

# Mada Madariaga

Prólogo de Samantha Vallejo-Nágera



# ¡OLE VEGAN!

Los grandes  
platos de  
la gastronomía  
española  
en formato  
cien por cien  
vegano



**Mada Madariaga**

**¡OÍE  
VEGAN!**

**Los grandes platos de la gastronomía  
española en formato cien por cien vegano**

**Fotografías de Matías Pérez Llera**

**LIBROS CÚPULA**

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© de los textos: Mada Madariaga, 2024  
© del texto del prólogo: Samantha Vallejo-Nágera, 2024  
© de las fotografías: Matías Pérez Llera  
Diseño y maquetación: Ariana Torras

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.  
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: mayo de 2024  
Depósito legal: B. 3.498-2024  
ISBN: 978-84-480-4131-1  
Impresión y encuadernación: Macrolibros  
*Printed in Spain* - Impreso en España



# ÍNDICE

Prólogo	9
... Hasta hoy	11
Dispensa	33
Recetas base	51
Recetario	67
Postres	177
Índice de recetas	190



# DESPENSA

*«El propósito del reino vegetal es alimentar a los animales y los humanos, mantener la tierra firme, realzar la belleza y equilibrar la atmósfera. Las plantas y los árboles cantan a los humanos en silencio y todo lo que piden a cambio es que nosotros les cantemos a ellos.»*

*«El principal propósito del animal no es alimentar a los humanos, pero lo acepta cuando es necesario. En realidad está para equilibrar la atmósfera y ser compañero, y maestro con el ejemplo.»*

*Las voces del Desierto*  
de Marlon Morgan



# ALGAS DESHIDRATADAS

Son las verduras del mar, el alimento más rico en nutrientes del planeta.

Cuentan con tantos nutrientes concentrados que, en cantidades mínimas, aportan grandes beneficios. No contienen grasas ni aportan apenas calorías. Todas las algas son alcalinizantes y una buena fuente de fibra alimentaria. Se consideran superalimentos porque tienen propiedades antibacterianas, antiinflamatorias y antioxidantes.

Las algas marinas son una excelente fuente de proteína, fibra y otros nutrientes esenciales como la vitamina K y ácidos grasos omega-3 de cadena larga encontrados en mariscos.

Destacar que poseen diez veces más hierro que las legumbres, por lo que es un alimento muy interesante en carencias o anemias. También cuentan con gran cantidad de vitaminas, principalmente del grupo B y un elevado contenido en calcio, fósforo, yodo y potasio.

Previene la osteoporosis gracias a ese aporte en calcio.

Las algas que se comercializan enteras, deshidratadas, podemos comerlas secas o debemos hidratarlas durante unos minutos si queremos consumirlas sin cocinar. Si las queremos cocinadas, requieren de veinte a treinta y cinco minutos de cocción o más, dependiendo del tipo de alga.

Las utilizo un montón para sustituir a los alimentos marinos de origen animal y, de verdad, que son todo un estímulo para la imaginación por sus sabores y texturas.

Hay más de cincuenta tipos de algas comestibles. Aquí te presento las que utilizo en este libro.

Puedes encontrarlas en tiendas o páginas web. También te he preparado unos packs con mis proveedores de confianza, para que no te falten en tu despensa a mucho mejor precio.

Espero que las disfrutes tanto como yo.

Ojalá que estas recetas españolas te ofrezcan la posibilidad de acercarte más a este maravilloso, sabroso y nutritivo mundo de las algas.



## PERCEBE DE MAR

Esta alga, también conocida como alga *condium* o ramallo de mar, es un alga silvestre con un sabor intenso a mar y, gracias a esto y a su textura, nos aporta mucha versatilidad en nuestra cocina.

Para mí es el alga con el sabor más potente, por eso la utilizo muchísimo para potenciar los caldos para nuestros guisos de «pescado».

Si la puedes encontrar fresca en tu frutería o comercio de confianza, te la recomiendo totalmente.

No obstante, ten siempre una buena cantidad de esta alga deshidratada tan preciada en tu despensa, pues te aseguro que le vas a sacar muchísimo provecho.

Me encanta para dar sabor, sin embargo, al hidratarla se queda con una textura chiclosa que personalmente no me agrada mucho para luego cocinarla, aunque puede que a ti te guste. Experimentalo.



