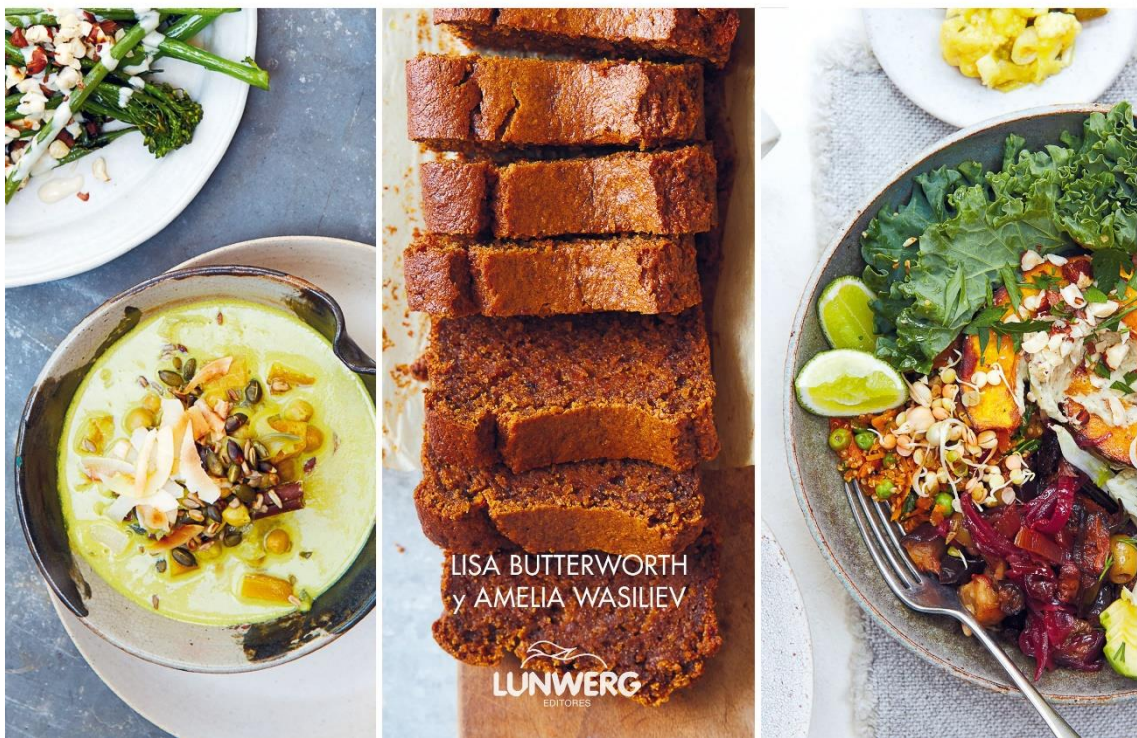


28 PARA EMPEZAR A COMER VEGANO — DÍAS —

EL PLAN CON CONSEJOS PRÁCTICOS Y MÁS DE
100 RECETAS PARA LOGRARLO



A la venta desde el 23 de marzo de 2022



28 PARA EMPEZAR A COMER VEGANO — DÍAS —

EL PLAN CON CONSEJOS PRÁCTICOS Y MÁS DE
100 RECETAS PARA LOGRARLO

Un libro muy práctico que te ayudará a adoptar fácilmente una dieta vegana, basada en sus principios básicos: eliminar las proteínas animales de nuestra alimentación y comer de forma equilibrada.

El libro aborda todos los ángulos del veganismo: más allá de dietas o de un estilo de alimentación, ser vegano implica un estilo de vida diferente.

NUEVA COLECCIÓN LUNWERG 28 DÍAS

La nueva colección 28 días nos enseña cómo abordar algunos temas clave para nuestra salud a través de cambios en la alimentación. Con consejos sobre nutrición, ideas para comer de forma equilibrada y un plan eficaz y completo de 28 días, hará que la transición sea fácil y práctica. Incluye listas de la compra semanales, guías de preparación de platos básicos y más de 100 recetas originales para cada día, del desayuno a la cena.

