

A la venta desde el 11 de mayo de 2022

INSPIRACIÓN VEGETAL



LLENA TU VIDA DE GASOLINA VERDE

AMANDA ORTIGA

Fotografías de Olga Guarddón

El objetivo de este libro es inspirar para que la alimentación de todas las personas sea más vegetal, saludable y deliciosa cada día.

Por la salud de nuestra sociedad y del planeta es necesario y urgente apostar por un futuro *plantbased*. Para ello Amanda Ortiga propone un sinfín de nuevas formas de disfrutar de la fruta y la verdura con recetas tan originales como: el canelón de *jackfruit* con espinacas y consomé de setas, los tacos thai de lentejas o las tartaletas cherry con crema de albahaca y barritas Snickers de pistacho.

Son una colección de ideas variadas y creativas, con opciones para cada ocasión, que nos servirán también para profundizar en nuestros valores y alinear la alimentación con nuestra forma de ser. Para que todo fluya y podamos disfrutar de buenas comidas y de una buena vida.

**Apuesta por una alimentación verde y experimenta un
cambio real en tu vida y en tu bienestar.**

EXTRACTO DEL PRÓLOGO

Dicen que cuando la manzana está madura, cae del árbol. Ni antes, ni después.

Lo mismo sucede con los libros creados tras embarcarse en un camino propio. Su fruto cae en manos de cada persona en el momento preciso, pero también quien lo escribe ha atravesado un viaje antes de dar vida al mensaje que late en su interior.

Este es, sin duda, el caso de Amanda y el libro que sujetas entre tus manos.

Inspiración vegetal nace de un viaje interior que nutre el paisaje gastronómico actual como una lluvia de finales de verano.

Y es que, en un mundo en el que el goteo polarizado sobre qué comer, cómo, cuándo y dónde jamás descansa, Amanda llega con una propuesta que solo podía ser sencilla y rompedora a la vez: si quieres disfrutar de la comida en el más amplio sentido, ¿qué tal si descubres antes dónde reside el disfrute para ti?

Para esto, la autora nos propone sumergirnos en las profundidades del placer gastronómico y bucear entre aromas, sabores, técnicas culinarias y rituales gastrocreativos que nos ayudarán a reconectar con valores auténticos mientras le sacamos brillo a nuestro amor propio.

Quien propone en 2021 trascender el placer de la inmediatez solo puede ser una persona valiente, y Amanda lo es.

Quien decide embarcarse en este viaje, como tú, también.

Así que, querida lectora, querido lector, si has llegado a este puerto, quizás sea porque para ti también ha llegado el momento de mirar en tu maleta de creencias, costumbres y deseos gastronómicos.

Quizás descubras, página a página, cuáles te seguirán acompañando, cuáles quieres incorporar a partir de ahora y cuáles ha llegado el momento de renovar con la mirada puesta en el autocuidado.

Un autocuidado que es como los valores que guían a Amanda en la vida y en la cocina: flexible, placentero, divertido, equilibrado, respetuoso, creativo y paciente. Un autocuidado para quien se atreve a caminar hacia donde su instinto le lleve.

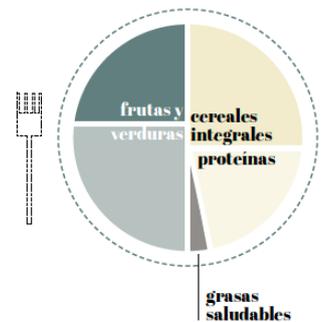
PEPA CARTINI

MÁS ALLÁ DE LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA

Desde que comencé a impartir cursos de cocina saludable, siempre inicio las clases con una introducción que nos permita ponernos en contexto. Podemos aprender a cocinar genial, pero sin una base de educación nutricional nuestra alimentación tendrá carencias y no estará lo suficientemente equilibrada.