## ESPAGUETI DE MAR

También tiene un potente sabor a mar, por eso, si no encuentras alga percebe, también viene muy bien para enriquecer los caldos. Tiene una textura firme y carnosa, más agradable en la mordida que la anterior.



## KOMBU

Posee sabor amargo y salado. Gracias a su riqueza en ácido glutámico, ablanda las fibras de las legumbres u otros alimentos reduciendo su tiempo de cocción, a la vez que aumenta el sabor y digestibilidad del plato.

Por eso utilízala siempre al cocer tus legumbres y cereales. Luego las puedes picar y agregarlas a cualquier plato.



## WAKAME

Es originaria de Japón y Corea, aunque ya las tenemos en cultivos controlados en Galicia.

Las hojas de wakame son muy largas, verdes, con un sabor más bien dulce y una peculiar textura suave y aterciopelada. Cuando las cocines es importante cortarlas en trocitos pequeños, ya que durante su cocción suelen expandirse y agrandarse.

Junto con las nori, son las más conocidas y utilizadas hoy en día. A mí me encantan en ensaladas, sopas y en un sinfín de recetas como te muestro en este libro.





## NORI

El alga nori tiene un sabor a crustáceo, ligeramente ahumado. Cuando la tuestas o fríes, recuerda a la piel de las sardinas churruscadas en la barbacoa.

Es un ingrediente conocido principalmente por su uso en la elaboración del sushi.

No precisa remojo. Suelen venir en láminas, y puedes consumirlas tostada, usando una sartén directamente sobre el fuego, o frita en AOVE, hasta conseguir un tono entre dorado y verde. Luego la cortas en trocitos con tijera o la trituras con la mano (cuando ya esté tibia), para espolvorearlas por encima de verduras, sopas o cereales. O puedes conseguirlas en copos, y freírlos como te indico más adelante. Vamos a usarlas en un montón de platos.



## ALGA COCHAYOYO

Originariamente procede del sur de Chile. Es capaz de potenciar el sabor a mar. Pero sobretodo, a mí me cautivó su textura, pues es la que utilizo para sustituir a las gambas y chipirones, por ser la más consistente y chiclosa entre todas las algas que conozco.

## DULSE

Tiene un sutil sabor crustáceo y una textura ligeramente crujiente. A mí, personalmente, no termina de gustarme pues la encuentro un tanto amarga al cocinarla. Sin embargo, me ha encandilado cuando la he frito en copos, pues es bien hermosa por su color rosáceo-rojizo y su sabor cambia y me parece atractivo.



## ARAME

Son pequeños filamentos negros. Tienen un sabor ligeramente dulce y delicado que las convierte en una excelente introducción a las delicias de los vegetales marinos.

## HIZIKI

Son igualmente unos pequeños filamentos negros, pero un poco más gruesos que las arame y también su sabor es más fuerte.

A mí me gusta usarlas juntas porque me gusta la combinación tanto en apariencias como en consistencias.





## ESPIRULINA

Es un alga de agua dulce azul verdosa, que proviene de ciertos lagos, y que actualmente ya se cultiva. Está designada como un superalimento por sus maravillosas propiedades antiinflamatorias para el corazón, mejora el colesterol, como complemento dietético y su alto nivel proteico.

Se pueden utilizar mezclándolas en zumos, ensaladas y sopas, o para dar color y enriquecer tus platos. Eso sí, no te pases que tiene un sabor muy fuerte y podría arruinar tu preparación.

Aquí la utilizamos para dar color a nuestras ortiguillas de mar.



## AGAR AGAR

La última de la lista de las algas marinas y, sin embargo, mi descubrimiento sublime. Me quito el sombrero ante esta joya del mar. Aquí la consumiremos en polvo.

Se extrae de algas rojas y se utiliza comúnmente como un agente espesante o estabilizante en la cocina.

El agar-agar constituye una buenísima alternativa como gelatina natural vegetal, para sustituir a las compuestas de productos de origen animal.

Además, presenta cualidades saludables muy interesantes. Es muy hidratante y, por su altísimo contenido en fibra soluble y su gran digestibilidad, es muy favorecedora del tránsito intestinal.

Gracias a sus propiedades, el agar-agar también es uno de los sustitutos veganos del huevo, por eso lo utilizaremos en postres y, en el caso de las recetas saladas, lo usaremos para darle mayor consistencia a los guisos, cremas y salsas.