Estos libros tienen todo lo necesario para acompañar al lector en un cambio de hábitos gradual y para ayudarle a afianzarlo de forma duradera, si esta es su intención.

INTRODUCCIÓN

El mundo moderno se ha distanciado completamente de su alimentación, lo que explica en gran parte que nuestra comida sea un reflejo de nuestros métodos de producción (es decir, casi siempre deplorable). Desconocemos de dónde viene lo que comemos (no del supermercado, dicho sea de paso...), cómo se cultiva o cosecha y, por lo que respecta a la carne y a los productos lácteos, con frecuencia nos resulta difícil identificar el animal del que proceden. Preferimos la «comida basura» en detrimento de la calidad, sacrificando vitaminas y nutrientes por razones de comodidad y de placer inmediato. Aunque somos conscientes de los efectos de la alimentación en nuestra salud, en cierto modo hemos perdido la facultad de escuchar a nuestro cuerpo para nutrirlo en consonancia y centrarnos en el aporte energético óptimo, la inmunidad, la resistencia y el bienestar.

Adoptar una dieta vegana responde a todas estas inquietudes, pero tan solo es el principio. **El veganismo es mucho más que una dieta, es una filosofía.** Es una forma de mirar el mundo y a sus habitantes henchida de una profunda compasión y de un sincero compromiso, una manera de limitar nuestro impacto sobre el planeta y de rendir tributo a su generosidad, de satisfacer nuestro apetito sin perjudicar a los seres vivos o a nuestro entorno. Durante mucho tiempo seguir un régimen alimenticio exento de crueldad hacia los animales despertaba cierta desconfianza. Pero las cosas empiezan a cambiar, ante el interés y el entusiasmo que suscita. No es exagerado afirmar que el veganismo puede cambiar el mundo.

Además, **desterrar cualquier producto de origen animal de nuestra alimentación no nos condena a tristes ensaladas, a platos insípidos y, más peyorativamente, a «comida para conejos».** Adoptar una dieta exclusivamente basada en alimentos de origen vegetal implica disfrutar de esos increíbles productos de temporada que nos ofrece la naturaleza, obtener proteínas de forma ética (a partir de fuentes que no requieran ningún tipo de explotación animal) y conseguir nuestros nutrientes de cereales antiguos e integrales. Eso significa regresar a un modo de alimentación ancestral, más respetuoso con el planeta y sus tesoros, así como una mejor gestión de los recursos medioambientales, más preocupada por lo que ponemos en nuestro plato e introducimos en nuestro organismo.



Pero decidir volverse vegano y lograr adoptar una dieta sana y sabrosa, exclusivamente a base de productos de origen vegetal, son dos cosas muy diferentes, de ahí el interés de este libro, pensado para todos los que buscan **una alimentación que no sea sinónimo de maltrato y explotación animal**.

La primera parte presenta los pormenores del veganismo, brinda la información necesaria para fundamentar la elección de una dieta de este tipo y ofrece bases culinarias indispensables, desde los ingredientes de la despensa hasta las recetas básicas. **La segunda parte invita a descubrir un plan de menús veganos para 28 días**, con recetas para el desayuno, el almuerzo y la cena, aderezado con sugerencias de tentempiés, bebidas y dulces. Además incluye listas de la compra semanales y consejos de preparación para acompañar mejor la transición hacia una dieta más sana, ética y ecorresponsable, invitándote a una nueva forma de comer que aúna placer, simplicidad y sabor.



¿QUÉ ES EL VEGANISMO?

Practicar el veganismo implica **desterrar de nuestra alimentación cualquier producto de origen animal**. Eso incluye evidentemente carne roja, aves de corral, pescados y mariscos, pero significa también descartar cualquier producto lácteo (leche, yogur, queso, etc.) y los huevos, al igual que otros alimentos derivados en los que no pensamos inmediatamente, como la miel y la gelatina (pero también muchos azúcares refinados que no tienen nada de veganos, como descubriremos un poco más adelante en este capítulo).

