

Lectio Le ediciones



Cocina vegana casera

100 recetas dulces y saladas



La Menestra

Zaraida Fernández
Fotografías: Ariadna Creus

Primera edición: mayo de 2017

© de las recetas y elaboración de los platos: Zaraida Fernández Altabás

© de las fotografías: Ariadna Creus

© 9 Grupo Editorial
Lectio Ediciones
C/ Muntaner, 200, ático 8ª • 08036 Barcelona
Tel. 977 60 25 91 • 93 363 08 23
lectio@lectio.es
www.lectio.es

Estilismo: Judit Pous

Diseño y composición: Imatge-9, SL

Impresión: Anman Gràfiques del Vallès, SL

ISBN: 978-84-16918-12-6

DL T 527-2017

La Menestra • 5

COCINA VEGANA CASERA

100 recetas dulces y saladas

Zaraida Fernández Altabás

FOTOGRAFÍAS DE ARIADNA CREUS

Lectio
ediciones

PASIÓN



Si alguien me pregunta qué es lo que más me apasiona en la vida, no dudaría ni un segundo en contestar: la cocina, cocinar.

Sólo entiendo mi vida detrás de los fogones, ya de pequeña prefería jugar con las ollas que con otras cosas, cocinar y crear recetas siempre me ha hecho realmente feliz.

Decidí estudiar cocina en la Escuela de Hostelería de Barcelona con el fin de obtener mi sueño, que, como el de cualquier cocinero, es abrir mi propio restaurante. Empecé con muchas ganas de aprender y, como siempre he sido muy intrépida e interpreto la vida como un continuo aprendizaje. Trabajé en todo tipo de cocinas: residencia de ancianos, restaurantes, bares de tapas, cocina de autor, escuelas, pastelerías, haciendo un *stage* en París o trabajando en un restaurante de estrella Michelin..., pero el ritmo de la cocina profesional es muy duro y siempre supe que algo fallaba, no encontraba mi sitio. Así que desistí de mi sueño y decidí tomarme un descanso. Es durante ese descanso que... surgió un cambio.

Es en ese intervalo de mi vida que decidí adoptar en FAADA a mi perra Lola y es ella quien tuvo un papel importantísimo en mi vida: trajo el amor, el respeto y me metió en el mundo de la protección animal. Tras Lola vinieron más adopciones... Elvis, el podenco más especial del mundo, y tras ellos las gatas Xixi, Jaimie, Lulú y Cupcake. Son ellos quienes hicieron que me adentrara en el mundo de la protección animal y que un día, por casualidad, cayera en mis manos una copia del video *Earthlings*, que en mi caso fue decisivo, de repente en mi interior hubo un *click*, en mi corazón encajaron todas las piezas... Siempre a parte de cocinar he tenido otra pasión: los animales... En ese *click* entendí que para mí no podía ser coherente cocinarlos y quererlos, no quería alimentarme de ellos... Así que decidí dar el paso al veganismo y no consumir ningún ingrediente de origen animal.

En esa época no había tanta información al respecto de la dieta vegana, así que me tocó hacer el camino sola y usar mis conocimientos en la cocina para veganizar las recetas que siempre me habían gustado. En ese momento decidí crear un blog, The Xixi's Club (en honor a mi gata), para yo misma ir recordando mis recetas y ayudar a los demás con ellas. El blog empezó a tener muchas visitas y nos animamos con la TVAnimalista a grabar el programa de cocina que hoy en día se emite en varios canales, el *V de Gust*, y hace casi tres años decidí abrir mi propio negocio de comida vegana para llevar, VegetArt Cuina Vegana, en el emblemático barrio barcelonés de Gràcia, donde la recibida de los vecinos fue impresionante.

Es a través de este libro que tenéis en las manos que quiero ayudar a todas las personas que han decidido dar el paso a una dieta más ética, a las personas que quieren aprender a cocinar sin animales o simplemente sienten curiosidad, tienen un invitado y no saben qué hacer...

Quería agradecer a las personas que me han acompañado y apoyado en estos momentos. A mi familia: mis padres, mi hermano y Desi, mis sobrinos Adrián y Daniel y en especial Jean Charles, Anne y Charlise; a los animales que conviven y han convivido conmigo: Brutus, Lola, Elvis, Miss Xixi, Lulú, Jaimie, Lady Cupcake y Mademoiselle Frufrú; al equipo de VegetArt: Luigi, Mercè, Rut, Marco, Fede, Simo, Fina y Carol; a mis amigas: Gemma (gracias, mijirrita), Mar (por estar de forma incondicional cuando empezaba), Fabiola y Carlos, Consuelo, Sandra y Montse; a Ariadna de Els Magnífics por captar mi propia esencia y la de mi cocina en sus fotos y conseguir que hacerlas fuera muy divertido; a Marta de Midietavegana; a los que han adquirido este libro; a los que dedican su vida a luchar por los animales y a los que vienen a la tienda... Pero sobre todo a Carles, sin cuyo apoyo y soporte incondicional nada habría sido posible y además es “el mejor amigo que he tenido nunca”.