Es alucinante la textura cremosa, grasienta y gelatinosa que nos aporta.

Lo utilizo para conseguir ese buqué exquisito que permanece en boca cuando comes algún plato con grasa animal, tipo chorizo, callos, o las cocochas... Cuando lo descubrí, subí al cielo por cómo se potenciaban y enriquecían los sabores de estos platos tan tradicionales y tan carnívoros, conseguidos fantásticamente en mi versión vegana, en parte gracias a esta maravilla.

Fue todo un regalo.



# ESPECIAS

En cualquier tipo de cocina, pocas son las recetas que no incluyen una o varias especias.

Realzan el sabor de los alimentos y aportan unos incomparables aromas a nuestros platos.

Las especias se producen a partir de, prácticamente cualquier parte de la planta: ya sea de la flor, hojas, corteza, tallo, raíces o partes específicas de ellas. Es alquimia, pura magia, que trasforma un alimento básico en un manjar sublime.

En la cocina vegana, mi cocina, las utilizo por doquier. Son fundamentales como catalizador de los sabores que necesitan tus creaciones. Te voy a contar las que vamos a utilizar en este libro que, como verás, no son muchas, pero son las básicas y necesarias de nuestra cocina española.

Comienzo con la que no puede faltar para hacer nuestros sustitutos de carnes y embutidos. Para nuestros salteados y guisos. Creo que mi cocina no existiría sin él.



## PIMENTÓN DE LA VERA

Tanto dulce como picante. También el agri dulce es maravilloso. De extrema importancia es que siempre sea de La Vera. No vale cualquier pimentón, ni paprikas. Por favor, haz acopio de uno de los grandes tesoros de nuestra tierra y sus tradiciones. Utilízalo en su justa medida, pues si te pasas todo te sabrá a eso: a pimentón.

## ALCARAVEA

Un día pregunté a una buena amiga de mi madre cómo hacían las morcillas en la matanza, cuáles eran las especias que utilizaban. Entre las conocidas, me sorprendió una que no había utilizado nunca: la alcaravea. Y me di cuenta de que aportaba un sabor a carne y a embutido perfecto para mis nuevas preparaciones. Indispensable para este libro.



## ROMERO, TOMILLO Y ORÉGANO

Son los tres mosqueteros, que casi siempre van juntos en la receta que los precisa. Normalmente, siempre sale ganando el orégano en la cantidad que se utiliza, luego el tomillo, y por último el romero, por ser el que aporta un sabor más fuerte, y por ello has de ser más cauteloso en su uso. Son las hierbas del Mediterráneo por excelencia. Y en los guisos de carne no pueden faltar.





## PIMIENTA NEGRA

Es ese toque sutilmente picante en la cocina española. Es importante conseguir el punto justo, de lo contrario, podrías arruinar tu receta; aunque, ciertamente, también va en gustos. Te invito a que tú mismo encuentres el tuyo. Habrá algunas recetas donde te indico la cantidad de pimienta negra que debes poner, pero también en muchas de ellas te indico que salpimientes al final tu preparación a tu gusto, con el salpimentero que te recomiendo que tengas siempre hecho en tu cocina.

## POLVO DE CEBOLLA Y DE AJO

Son superútiles para dar en muchas de tus preparaciones ese toque de sabor dulce, en el caso de la cebolla, y picante, si se trata de ajo. Ya verás que los utilizarás un montón si los tienes en tu despensa.



## LAUREL

Maravillosa hoja seca, que desprende un sabor inigualable en nuestros guisos y preparaciones.



## SAL

Te incluyo aquí la sal, aunque no es en sí una especia. Sin embargo, nada de lo que preparamos tendría sentido alguno sin «la sal de la vida». Ha de ser siempre marina 100 %. Como les digo a mis chicos en la cocina del restaurante, en la cocina vegana es fundamental el punto justo de sal que le das a cada plato, a cada ingrediente, pues la cocina vegana es completamente nueva para mucha gente, y la diferencia entre que un plato esté delicioso, o que esté simplemente bueno, puede ser por el punto justo de sal que hayas puesto o no, por ese *punch* de sabrosura que aporta la sal en su justa medida a nuestras creaciones.