Desde los organismos oficiales se recomienda la pirámide alimentaria (que van actualizando de tanto en tanto) para que sepamos en qué proporción deberían estar presentes los diferentes grupos de alimentos en nuestra dieta. Son demasiados los intereses económicos que podemos encontrar detrás de esa pirámide y además... ¡no comemos en forma de pirámide! Por eso me gusta utilizar como herramienta el **plato de Harvard**, un gráfico alternativo que representa mucho mejor todo lo que nuestra alimentación debería incluir. Además, al ser una infografía circular, en forma de plato, resulta mucho más sencillo aplicar esa información a nuestra realidad. Es una propuesta más visual y sencilla, además de libre de intereses.

El plato de Harvard propone un reparto del 50 % de nuestro plato (es decir, de nuestra alimentación) para frutas y verduras. Del 50 % restante, entre un 15-20 % lo ocupan las proteínas y un 30-35 % los cereales integrales. Por supuesto, no pueden faltar las grasas saludables en un 5 % del plato, además de una buena hidratación.



¿DÓNDE ESTÁ LA PROTEÍNA?

¡La pregunta del millón! A veces, cuando comenzamos a llevar una dieta basada en plantas, todo el mundo a nuestro alrededor se preocupa de repente por nuestras proteínas. Lo cierto es que estamos, por lo general, más que suplidos a nivel proteico. Solamente en casos específicos, como en el caso de deportistas de élite, debemos preocuparnos por contar proteínas. Son muchos los alimentos de origen vegetal que nos aportan proteínas de calidad.

Las proteínas vegetales son más fáciles de digerir y generan menos residuos en el organismo derivados de su metabolismo. Encontramos muchas fuentes de excelente proteína vegetal, las que más recomiendo y disfruto son:

- **Las legumbres.** Hay muchas variedades de garbanzos, judías o lentejas para disfrutar y descubrir, además son muy económicas. Nos aportan también fibra y minerales.
- **Los frutos secos y las semillas.** Imprescindibles en el día a día para complementar platos a nivel de proteína, pero sobre todo por su aporte de grasas saludables antiinflamatorias.





- **La quinoa y el trigo sarraceno.** Son dos pseudocereales que consideramos fuente de proteína vegetal porque contienen todos los aminoácidos esenciales. Además, son libres de gluten y de fácil digestión.

- **La soja y sus derivados.** El tofu y el tempeh son dos de los principales derivados que encontramos. El tofu es como un queso fresco de leche de soja, tiene un sabor neutro que admite que lo marinemos con el sabor que queramos, por lo que es muy versátil. Para evitar que el tofu te resulte indigesto, te recomiendo que antes de cocinarlo o marinarlo lo cuezas 10 minutos en una olla con agua, especialmente si solo vas a saltearlo. El tempeh es especialmente interesante porque está fermentado, ya se ha producido un proceso de predigestión de la soja (o la legumbre de la que sea el tempeh). Se inoculan unas esporas a las habas de soja (o de cualquier otra legumbre) cocinadas y se deja fermentar. Las esporas, en un ambiente controlado, hacen crecer una especie de piel que une las habas de soja y que da como resultado el bloque de tempeh. Es más digestivo que el tofu y sus nutrientes están más disponibles para su absorción, por lo que es, sin duda, mi favorito

EL MUNDO QUE DEJAMOS: RESPETO

Debemos hacer un esfuerzo de reflexión y cuestionarnos el impacto global que tiene lo que ponemos sobre nuestra mesa. Es nuestra responsabilidad cuidar el planeta en el que vivimos, y podemos hacerlo con pequeñas acciones diarias, como llevar una alimentación más vegetal y apostar por productos sostenibles y con formas de producción respetuosas. **Una dieta a base de vegetales es uno de los mecanismos más importantes para reducir nuestro impacto en el planeta.**

Enfermamos según nuestro planeta enferma, consumimos sus recursos por encima de nuestras posibilidades sin mirar al futuro, sin darnos cuenta de que estamos unidos, de que todo es una red y la forma en que tratamos al planeta es un reflejo de cómo nos tratamos a nosotros mismos. Vivimos y nos alimentamos desconectados, siguiendo la inercia consumista que nos rodea. Buscamos la rapidez, la satisfacción inmediata y no perder tiempo cocinando. Estamos perdidos entre ultraprocesados, rodeados de estímulos que nos indican qué necesitamos comprar, comemos consumiendo televisión o series, totalmente desvinculados de nuestro cuerpo, de los alimentos y del proceso que los ha llevado hasta nuestra casa.

