!

¿Y qué decir del tofu? Se puede preparar en adobo, a la plancha o en el horno; tiene un millón de usos y es una buena fuente de calcio.

En cuanto al tempeh, también es una rica fuente de calcio y hierro, y queda muy sabroso a la plancha con un chorrito de tamari. Ya veréis en las recetas que vienen a continuación que lo usamos a menudo en la cocina.

FRUTA Y VERDURA FRESCAS

Puede parecer evidente, pero la fruta y la verdura juegan un rol esencial en nuestro menú semanal. Las meriendas siempre se componen de fruta, e incorporamos verdura en todos los platos; desde *veggie-burguers* a *chips* de col rizada.

LEGUMBRES

Las legumbres como los garbanzos, las lentejas y los frijoles son una gran fuente nutritiva para veganos y no veganos. Altas en proteína y en hierro, son una parte fundamental de nuestra dieta y los comemos en curries y guisos. De hecho, comemos alguna variante de curry varias veces por semana y el hummus es omnipresente en la nevera.

¿Un truco? Poner en remojo una legumbre distinta cada noche para tener ya la base de la comida del día siguiente.

LECHE DE COCO

Ideal para preparar platos asiáticos o como una leche vegetal más. El coco está compuesto de grasas saludables, por lo que aporta cremosidad y nutrición. Además, podéis usar la parte sólida para hacer nata montada.

ANACARDOS

Uno de los mejores ingredientes para hacer queso vegano, salsas tipo carbonara o rellenos estilo crema pastelera. Importante comprar anacardos sin sal. ¿Sabíais que son una gran fuente de hierro y magnesio? Y es que siempre son una buena opción para picar entre horas.

QUINOA

La quinoa es un pseudocereal que posee los ocho aminoácidos esenciales para el ser humano, y tiene un balance muy bueno de proteínas, grasas y carbohidratos. ¡Pero ojo!, la quinoa también viene con una toxina llamada saponina que le da un sabor amargo desagradable. Para eliminarlo hace falta lavarla en abundante agua antes de poner a hervir.

En casa añadimos quinoa al *porridge* para desayunar y nos encanta combinarla con arroz integral. Al ser un alimento tan nutritivo lo incorporamos a la dieta siempre que podemos.

ESPECIAS FRESCAS

Cuando nos hicimos veganos se nos abrió un mundo previamente desconocido de especias, tanto secas como frescas, y ahora no nos imaginamos no usar salvia o semillas de comino, o prescindir del cilantro, la albahaca y la menta creciendo en macetas para darle ese toque único a nuestros platos. El uso acertado de las especias le da un giro de ciento ochenta grados a cualquier plato.

MEDIDAS. EN LAS RECETAS USAMOS UNA COMBINACIÓN DEL SISTEMA DE TAZAS Y GRAMOS.
ESTAS SON LAS ABREVIATURAS QUE ENCONTRARÉIS:
1 T = 1 TAZA (APROX. 250 MILILITROS)
1 C = 1 CUCHARADA SOPERA (APROX. 15 MILILITROS)
1 c = 1 CUCHARADITA DE POSTRE (APROX. 5 MILILITROS)

Desayunos

LA MEJOR FORMA
DE COMENZAR EL DÍA

Yogur de coco con granola, fruta y mermelada

Un desayuno completo: la cremosidad del yogur complementa a la perfección el dulzor de la mermelada y el toque crujiente de la granola. Una buena granola casera es una fantástica alternativa a los cereales que estamos tan acostumbrados a tomar por las mañanas. Además, hay infinidad de posibilidades: se trata de hornear una combinación de avena, frutos secos y endulzantes a vuestro gusto.

Raciones 4 personas
Tiempo 10 minutos (más elaboraciones previas)

INGREDIENTES

Para la granola:

2 T de avena integral
½ T de nueces picadas
½ T de mijo hinchado
¼ T de semillas de girasol
3 C de sirope de arce
2 C de aceite de coco
Una pizca de sal del Himalaya

Para el yogur:

3 latas de leche de coco orgánica
1 c de agar-agar
1 C de azúcar de coco
5 ½ cápsulas de probiótico vegano

Para la mermelada:

500 g de albaricoques
2 ½ C de sirope de agave
Un chorrito de zumo de limón
2 C de semillas de chía

PROCEDIMIENTO

01 Para preparar la granola, comenzaremos calentando el horno a 150ºC.

02 Combina bien todos los ingredientes en un bol, hasta que el sirope y el aceite de coco estén bien distribuidos (si es invierno y el aceite de coco está solidificado, puedes calentarlo ligeramente en una sartén junto al sirope).

03 Coloca la mezcla en la bandeja del horno, encima de papel para hornear, y cocínala entre 15 y 20 minutos, removiendo cada 5 minutos para que no se queme. Cuando la granola haya quedado dorada y crujiente, sácala del horno y déjala enfriar.

04 Para preparar el yogur, comenzamos esterilizando con agua hirviendo los recipientes y los utensilios que usaremos en la elaboración.

05 Es esencial que la leche de coco esté cremosa y suave, así que en primer lugar agita bien la

¡SI LA GUARDÁIS EN UN RECIPIENTE HERMÉTICO, LA GRANOLA PUEDE AGUANTAR HASTA 2 SEMANAS!

lata o bátela 2 segundos con la batidora. Calienta la leche de coco en una cacerola, sin que llegue a hervir. Cuando esté caliente, añade el agar-agar y mezcla bien. Añade el azúcar y vuelve a remover.

06 Deja que el yogur vuelva a temperatura ambiente y añade el contenido de las cápsulas probióticas. Mezcla bien con una cuchara o tenedor de plástico o madera (nunca de metal), para no interferir en la reacción de los probióticos. Una vez bien combinado, tápalo con una tela fina para que circule el aire.

07 Deja que el yogur repose en un ambiente cálido entre 24-48 horas; cuanto más tiempo lo dejes, más fuerte será la acidez del yogur. Una vez se haya espesado puedes guardarlo en un recipiente hermético en la nevera hasta 5 días.

08 Para preparar la mermelada, corta los albaricoques a trozos y caliéntalos junto con el sirope de agave a fuego alto hasta que hiervan.

09 Baja el fuego y cuece 5 minutos más.

10 Usa un tenedor o un pasapurés para machacar los albaricoques y que queden suaves. Si te gustan trozos de fruta entera, como en algunas mermeladas tradicionales, deja de chafarlos antes de que estén completamente deshechos.

11 Añade las semillas de chía y remueve a menudo hasta obtener la consistencia deseada, unos 10 minutos. No te preocupes si aún es más líquido que una mermelada tradicional, las semillas de chía absorberán el líquido y la espesarán. Agrega el limón y prueba. Si te gusta más dulce, añade un poco más de sirope de agave.

12 Para montar el desayuno hay que hacer capas: una de mermelada, una de yogur, una de la fruta fresca que prefieras y una de granola. Es una combinación deliciosa y muy saludable.

LA MERMELADA DE CHÍA SE CONSERVA UNAS 2 SEMANAS DENTRO DE LA NEVERA EN UN TARRO DE CRISTAL. ¡PODÉIS REUTILIZAR LOS BOTES DE LAS LEGUMBRES!