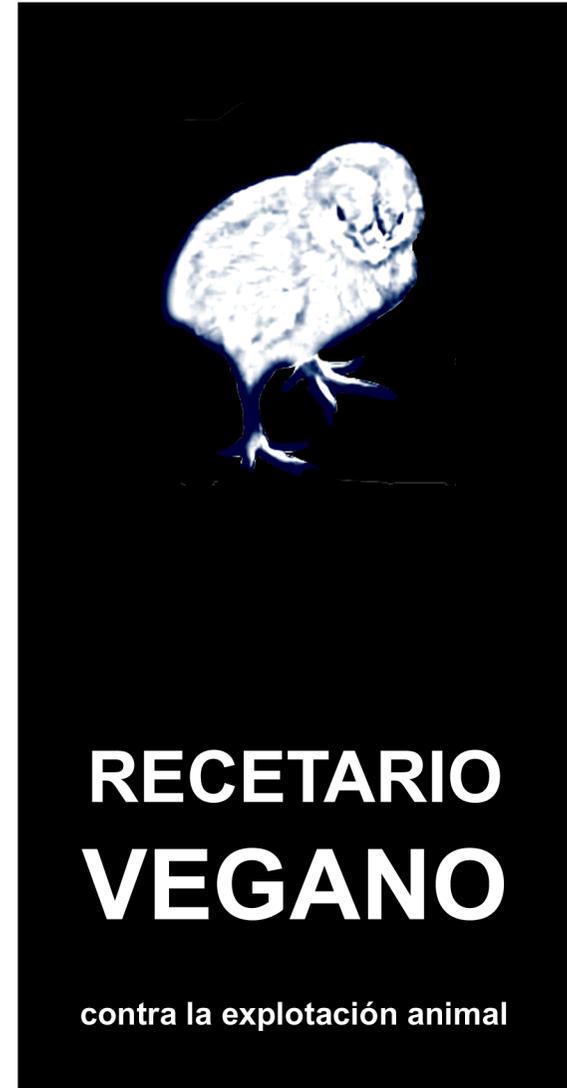


El veganismo es una actitud de respeto. Veganismo es respetar la vida y el sufrimiento de los animales evitando al máximo participar en su explotación. Esto conlleva llevar una dieta sin productos de origen animal (vegetariana 100% o dieta vegana). Esta forma de consumo se extiende también al vestido rechazando los productos animales, pues comprar lana o cuero son otras formas de explotación animal. El veganismo también implica no colaborar con el encierro, comercialización o la matanza de animales: circos, zoos, delfinarios, compra-venta de animales, caza, etc.. Y en definitiva es una lucha en busca de un futuro justo para tod@s independientemente de la especie a la que pertenezcamos.



www.vegetarianismo.net



RECETARIO VEGANO

contra la explotación animal

VEGANESA

1 vaso de aceite de girasol, 1/3 de leche de soja, ½ diente de ajo, el zumo de medio limón y sal al gusto.

Batir todo junto, no mover la batidora de arriba abajo hasta que se haya ligado. Si quieres puedes hacer salsas de colores, 1 zanahoria cocida (naranja), 1 remolacha cocida (rosa), 1 aguacate (verde) y ketchup (rojo).

CREMA DE TOFU

1 bloque de tofu, el zumo de uno o dos limones, sal, aceite de oliva y 100 g. de anacardos crudos previamente remojados.

Se bate todo hasta que quede cremoso (si hace falta se le puede echar un poco de agua). Se mete en un recipiente y se calienta al baño maría durante 15 m. Se deja enfriar y después a la nevera. Si se desea un sabor más fuerte, se le puede echar un poco de levadura de cerveza y/o algas. Es ideal para sandwichs, pizza...

ENSALADILLA RUSA

3 patatas medianas, 2 zanahorias, 200 gr. aceitunas, 100 gr. pepinillos en vinagre y veganesa (ver receta).

Lavar y cocer las patatas y las zanahorias. Una vez cocidas se dejan enfriar bajo el grifo. Poned en una fuente las aceitunas y los pepinillos cortados en rodajas. Añadir las patatas y las zanahorias cortadas en dados y mezclarlo todo con la veganesa que hemos preparado.

REBOZADO VEGANO

Se ponen 3 recipientes, el primero con harina, el segundo con mitad agua con gas y mitad harina mezclado y el tercero con pan rallado. Pon en cada recipiente la misma cantidad de especias. Puedes poner, por ejemplo, sal, un poco de pimienta, cilantro molido... en el pan rallado se puede añadir alguna hierba (perejil, orégano). Se reboza en orden y se fríe en abundante aceite caliente. Puedes rebozar cualquier verdura



**RECETARIO
VEGANO**

contra la explotación animal

BIZCOCHO VEGANO

300 gr. harina de trigo, 125-150 gr. harina de maíz, 1 sobre y 1/2 de levadura, 150 gr. De azúcar integral, 1 yogur de soja (o 1 ó 2 piezas de fruta, como plátano manzana...), 1 taza de aceite de girasol, 2 tazas y 1/2 de licuado de soja ("leche" de soja) y se puede poner canela, vainilla, cacao, zumo de naranja, agua de azahar, etc. lo que desees para dar más sabor.

