

SUE QUIN

Fotografías de Victoria Wall Harris



mi primer libro de
**COCINA
VEGANA**

140 recetas fáciles, sanas y creativas
para aprender a cocinar
sin productos de origen animal

A LA VENTA EL 14 DE ABRIL DE 2015

Mi primer libro de
COCINA VEGANA

140 recetas fáciles, sanas y creativas para aprender a cocinar sin productos de origen animal

Sue Quin

Con fotografías de Victoria Wall Harris



- La cultura *green* ha llegado para quedarse. Las celebrities se pasan a lo vegano y las despensas se llenan de productos alternativos de origen vegetal. *Mi primer libro de cocina vegana* es el libro perfecto para iniciarse en el veganismo de forma sencilla y sin renunciar al placer de la buena comida. Un libro pensado para todas las personas interesadas en cambiar sus hábitos alimentarios y experimentar recetas a base de productos cien por cien vegetales.
- Este libro no es sólo un recetario de sabrosos platos para todos los momentos del día. También incluye **pautas y buenos consejos** para practicar este nuevo tipo de dieta sin demasiado esfuerzo. Muffins de queso y espinacas, buñuelos de farro y calabacín, cuscús al azafrán, pastel de pistachos... entre otras muchas deliciosas y sanas recetas.
- *Mi primer libro de cocina vegana* nos ofrece todo lo que necesitamos saber para pasarnos a la dieta vegana: por dónde empezar, tablas nutricionales, análisis de alimentos, cómo veganizar una receta o qué alimentos comprar. Además, incluye 140 recetas para disfrutar de una dieta variada, sana y respetuosa con la naturaleza.
- Bill Clinton, Carl Lewis, Michelle Pfeiffer o Brad Pitt son algunas de las celebrities que ya se han sumado a este estilo de vida. Cada vez más gente decide prescindir en su dieta de los alimentos de origen animal por razones de salud, éticas o simplemente porque les hace sentirse bien.

¿Por qué cada vez hay más gente que se inclina por una dieta vegana?

Muchas de nuestras costumbres alimentarias se basan en **hábitos** a los que resulta tan fácil renunciar como lo fue acostumbrarse a ellos. Al principio puede suponer un gran esfuerzo prescindir de la carne, del pescado y de otros productos de origen animal, pero indagando a fondo en la alimentación basada en **ingredientes vegetales** es posible disfrutar de una dieta más variada que nunca.

*“Adoptar una dieta basada en el consumo de alimentos de origen vegetal requiere un cierto grado de planificación, pero, a diferencia de lo que mucha gente se imagina, **no se trata de dar un salto drástico hacia un territorio dietético desconocido**”,* explica la autora del libro.

El **veganismo está de moda**, y son cada vez más las personas que se suman a esta alimentación sana y respetuosa con nuestro cuerpo y con nuestro entorno. Algunas personas no toman grasas animales por motivos de **salud**; otras, en cambio, se plantean el veganismo desde la perspectiva del **bienestar de los animales** y por considerarlo **beneficioso para el medio ambiente**, dado que la producción de alimentos vegetales exige menos recursos de suelo y agua. Son muchos los **famosos** que ya defienden esta forma de vida en equilibrio con la naturaleza.

Este libro es una herramienta eficaz para dar por fin el paso a una vida más sana, ya que resuelve todas las dudas que podemos tener a la hora de hacer este cambio en nuestra alimentación. Desde qué alimentos necesitamos comer y cómo distribuirlos para no sufrir ninguna carencia alimenticia, pasando por todo tipo de **recetas**, tanto las más básicas como otras más sabrosas y sorprendentes para el día a día y para ocasiones especiales.

CÓMO SER VEGANO

La dieta vegana excluye todos los productos de procedencia animal, tanto la carne y pescado como los lácteos, huevos y miel. Al dejar de comer estos productos hay que cerciorarse de que tomamos suficiente calcio, hierro y vitamina B12.

Para empezar, puedes tirarte directamente a la piscina y dejar de comer productos de origen animal de un día para otro, o bien hacerlo gradualmente, realizando una comida al día a base de ingredientes vegetales, o no consumir productos animales una vez a la semana. La clave es encontrar nuestro equilibrio hacia una vida más sana.