Cuando cambiamos a una dieta vegetal, aun dejando atrás la perfección, despertamos la sensibilidad y el respeto por los demás y nuestro entorno de una forma más intensa. Estamos juntos en esto, si todos reducimos el consumo de alimentos animales a favor de vegetales de temporada y de proximidad, el mundo podría mirar hacia la regeneración y el equilibrio.



crema de lombarda

con nueces al pimentón y manzana

Raciones: 4

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Dificultad: media/alta
(para 4 personas)

INGREDIENTES

Crema de lombarda

2 cucharadas de aceite de oliva
½ col lombarda (500 g)
1 puerro
1 diente de ajo
500 ml de caldo de verduras
1 manzana
1 patata mediana
1 cucharadita de pimentón dulce ahumado
sal y pimienta

Nueces al pimentón

1 taza de nueces (2 horas en remojo)
1 cucharadita de tamari
1 cucharadita de pimentón picante ahumado
1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

Para servir

perejil fresco
manzana verde laminada

Elaboración

En una olla, calentamos el aceite y añadimos el puerro picado. Cocinamos unos minutos, hasta que quede tierno, y añadimos los ajos picados. También añadimos la col lombarda, la manzana y la patata, peladas y picadas en trozos grandes. Salteamos todo junto de 10 a 15 minutos. Incorporamos el caldo de verduras y el pimentón y salpimentamos. Llevamos a ebullición y cocinamos 10 minutos más, hasta que quede tierna la patata. Trituramos todo hasta obtener una crema de lombarda homogénea y cremosa. Preparamos en una sartén las nueces al pimentón. Añadimos el tamari y el aceite y salteamos las nueces un par de minutos. Por último añadimos el pimentón y salteamos otro minuto más con cuidado de que no se queme. Servimos la crema de lombarda con manzana laminada, perejil fresco y las nueces al pimentón.



trufas

red velvet

20-25 trufas

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Dificultad: media

INGREDIENTES

1 taza de nueces

½ taza de pasta de dátiles

1 remolacha mediana, cruda

2 cucharadas de aceite de coco, derretido

Cobertura de chocolate blanco

½ taza de anacardos (4 horas en remojo)

¼ taza de manteca de cacao

¼ taza de bebida de almendras

2 cucharadas de sirope de agave

4 cucharadas de aceite de coco

una pizca de vainilla en polvo

una pizca de sal

Para decorar

polvo de remolacha

pétalos de rosa deshidratados

Añadimos la pasta de dátiles y las nueces a una batidora o procesador de alimentos y trituramos hasta conseguir una textura sin grumos. Después añadimos la remolacha, cortada en daditos, y el aceite de coco. Volvemos a triturar hasta conseguir una masa. Reservamos en un cuenco tapado en el congelador durante media hora.

Para preparar la cobertura, fundimos la manteca de cacao, previamente troceada, al baño María. Añadimos el resto de ingredientes y mezclamos bien.

Sacamos la masa del congelador y vamos formando trufas con las manos. Intentamos que todas sean del mismo tamaño. Podemos usar una cuchara para medir las cantidades.