Poner el horno a calentar a unos 220 °C. Mezclamos las harinas y la levadura en un recipiente, y por otro lado, mezclamos el yogur de soja o las frutas en trocitos, el aceite de girasol, la leche de soja y lo que quieras añadir para dar sabor, lo batimos con la batidora y se echa el azúcar poco a poco. A continuación, la mezcla de harinas. Se unta el molde para el bizcocho con un poco de margarina y se esparce un poco de harina, se añade la mezcla y al horno a 220 °C hasta que suba el bizcocho.

A continuación se va bajando a 200 y luego a 180 hasta que compruebes pinchando con un cuchillo si sale seco, cuando esto suceda se saca el molde con el bizcocho y se agita un poco para ver que no esta pegado. Se da la vuelta con un plato o bandeja y con otro plato o bandeja otra vuelta para que esté boca arriba. Dejarlo enfriar y servir con mermelada.

FRISUELOS

2 tazas de harina de trigo, 1 taza de leche de soja (también se pueden utilizar otras bebidas vegetales), 1 plátano maduro, ralladura de naranja o limón (opcional), 1 cucharada de anís (opcional), 1/3 taza de aceite de oliva.

Echar la harina de trigo en una fuente honda. Machacar a parte el plátano en un plato hondo hasta que quede como un puré y mezclarlo con la leche de soja. A continuación se vierte la mezcla del plátano y bebida de soja en el bol de la harina de trigo. Se remueve hasta que quede una masa homogénea y con la consistencia de una crema espesa. Se pueden añadir ralladuras de naranja o limón y anís a esta masa si queremos darle un sabor adicional.

Se echan unas pocas gotas de aceite sobre la sartén a fuego medio y se deja que caliente, a continuación se vierte la masa de los frisuelos con un cucharón, dejando que se vaya solidificando. Se levanta con una espumadera y/o ayudado con un tenedor para evitar que se pegue a la sartén (es recomendable utilizar una sartén nueva que no esté rallada) y se mueve la sartén para que se haga por todos los sitios por igual. Se le da la vuelta con la espumadera y se deja que se dore por el otro lado. Cuando esté ya hecho se retira a un plato y se vierte un poco más de aceite en la sartén para el siguiente. Se pueden servir enrollados con trozos de frutas o solos, con mermelada, melaza, azúcar, siropes o chocolate.

MACARRONES A LA BOLOGNESA

250 gr. de macarrones sin huevo (mejor si es integral), 100 gr. de soja texturizada fina (de venta en herboristerías), 400 gramos de tomate triturado, 2 zanahorias medianas en rodajas, 1 cebolla picada, 1 pimiento verde picado, orégano, comino, sal, pimienta negra molida y aceite de oliva.

Sofreír la cebolla, la zanahoria y el pimiento con aceite a fuego medio-bajo durante unos 7 min. Echar entonces el tomate, la sal que necesite y cocer 10 min. más. Echar la soja texturizada (ésta hinchará debido a la salsa de tomate), dejar que cueza otro ratito (cuanto más esté, más agua se evaporará y el sabor será más intenso). Remover para que la salsa no se pegue a la sartén. Salpimentar si se necesita, echar un pellizco de orégano.

Durante la preparación de la salsa debemos cocer los macarrones en abundante agua con un poco de sal y un chorrito de aceite. Colar los macarrones y añadirlos a la salsa. Servir caliente.

PATATAS AL AJILLO CON PIMENTON

3 patatas grandes ó 4 medianas, de 4 a 6 dientes de ajo, 1/3 de vaso (de los de vino) de vinagre aprox., 1 cucharilla de pimentón aprox., aceite para freír.

Pelar y cortar las patatas en rodajas finas y freírlas. Mientras se hacen, triturar los ajos en un mortero con algo de sal para facilitar el trabajo. Mezclar en un vaso el vinagre con el pimentón y echar el ajo machacado (cuanto más vinagre y más ajo más fuerte el sabor). Cuando a las patatas les quede poco para hacerse, quitar casi todo el aceite de freír, echar la mezcla de vinagre y bajar el fuego. Dejar unos minutos y listo.

COLIFLOR CON SALSA DE ALMENDRAS

1 coliflor grande cortada en ramilletes, 2 patatas medianas en trozos, 1 cebolla troceada, 25 almendras, 2 dientes de ajo, 1 trozo pan duro, 80-100 cc aceite de girasol, sal y pimienta.

Poner en una olla la coliflor cortada en ramilletes, la patata y la cebolla troceada y cubrir con agua, echar un poco de sal, cocer durante 15 minutos escurrir. Para la salsa, freír los ajos cortados en láminas y las almendras en aceite. Luego se sacan de la sartén y se fríe el pan en el mismo aceite. Batir todo bien, incluido el aceite con un poco de caldo de cocción de la coliflor (o agua). Se añade más agua y se sazona con sal y pimienta.