Los veganos se alimentan exclusivamente de productos de origen vegetal y muchos adoptan un **estilo de vida acorde con esta filosofía, absteniéndose** de vestir prendas de cuero y lana, o de gastar productos testados en animales.

LAS RAZONES PARA HACERSE VEGANO

Decidir hacerse vegano es una elección personal y las razones varían dependiendo de cada persona, más allá de los beneficios evidentes que se derivan globalmente de excluir productos de origen animal en favor de una alimentación exclusivamente vegetal. Una motivación puede prevalecer sobre otra, pero conviene saber que recogerás (y sembrarás) los beneficios de cada una de ellas, como descubrirás más detalladamente.

Mejor salud: comer alimentos completos en el marco de un régimen a base de productos vegetales supone numerosos beneficios, ampliamente documentados, a corto plazo (como una pérdida de peso y una disminución de la tensión arterial) y a largo plazo (reducción de la incidencia de algunos tipos de cáncer y de las enfermedades cardiovasculares).

Impacto medioambiental: hacerse vegano es la decisión más acertada que puedes tomar para reducir tu huella de carbono y luchar contra el cambio climático de manera individual. Reducir nuestros residuos, nuestro consumo energético y el uso de combustibles fósiles son actitudes determinantes en este movimiento encaminado a frenar la crisis, aun cuando, como vamos a descubrir, la ganadería representa por sí sola la industria más destructiva desde un punto de vista medioambiental. Negarnos a prestarle apoyo puede tener un efecto inmediato.

Causa animal: la principal motivación de tu conversión al veganismo tal vez se deba simplemente a tu amor por los animales, y para ser justos, esta razón es más que suficiente. Adoptar una alimentación exclusivamente basada en productos de origen vegetal significa que ningún animal ha sido explotado o sacrificado para llenar tu plato, una forma de comer auténticamente ética, que te hará bien tanto por dentro como por fuera.

VEGANO NO SIGNIFICA NECESARIAMENTE SANO

Hacerse vegano presenta múltiples beneficios, pero limitarse a eliminar cualquier producto de origen animal de nuestro plato no es suficiente para hacer que esta dieta sea más saludable. Si tu alimentación ya era pobre desde un punto de vista nutricional, excluir la carne, el pescado y los productos lácteos no la hará más rica y podrá hacer que sea más pobre en proteínas y otros nutrientes esenciales.

Incluso si seguías una dieta omnívora relativamente sana, adoptar el veganismo sin un mínimo de planificación, reflexión y compras puede conducir a empobrecer tu dieta, a optar por alimentos precocinados y poco dietéticos, con la excusa de que no contienen productos de origen animal, y a consumir hidratos de carbono y azúcar en exceso.



LOS MENÚS

El libro contiene un amplio repertorio de deliciosas y nutritivas recetas basadas en productos frescos de origen vegetal para que te acompañen durante 28 días. Este plan detallado para cada una de las tres comidas diarias de las cuatro próximas semanas — con listas de la compra y planificaciones semanales— te ayudará a optimizar tu transición culinaria. Por último, para tener un enfoque de la dieta vegana tan equilibrado y dietético como sea posible, descubrirás una selección de platos básicos imprescindibles y clásicos para tomar a diario, sin olvidar sugerencias de tentempiés y bebidas.

RECETAS

PAN RÁPIDO

PARA 4 PANES

PREPARACIÓN / COCCIÓN

10 minutos / 15 minutos

100 g de harina, un poco más para espolvorear

40 g de harina de garbanzos

1 c. de café de sal fina

1 c. de café de levadura química

180 g de yogur vegetal, de soja o de coco

aceite vegetal, para engrasar la sartén



Poner todos los ingredientes en un cuenco grande y mezclar hasta obtener una masa. Trabajar con cuidado con las yemas de los dedos para formar una bola de masa elástica. Espolvorear un poco de harina sobre una encimera limpia y dividir la masa en 4 bolas de igual tamaño. Amasar ligeramente cada una antes de estirarlas dándoles una forma oval de 1 cm de grosor aproximadamente. Poner a calentar una sartén para crepes a fuego fuerte, untar el fondo con aceite y cocer los panes varios minutos por cada lado, hasta que la masa se hinche y se dore ligeramente. Servir de inmediato.