Bañamos las bolitas de remolacha en el chocolate blanco fundido. Con un tenedor las escurrimos bien, espolvoreamos el polvo de remolacha o los pétalos secos de rosa y dejamos reposar en el congelador 15 minutos más. Sacamos del congelador al menos 5 minutos antes de servir.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción 9

Básicos de la cocina vegetal 14

Flexibilidad

Tacos thai

Tortilla de kimchi

Funky pad thai

Tosta verde de quinoa

Black farinata

Dip cremoso

Nigiris de atún vegano picante

Rollitos arcoiris

Snickers

Trufas

Placer

Ensalada de frutos rojos y cherries

Sushi sándwich de arroz negro

Tartaletas de tomate

Guiso de tempeh

Galette de puerro y pera

Grat.n tricolor

Brochetas de jackfruit BBQ

Peanut ramen

Pizza con queso a la trufa

Brownie de cúrcuma

Granita de hibisco y remolacha

Equilibrio

Buddha bowl de la diosa

Buddha bowl oriental

Buddha bowl ex.tico

Buddha bowl super green

Poke bowl

Buddha bowl mediterráneo

Sencillez

Batch cooking salado 1

Batch cooking dulce 1

Batch cooking salado 2

Batch cooking dulce 2

Respeto

Hummus con espuma al comino

Flor de alcachofa confitada

Kale al ajillo sobre medallones de boniato

Crema de lombarda

Berenjenas braseadas

Espárragos con ajo blanco

Ñoquis de coliflor con salsa marinara

Tatin de chalotas

Peras pochadas chai

Galletas de calabaza

Piña braseada al ron

Creatividad

Canelón de jackfruit

«Vieiras» thai con curry verde

Ravioli de calabaza

Inspiración gazpacho

Ceviche de coliflor y melocotón

Matcha parfait

Nachos de chocolate

Tarta mango lassi

Aguacate de chocolate

Paciencia

Chucrut de lombarda

Chucrut de mango

Kimchi dorado

Pepinillos encurtidos

Tepache

Pan de trigo sarraceno fermentado

Queso de anacardos fermentado



Amanda Franco Ortiga es periodista y comunicadora audiovisual. Su interés por el bienestar y la alimentación natural la llevó a ampliar su formación como herbodietista y coach de salud, así como a especializarse como cocinera vegana en Plantlab. Fundó su propia escuela presencial en Madrid, The Green Fuel, desde la que ha enseñado a cientos de personas a incorporar más vegetales en su alimentación de una forma sencilla y deliciosa. En la actualidad trabaja como chef privado, imparte talleres online, organiza retiros de yoga y alimentación consciente, crea recetas para marcas y sigue inspirando a su comunidad a través de su canal de recetas veganas en YouTube.



INSPIRACIÓN VEGETAL

Amanda Ortiga

17 x 21 cms.

224 pags.

PVP: 21,90 €

A la venta desde el 11 de mayo de 2022

Para más información a prensa:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

Tel.: 91 423 37 11 – 619 212 722 - lescudero@planeta.es

[Facebook.com/lunweg](https://www.facebook.com/lunweg) @lunweg

black farinata con crema de alcachofas y setas al pimentón

Raciones: 2

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Dificultad: media

Farinata de harina negra, zanahoria y cebolla caramelizada
1 taza de harina de garbanzos
1 taza de agua
1 cucharadita de vinagre de manzana
2 cucharadas de tahini negro
1 cucharadita de sal
1 zanahoria rallada
1 cebolla caramelizada en aceite vegetal
1 cucharadita de especias de non

Tomates cherry hervidos
8 tomates cherry
1 cucharada de aceite de oliva
una peca de sal

Crema de alcachofas
1/2 kg de alcachofas cocidas
100 g de garbanzos cocidos
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharadita de aceite de oliva
una peca de sal

Setas al pimentón
100 g de setas de ostra
2 dientes de ajo
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de pimentón dulce
afumado de la Vera
una peca de sal

La farinata es prima hermana de la focaccia, solo que el ingrediente principal es la harina de garbanzos. Es una preparación muy versátil, ya que se puede combinar con diferentes ingredientes. Me encanta preparar la masa con cebolla caramelizada, que le da un sabor intenso, y con zanahoria rallada para un extra de jugosidad. En este caso jugamos además con el color gracias al tahini negro, que es una excelente fuente de calcio vegetal. Para servirlo me gusta añadir elementos jugosos y frescos, que contrasten con la masa.