Este libro nos ayuda en el proceso para pasarnos a la dieta vegana. Estas son algunas de las cosas más importantes a tener en cuenta:

- **Tabla nutricional vegana:** este libro nos ofrece una tabla nutricional con la ingesta diaria recomendada de ciertas sustancias imprescindibles para nuestra salud y de qué fuentes pueden obtener las personas veganas estos nutrientes. Por ejemplo, la **vitamina B12** está presente en cereales y levaduras; el **calcio** en col, guisantes o tofu; y el **hierro** en pistachos, lentejas o garbanzos hervidos.
- **Contenido proteico de los alimentos:** la ingesta diaria de proteínas recomendada es de 45g para mujeres y 55g para hombres. El libro cuenta con una tabla que compara el contenido proteico de una ración de carne y el de diversos alimentos de origen vegetal. Por ejemplo, una ración de 100g de filete ternera contiene las mismas proteínas que 200g de tofu + 200g de quinoa cocida.
- **La lista de la compra:** para facilitarnos esta tarea, este libro nos ofrece una lista de productos veganos bien surtidos para poder disfrutar al máximo de esta dieta. Especialidades veganas como el agar agar, el néctar de agave, el seitán, el tofu o las leches vegetales son algunos de los productos con los que deberíamos contar en nuestra despensa.
- **Cómo veganizar una receta:** muchos alimentos convencionales cuentan con alternativas veganas. El libro incluye una guía aproximada para convertir recetas no veganas en aptas para veganos. Por ejemplo, podemos sustituir la miel por jarabe de arce o néctar de agave, o la leche de vaca por leche de coco o de almendra.



ÍNDICE del libro

- | | |
|--------------------------------------|--|
| • Introducción | • Sopas y ensaladas frías |
| • Cómo ser vegano | • Ensaladas tibias y acompañamientos |
| • Celebridades veganas | • Pasta, arroz y fideos orientales |
| • La lista de la compra | • Platos principales para entrar en calor |
| • Cómo veganizar una receta | • Caprichos dulces |
| • Ingredientes básicos | • Planificar menús |
| • A la hora del <i>brunch</i> | • Índice alfabético |
| • Entrantes y tentempiés | |

¿QUÉ RECETAS ENCONTRAMOS EN ESTE LIBRO?

Mi primer libro de cocina vegana es un recetario completo organizado por tipos de plato, desde las recetas básicas hasta platos principales más contundentes, pasando por entrantes, sopas, ensaladas, pasta o arroz.



Recetas básicas: el primer capítulo de recetas está dedicado a cómo preparar alimentos básicos para la cocina vegana como son las leches vegetales (de avena, arroz, frutos secos...), yogur, mantequilla, mayonesa, pasta fresca o caldo de verduras.

Brunch: recetas dulces y saladas para preparar un delicioso *brunch* sin renunciar al sabor: smoothies, tortitas de trigo sarraceno, pan de frutas, torrijas, tofu revuelto e incluso la versión vegana de los clásicos huevos Benedict.

Entrantes y tentempiés: deliciosos y originales entrantes como las piraguas de boniatos con crema agria, bocaditos de garbanzos con tapenade de pimientos asados o los buñuelos de farro y calabacín con limón y menta.

Sopas y ensaladas: en el libro encontramos opciones tanto para sopas como para ensaladas frías y tibias. Algunas recetas que encontraremos son la sopa al pesto o la crema de boniato y ensaladas como el ceviche de rábano, la refrescante de sandía y cilantro o la ensalada tibia de hortalizas y cereales con aderezo de comino y jarabe de arce.



Acompañamientos: seguir una dieta vegana no implica privarse de recetas tan succulentas como unas patatas bravas o unos pimientos rellenos. Aquí encontrarás cómo prepararlas.

Pasta y arroz: succulentas y nutritivas propuestas para los amantes de la pasta como la lasaña de setas o los raviolis de boniato y también sabrosos *risottos* como el de coliflor asada o el *risotto* primavera.