Valor nutricional por ración:

203 kcal / grasas 1,7 g / hidratos de carbono 38,45 g / proteínas 7,5 g

CALDO VEGANO

PARA 3 LITROS

PREPARACIÓN / COCCIÓN

10 minutos / 4 horas

4 setas shiitake (frescas o deshidratadas)

2 trozos de kombu (alga seca)

2 champiñones cultivados grandes (portobello)

2 cebollas

1 zanahoria grande, cortada a la mitad

1 cabeza de ajos, cortada a la mitad

2 ramas de apio

3 tallos de perejil liso

1 c. soperas de granos de pimienta negra
chalas (hojas exteriores) de 2 mazorcas de maíz

60 ml de salsa de soja

2 c. soperas de pasta de miso blanco

2 c. soperas de aceite vegetal



Muchos productos veganos a la venta te ahorrarán la preparación de un caldo, pero por regla general no hay nada como el hecho en casa. Aparte del sabor, siempre más intenso, la frescura de los ingredientes aporta más beneficios desde el punto de vista nutricional. Y puedes conservar las mondaduras de la verduras para la preparación de otro caldo. Procura tener siempre un poco en la nevera, pues lo necesitarás para algunas recetas.

Precalentar el horno a 180 °C.

En una placa de horno, repartir las setas, el alga kombu, las cebollas, la zanahoria y el ajo. En un cuenco pequeño, batir con varillas el aceite y el miso, para emulsionarlo bien. Rociar las verduras con esta mezcla y hornear de 40 a 45 minutos, removiendo a media cocción, para asarlas de manera uniforme.

Sacar las verduras asadas del horno y pasarlas a una olla grande. Añadir el resto de los ingredientes, así como 3 litros de agua. Tapar y llevar a ebullición, luego bajar el fuego y cocer a fuego lento de 2 a 3 horas.

Dejar enfriar el caldo, antes de filtrarlo con un colador. Conservar en el congelador o hasta 4 días en la nevera.

Valor nutricional por ración:

62 kcal / grasas 2,76 g / hidratos de carbono 0,8 g / proteínas 1,8 g

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO



ARROZ INTEGRAL EN ENSALADA

GACHAS DE AVENA CON LECHE DE ALMENDRAS Y PISTACHOS

MINIPIZZAS DE BERENJENA

DÍA 2 SEMANA 1

MARTES

(Verduras frescas en cantidad para el día! Para la receta del pudín con semillas de chia, si quieres puedes darle sabor con otros frutos o ingredientes.)

DESAYUNO
Pudín de arándanos azules y semillas de chia

PARA 1 RACIÓN
PREPARACIÓN / REPOSO
10 minutos / 2 horas

50 ml de leche de coco o una bebida vegetal a base de frutos secos
1 vena de vainilla, partida, extractada de las semillas
1 c. soperas de semillas de chia
1 c. soperas de sirope de arce (opcional)
10 g de arándanos azules frescos

Poner la leche de coco, 1 c. soperas de agua, la vainilla, el sirope de arce (o el azúcar) y las semillas de chia en un cuenco. Batir con varilla. Dejar reposar 2 minutos y batir de nuevo, para repartir bien las semillas de chia. Añadir la mitad de los arándanos azules y reservar para incorporarlos bien a la preparación. Pasar a un bol en su nevera. Tapar y dejar en la nevera 2 horas, hasta que la preparación coque. Avanzar con el resto de los arándanos azules. Conservar hasta a día en la nevera.