CONSEJO: Cuando hagas una masa con harina de garbanzos, utiliza un chorrito de vinagre de manzana para equilibrar el sabor.

Para hacer la farinata, mezclamos en un cuenco la harina de garbanzos, el agua, el vinagre de manzana, el tahini negro y la sal. Mezclamos muy bien, con ayuda de unas varillas, hasta obtener una masa homogénea. Dejamos reposar 30 minutos. Mientras, caramelizamos la cebolla. En una sartén, añadimos un chorrito de aceite de oliva, la cebolla cortada en juliana fina y una peca de sal. Cocinamos a fuego alto 5 minutos, después bajamos el fuego y cocinamos a fuego medio/bajo otros 20-25 minutos más, removiendo de vez en cuando. La cebolla debe quedar dorada sin llegar a quemarse. Una vez lista, escurrimos muy bien el exceso de aceite y la añadimos a la masa junto con la zanahoria rallada y los copos de non. Mezclamos todo muy bien, añadimos a un molde rectangular, previamente forrado con papel de horno, y hornearmos a 180 °C durante 20-25 minutos. Quedará tostada por fuera y ligeramente jugosa por dentro. Cuando la farinata entre perderá un poco de humedad. La dejamos enfriar al menos 15-20 minutos antes de desmoldarla.

Podemos hornear al tiempo los tomates cherry. Los metemos a 180 °C en una bandeja de horno, con aceite y sal, durante 15-20 minutos o hasta que queden bien cocinados, dependerá de su tamaño. Una vez listos, reservamos.

Preparamos la crema de alcachofas triturando todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta conseguir una crema homogénea. Reservamos.

Por último, preparamos las setas al pimentón. Calentamos el aceite en una sartén y doramos los ajos. Añadimos las setas, laminadas, junto con el pimentón y saltamos a fuego alto durante 5-10 minutos. Reservamos.

Con todos los elementos montamos la farinata. Cortamos una porción de farinata y sobre ella añadimos la crema de alcachofas, las setas al pimentón y los tomates cherry hervidos. Disfrutamos junto a una ensalada verde.



salsa César vegana

Raciones: 4-6

Tiempo de elaboración: 10 minutos

Tiempo de conservación en la nevera: 4-5 días

Dificultad: fácil

1 taza de anacardos (4 horas a remojo)
1/3 taza de bebida vegetal
1 diente de ajo
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de mostaza Dijon
una peca de sal

Trituramos todos los ingredientes hasta conseguir una consistencia muy cremosa. Podemos variar la intensidad de la salsa al gusto ajustando la cantidad de mostaza u reduciendo el diente de ajo. También podemos ajustar la consistencia añadiendo más o menos cantidad de bebida vegetal.

aliño de tahini, limón y perejil

Raciones: 4-6

Tiempo de elaboración: 5 minutos

Tiempo de conservación en la nevera: 5-6 días

Dificultad: fácil

1/2 taza de tahini
4 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva
1/2 taza de agua (al gusto)
2 cucharadas de perejil fresco picado
1 cucharadita de vinagre de uva
1 cucharadita de sal

Mezclamos todos los ingredientes hasta que quede un aliño homogéneo. Ajustamos la consistencia añadiendo más o menos cantidad de agua. Muchas veces la cantidad de agua dependerá del tahini que utilizamos, algunos son muy densos y otros mucho más líquidos.

pesto de kale y avellanas

Raciones: 4-6

Tiempo de elaboración: 10 minutos

Tiempo de conservación en la nevera: 8-10 días

Dificultad: fácil

1 taza de avellanas tostadas
1 taza de kale
1 taza de albahaca fresca
2 cucharadas de levadura nutricional
1 diente de ajo
1 taza de aceite de oliva
una peca de sal

Añadimos todos los ingredientes a un procesador de alimentos y trituramos hasta obtener una salsa cremosa similar al pesto.

tabulé de quinoa y cáñamo

Raciones: 4-6

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Tiempo de conservación en la nevera: 4-5 días