Somos lo que comemos, pues basemos la cocina en el amor...

Espero que disfrutéis tanto como yo de estas ahora vuestras recetas veganas.

LA AUTORA



primavera

ALCACHOFAS CON CHIMICHURRI



Ingredientes para las alcachofas

- 1 kg de alcachofas
- 1 limón
- agua

Ingredientes para el chimichurri

- ñora seca
- 1 guindilla
- 6 dientes de ajo
- un manojo de perejil
- aceite de oliva virgen

» Limpiamos las alcachofas: quitamos las hojas más duras con la ayuda de un cuchillo y dejamos sólo el corazón. Conforme las vamos cortando, las ponemos en agua con unas gotas de limón para que no ennegrezcan.

» Las escurrimos y las ponemos a hervir en una olla grande con agua y también con unas gotas de limón y las cocemos hasta que estén tiernas. Las dejamos enfriar.

» Hacemos el chimichurri triturando todos los ingredientes con la batidora. Lo dejamos reposar cuantas más horas mejor y en el momento de servir rociamos las alcachofas con la salsa y añadimos unos cristales de sal. Las podemos servir frías o calientes.



Podemos comprar en establecimientos internacionales el chimichurri ya preparado en seco y sólo habrá que añadir aceite o salsa ya preparada.



HUMMUS CON ACEITUNAS DE KALAMATA



Ingredientes

- 1 kg de garbanzos
- ½ limón
- 1 cucharada sopera de tahina
- 200 g de aceitunas de Kalamata
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas soperas de agua de la cocción de los garbanzos
- una pizca de comino

» Ponemos los garbanzos en remojo una noche. Al día siguiente, los colamos y los ponemos en una olla a presión a cocer unos 35-40 min. Dejamos que se enfríen.

» Sacamos el hueso de las aceitunas, ponemos todos los ingredientes en la batidora y trituramos hasta que quede una pasta. Dejamos reposar unas horas antes de servir para que los sabores tengan más intensidad.

» Se puede consumir en bocadillo, con tostaditas tipo paté, rellenando endibias, con *crudités*...



Si usamos los garbanzos cocidos iremos más rápido. Podemos usar cualquier tipo de aceitunas (también verdes, o de empeltre...), aunque esta variedad griega le aporta un toque muy original.



ENSALADA GRIEGA



Ingredientes

- 1 kg de tomates verdes
- 1 kg de pepinos
- 1 yogur de soja sin azúcar
- 10 hojas de menta fresca
- 200 g de tofu duro
- ½ limón

» Cortamos el tofu en dados y lo secamos con una servilleta de papel. Cortamos los tomates y los pepinos pelados en trocitos del mismo tamaño que el tofu. Los reservamos en un bol.

» Para hacer la salsa, picamos las hojas de menta y las añadimos al yogur junto con el zumo de limón. La mezclamos con los tomates, los pepinos y el tofu, lo salpimentamos y lo dejamos reposar unas horas. Servimos la ensalada fresquita.



El tofu en este caso es mejor si lo compramos duro y lo cortamos a dados. Si no nos gusta su sabor, lo podemos macerar con salsa de soja, ajo en polvo y/o especias.

TIMBAL DE PATATA



Ingredientes

- 2 kg de patatas agrias
- 3 aguacates maduros
- unas gotitas de lima
- 2 tomates
- aceitunas rellenas de pimiento cortadas a rodajas
- 1 cucharada de margarina vegana
- 1 cucharada de leche de soja

- » Ponemos a hervir las patatas con piel bien lavadas hasta que estén tiernas. Una vez frías, las pelamos y las aplastamos en un tazón grande con un tenedor o un aparato especial para hacer puré. Añadimos una cucharada de leche de soja y otra de margarina hasta obtener el puré.
- » Pelamos los aguacates, los aplastamos junto con la lima y los salamos. Añadimos el tomate a daditos muy pequeños.
- » Para montar el plato, ponemos una capa de patata, otra de crema de aguacate y otra de aceitunas y vamos alternando. Lo servimos fresquito.



Si nos gusta el picante, queda genial echándole unas gotas de tabasco.

WRAP CON QUESO CREMA DE TOMATES SECOS Y GERMINADOS



Ingredientes

- 1 tortilla de trigo
- 200 g de anacardos
- 50 g de tomates secos
- una pizca de ajo en polvo
- 150 g de brotes de espinacas
- 200 g de frijoles negros cocidos
- 50 g de maíz
- germinados de rabanito, brócoli, alfalfa...

» Primero hacemos el queso crema: dejamos los anacardos y los tomates en remojo unas seis horas, hasta que estén muy blandos. Colamos el agua y lo trituramos junto con el ajo y un poco de sal, hasta que tenga una textura untuosa.

» Ponemos el paté en la base de la “tortilla”, añadimos los brotes germinados, los frijoles negros, el maíz y los brotes de espinacas crudos. Lo enrollamos y servimos.



Podemos usar cualquier paté vegano comercial del mercado o hacer uno simplemente triturando lentejas con un poco de *curry*, etc. Si no podemos comer trigo, podemos sustituir las tortillas por hojas de arroz.