Valor nutricional por ración:
174 kcal / grasas 12,1 g / hidratos de carbono 16,8 g / proteínas 2,9 g

ALMUERZO
Rollitos de primavera con salsa satay

PARA 3 RACIONES
PREPARACIÓN
15 minutos

100 g de berenjena, en tiras
1 zanahoria, cortada en juliana
50 g de brócoli de vapor
20 g de hojas de cilantro
8 hojas de papel de arroz

Salsa satay
60 g de pasta de cacahuete cruda
1 c. de café de sol de soja clara
1 c. soperas de salsa picante suave
10 gramos de ajo, machacado
1 c. soperas de vainilla rosa, en dados
1 c. de café de café en polvo
1 c. soperas de harina levada, cortada
80 ml de leche de coco

Machacar los ingredientes de la salsa y mezclar. En un cuenco, machacar las verduras, la soja y el cilantro. Añadir un poco de papel de arroz en el agua templada y colocarla sobre un trapo. Batizar con la mezcla de verduras. Enrollar. Repartir con cada hoja de papel de arroz. Servir con la salsa.

Valor nutricional por ración:
448 kcal / grasas 24,4 g / hidratos de carbono 66,52 g / proteínas 10,24 g

CENA
Tofu asado con sésamo

PARA 1 RACIÓN
PREPARACIÓN / COCCIÓN
10 minutos / 10 minutos

1 c. soperas de aceite de coco
120 g de tofu extra firme, prensado, en dados
200 g de un surtido de verduras picadas
20 g de brócoli de vapor
1 cebollino, cortado en finas laminas, cilantro y 1 c. soperas de semillas de sésamo tostadas, para servir

Salsa
1 c. soperas de jengibre rallado
2 c. de café de sol de sésamo torado
2 c. soperas de aceite de soja
1 c. soperas de vinagre de arroz
1 c. soperas de sirope de arce
1 pizca de copos de alga (opcional)
1 c. soperas de leche de almendra

Estar con verduras las ingredientes de la salsa con 1 c. soperas de agua. Dorar el tofu en una sartén con aceite caliente. Reservar. Añadir las verduras y rociar 2 minutos. Echar 2 c. soperas de salsa y sofreír 2 minutos más. Agregar el resto de la salsa y dejar que se espese. Incorporar los brócoli de vapor y el tofu. Mezclar. Espolvorear con los cebollinos, cilantro y sésamo.

Valor nutricional por ración:
529 kcal / grasas 24,76 g / hidratos de carbono 38,9 g / proteínas 26,83 g

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

No es difícil satisfacer las necesidades nutricionales del organismo cuando se sigue una dieta sin carne basada en alimentos completos, pero **añadir cualquier producto de origen animal exige añadir los nutrientes procedentes de la carne, el pescado, los mariscos y los productos lácteos, obtenidos de los productos de origen vegetal sanos y con un alto contenido de nutrientes.** Las recomendaciones nutricionales propuestas aquí en el marco de una dieta vegana te ayudarán a entender mejor lo que significa una alimentación equilibrada y cómo están concebidos los recetas de este libro.

RECOMENDACIONES PARA UNA DIETA VEGANA

En esta distribución general de una ración expresado en porcentajes encontramos una sana variedad de frutos y verduras, así como de hidratos de carbono procedentes de cereales integrales y de proteínas obtenidas de productos de origen vegetal, así como una cantidad adecuada de ácidos grasos sanos para equilibrar el cuerpo. Por supuesto, no tendrás que reproducir esta ración en cada uno de tus comedores, pero te ayudará a tener presente a medida que pases los días y las semanas lo que significa una dieta vegana equilibrada. No son más que simples recomendaciones, que seguirás como mejor te parezca, contando de lo mismo que mejor se adapte a tu organismo.



UNA ALIMENTACIÓN ARCOÍRIS

Otro forma, fácil de memorizar, de gestionar tu consumo de frutos y verduras y disfrutar de un aporte suficiente de vitaminas y nutrientes es, simplemente, comer con los colores del arcoíris. Un simple: semillas para conseguir de tomar un amplio abanico de alimentos que proporcionen todos los nutrientes indispensables.

ROJO
Rico en licopeno y ácido alérgico.
Beneficios: prevención de cáncer y enfermedades cardiovasculares, salud de la piel, reducción de los riesgos de diabetes y de ACV.

- Bambú
- Cerezas
- Fresas
- Frambuesas
- Granados
- Sandía
- Pimientos rojos
- Morrongos
- Tomates

NARANJA Y AMARILLO
Rico en vitamina C, así como en betacaroteno, flavonoides y potasio.
Beneficios: mejora de la tensión arterial y del colesterol LDL, salud ocular, estimulación del sistema inmunológico.