Dificultad: fácil

2 tazas de quinoa cocida
1/2 taza de semillas de cáñamo
1/2 taza de perejil fresco picado
1/2 taza de menta fresca picada
1 limón
2 tomates
1 pimiento
1 cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Cocinamos la quinoa (puedes consultar cómo hacerlo en el capítulo Básicos, p. 16), la enfriamos bajo el grifo y escurrimos muy bien. Preparamos las verduras, picando en daditos pequeños los tomates y el pimiento. También picamos las hierbas frescas. Mezclamos todo y ajustamos el aliño al gusto.





rEspETo

Debemos hacer un esfuerzo de reflexión y cuestionarnos el impacto global que tiene lo que ponemos sobre nuestra mesa. En nuestra responsabilidad cuidar el planeta en el que vivimos, y podemos hacerlo con pequeñas acciones diarias, como llevar una alimentación más vegetal y apostar por productos sostenibles y con formas de producción respetuosas.

Una dieta a base de vegetales es uno de los mecanismos más importantes para reducir nuestro impacto en el planeta. Quédate con este concepto, pasa a la acción cocinando alguna receta de este libro y compártela con tus amigos y familiares para que la gasolina verde llegue lo más lejos posible.

matcha parfait con crujiente de sésamo

Raciones: 4
Tiempo de elaboración: 45 minutos
Dificultad: media

Materiales del matcha y lino
2 cucharaditas grandes
1 cucharadita de té matcha en polvo
2 cucharaditas de zumo de lima
2 cucharaditas de sirope de dátiles
1 cucharadita de aceite de coco
una pizca de sal

Crujiente de sésamo
ingredientes
2 cucharadas de semillas de sésamo negro
4 cucharadas de sirope de arce
una pizca de sal

Crema dulce de ancho (nata)
1 litro de nata
½ taza de azúcar de coco
½ cucharadita de sal

Nata montada de coco
400 ml de leche de coco
1 cucharadita de sirope de agave
1 pizca de vainilla (opcional)

Despierta tu lado creativo más nipón con este postre inspirado en la cultura japonesa. Lleno de colorido y de sabores diferentes se convertirá en el cierre perfecto de tus noches de sushi casero. En él he combinado ingredientes japoneses como el té matcha, el sésamo o el anko.

CONSEJO: Puedes preparar todos los elementos (excepto la nata montada de coco) con anticipación y montar los vasos en el momento de servir el postre.

Para preparar la mousse, añadimos todos los ingredientes a un procesador de alimentos y trituramos hasta conseguir una consistencia cremosa y sin grumos. Reservamos.

Para preparar el crujiente de sésamo, mezclamos en un cuenco todos los ingredientes, sechamos sobre una bandeja de horno forrada con papel vegetal y horneamos a 180 °C durante 5-10 minutos. Dejamos enfriar para que endurezca y reservamos en un recipiente hermético fuera de la nevera.

Para preparar el anko, trituramos las azúcares en un procesador de alimentos o batidora hasta conseguir una consistencia cremosa y sin grumos. Pasamos el puré a un cazo junto con el azúcar y la sal. Cocinamos a fuego medio/bajo, sin parar de remover, hasta que el azúcar quede disuelto y el exceso de líquido se evapore. Cuando esté lo suficientemente espeso como para poder dibujar una línea en el fondo del cazo, está listo. Al enfriar terminará de espesar. Reservamos.

Para preparar la nata de coco, guardamos las latas de leche de coco en la nevera la noche previa. Utilizaremos para esta receta solo la parte más sólida, que quedará arriba. También es importante tener un cuenco y varillas frías en el momento de montar la nata (los dejamos previamente media hora en la nevera). Añadimos la parte sólida de la lata y batimos con unas varillas eléctricas hasta que conseguimos la textura más espesa, parecida a la nata montada. Añadimos endulzante y vainilla y batimos unos 2-3 minutos más. Guardamos en una manga pastelería y reservamos.

En un vaso servimos una capa de anko, una capa de mousse, la nata de coco montada y unos trozos del crujiente de sésamo por encima.