Platos principales: recetas más contundentes para entrar en calor como el original gratinado de boniatos y remolacha, el especiado curry *vindaloo* de patatas y espinacas o el delicioso guiso de setas ahumadas con cebada.

Caprichos dulces: no faltan en el libro algunas recetas más especiales de dulces veganos como los *cupcakes* de vainilla, la tarta de queso con fresas o el pastel de pistachos. También nos enseña cómo preparar helado de forma vegana a base de leche de coco.



Ficha Técnica

MI PRIMER LIBRO DE COCINA VEGANA

Sue Quin

Fotografías de Victoria Wall Harris

Lunweg. 2015

20 x 23,5 cm. / 256 pp. / Cartoné

PVP c/IVA: 22,90 €

A la venta desde el 14 de abril de 2015

MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA E IMÁGENES:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

Tel.: 91 423 37 11 - 680 235 335 - lescudero@planeta.es

Facebook.com/lunweg @lunwegfoto

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

contenido proteico de los alimentos

+++

En la siguiente tabla se detalla el contenido proteico aproximado de diversos alimentos de origen vegetal. La ingesta diaria recomendada de proteínas es de 45 g para las mujeres y de 55 g para los hombres, y cada comida equilibrada debe contener un elemento proteico.

A efectos comparativos aproximados, la tabla que figura a continuación y la detallada en la página siguiente indican el contenido proteico de una ración de carne.



10 *Introducción*

INGREDIENTE	PROMEDIO DE GRAMOS DE PROTEÍNA POR CADA 100 G*	INGREDIENTE	PROMEDIO DE GRAMOS DE PROTEÍNA POR CADA 100 G*
filete de ternera	31 g	quina cocida	4 g
levadura nutricional	48 g	col rizada	4 g
cacahueta	26 g	huevo y albúscuas secas	3 g
almendras crudas	29 g	leche de soja	3 g
anacardos	19 g	cáscara de Bruseles	19 g
tofu	11,5 g	brócoli	3 g
pan integral	11 g	espárragos hervidos	2 g
garbanos hervidos	9 g	califlor	2 g
Azúcar amargo (70%)	9 g	aguacate	2 g
quinasia hervida	5 g		

* Fuente: Fundación NID (Instituto de Nutrición) (2007). *Substitución de Alimentos y Pautas de Dieta Vegana*. Ed. NID (2008), 2012. Ed. complementada con los últimos datos por el Observatorio Técnico de Salud Vegetal.

Introducción, 11

CÓMO ELABORAR

mayonesa

+++ +++

PARA 200 ml, aproximadamente
PREPARACIÓN: 5 minutos
COCCIÓN: ninguna

120 g de tofu sedoso
1 cucharada de zumo de limón, o más, al gusto
1 cucharadita de mostaza de Dijon
½ de cucharadita de sal marina en escamas, o más, al gusto
½ de cucharadita de goma xantana (opcional)
40 ml de aceite de oliva suave
20 ml de aceite vegetal



Para el tofu, el zumo de limón, la mostaza, la sal y la goma xantana (opcional) en la batidora.



Tufo bien batido. Los ingredientes fríos ayudan a formar una mezcla homogénea y cremosa.

+++

Esta mayonesa es tan sabrosa y tiene tan buen aspecto, que cuando se la sirves a tus amigos no veganos no podrán distinguirla de la elaborada con huevos de origen animal. Asegúrate, sin embargo, de que utilices tofu sedoso y no la variedad de tofu firme. Si le añades goma xantana, tendrás una mayonesa muy espesa y cremosa, pero no es imprescindible que lo hagas. Si quieres, también puedes agregar hierbas aromáticas o ajo picado para darle otro toque de sabor.



Añade en un recipiente los dos tipos de aceite y, con la batidora en marcha, incorpóralos lentamente a la mezcla hecha que adquiere una consistencia espesa y emulsionada. Señálela con sal y añádele más zumo de limón.



Guarda la mayonesa en un recipiente cerrado. Puedes conservarla en el frigorífico, tapada, durante varios días.

30 *Ingredientes: Escasa*

Ingredientes: Escasa, 31