- Papa
- Zanahorias
- Limonas
- Calabazas
- Meloc
- Mangos
- Narajones
- Papas
- Bonitos
- Melocociones

VERDE
Rico en vitaminas K, B y E, así como en clorofila y ácido fólico.
Beneficios: antiinflamatorio, prevención de cánceres y enfermedades cardiovasculares, salud del cerebro.

- Espinacas
- Jalisco verdes
- Brécol
- Quinones
- Lechuga
- Nicula
- Berengenas
- Lombardía
- Coliflor voladora
- Mirra
- Arándanos azules
- Cebollinos
- Cuajaltes
- Chirivía
- Papas de invierno
- Fresas

AZUL Y VIOLETA
Rico en antocianinas y resveratrol.
Beneficios: antiinflamatorio, prevención de cánceres y enfermedades cardiovasculares, salud del cerebro.

- Berengenas
- Lombardía
- Coliflor voladora
- Mirra
- Arándanos azules
- Calabacines
- Algas
- Papas
- Setas
- Coliflor
- Dátiles

BLANCO Y MARRÓN
Rico en almidón y queratina.
Beneficios: antiinflamatorio, salud del corazón, prevención de cánceres.

- Calabacines
- Chirivía
- Papas de invierno
- Fresas



LECHE DE ALMENDRAS

CREMA DE FRUTOS SECOS

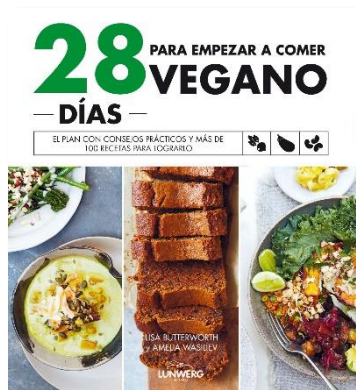
SEMILLAS GERMINADAS

La germinación incrementa el valor nutricional de las semillas y facilita su digestión. Las semillas germinadas suelen tener un contenido más elevado de proteínas y, por lo tanto, ofrecen un aporte nutricional en una dieta vegana. Todo tipo de semillas se prestan a la germinación. Entre las semillas germinadas más habituales en las tiendas están las **lentejas mungo (soja verde)**, **alfalfa**, **brócoli de Indio** y **brócoli de soja**. Aquí te proponemos un método de germinación casera.

GERMINACIÓN: INSTRUCCIONES DE USO



1. Elegir un tarro de cristal de 500 ml de capacidad, lavarlo bien, para dejar suficiente espacio para las semillas. Medir la cantidad de semillas para germinar, lavadas con agua fría y secadas.
2. Añadir, mostaza, sésamo, etc.: 2 c. soperas. Quinones, judías mungo, lentejas: 25 g. Gerborranos, almendra: de 150 a 200 g por tarro.
3. Colocar las semillas con agua fría y después en un envase de 4 a 6 horas.
4. Sellar la abertura del tarro con una resaca elástica. Asegurarse de que los muelles del jarro pasen al aire y que el líquido se filtre a través de ella.
5. Sellar el tarro con agua fría dos veces al día para que no se formen coque ni moho. Dar la vuelta al tarro para que el agua se escuma y ponerlo en un lugar fresco, protegido de la luz directa.
6. Repetir los pasos 5 de 3 a 7 días, según la variedad de semillas puestas a germinar. El aspecto y el sabor de las lentejas determinarán cuándo detener la germinación. Conservar las semillas germinadas en la nevera.



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

28 DÍAS PARA EMPEZAR A COMER VEGANO

Autoras: Lisa Butterworth y Amelia Wasiliev

Lunweg Editores, 2020

Formato: 21 X 23 cm./ 192pp/ Rústica con solapas

PVP c/ IVA: 17,95 €

A la venta desde el 23 de marzo de 2022

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg

Tel: 91 423 37 11 --- 619 212 722

lescudero@planeta.es