RECETARIO
VEGANO

contra la explotación animal

HOUMOUS

400 gramos de garbanzos cocidos , 2 dientes de ajo, 3 cucharadas de tahini o pasta de sésamo (opcional), un pellizco de comino según el gusto, pimienta negra, sal, el zumo de 1/2 limón aproximadamente y unas 3 cucharadas de aceite de oliva.

Se mezclan los ingredientes en un recipiente y se bate. Si se desea más remoso se le puede echar un poco de agua de la cocción. Perfecto para hacer tostadas o servir con vegetales crudos como zanahorias, ramas de apio o pimientos rojos cortados en juliana.

PATE DE CHAMPIGNON

500 gramos de champiñones cortados en trozos pequeños, 1 cebolla grande, pan rallado, aceite de oliva, zumo de 1/2 limón aproximadamente, sal, orégano, albahaca y perejil.

Lavar y cortar los champiñones en trozos pequeños, al igual que la cebolla. Freír todo en una sartén con un chorro de aceite de oliva y un pellizco de sal. Una vez pochado todo añadir las hierbas, el zumo de limón y más sal si se necesita. Echar en un recipiente, batir e ir echando el pan rallado que necesite hasta obtener la consistencia cremosa deseada.

BABAGANOUSH: (PATÉ DE BERENJENA)

2 berenjenas, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 1-2 cucharadas de tahin (opcional), zumo de limón al gusto, sal, aceite de oliva, pan rallado (opcional), un poco de perejil y comino.

Freír la berenjena, la cebolla y el ajo en el aceite de oliva a fuego bajo con un poco de sal, una vez esté todo blandito, batir el sofrito con el resto de ingredientes y especias. Echar pan rallado si quedara muy líquido.

PATE DE NUECES

Picar en un molinillo 300 gramos de nueces peladas (conseguirás una masa de consistencia pastosa). En un recipiente se pone la masa y se añade media cucharada de miso (un producto derivado de la fermentación de la soja o de algunos cereales –se consigue en herbolarios-). Se va removiendo mientras se añade poco a poco agua hasta conseguir una textura similar a la del paté. Servir frío para untar.

RECETARIO
VEGANO



contra la explotación animal

ARROZ CON HABICHUELAS

Ingredientes para 4 personas: 1/4 kg. de arroz, 1/4 kg. de judías pintas (en remojo durante toda la noche), 4 cucharadas generosas de aceite de oliva, 4 ajos, 1 cucharada de pimentón, azafrán molido, sal.

Poner a cocer las judías en una cazuela, bien cubiertas de agua fría. Cuando empiecen a hervir colarlas y volver a cubrirlas de agua fría. Ponerlas nuevamente a cocer, añadiendo agua fría cuando sea necesario para que estén siempre cubiertas de agua.

Pelar los ajos dejándoles la última piel (más dura y oscura que las anteriores). Con un cuchillo hacerles una incisión longitudinal. Calentar el aceite en una sartén e incorporar los ajos. Apagar el fuego cuando los ajos estén bien doraditos. Añadirles el pimentón y la sal, removerlo todo y echarlo sobre las judías cuando éstas estén prácticamente cocidas.

Incorporar el arroz y el azafrán y dejar hervir durante 20 minutos

Sugerencia: Antes de añadir el arroz retirar los ajos y pasar las judías por el pasapurés.

Nota: Este es un plato que requiere mucho tiempo de cocción. Este tiempo dependerá del tipo y la calidad de las judías que se utilicen. Calcular un tiempo aproximado de dos horas.

CREMA DE LECHUGA

Ingredientes para 4 personas: 1 Lechuga romana grande, 1/2 Kg. de Patatas troceadas, 1 Puerro cortado en rodajas, 1 Cebolla picada, 1 Rama de apio, 50 gr. e margarina vegetal, 1 rama de perejil, 1 l. de Caldo vegetal (se puede utilizar caldo concentrado), Sal y pimienta

Limpiar y lavar la lechuga, cuidando de respetar las hojas exteriores (más verdes, un poco más duras y llenas de vitaminas) que se puedan aprovechar. Trocearla toscamente. Limpiar la rama de apio, retirando las hebras y las hojas, lavarla y trocearla. Poner a calentar el caldo.

En una cazuela a parte calentar la margarina hasta que se derrita. Incorporar la cebolla y saltear. Añadir el puerro y el perejil y seguir salteando. Añadir también las patatas y el apio. Incorporar la lechuga y mezclar con el resto de verduras durante unos minutos.

Cubrir todo con el caldo y dejar cocer hasta que las patatas estén tiernas. Pasarlo todo por el pasapurés o la batidora y servir muy caliente



RECETARIO
VEGANO

contra la explotación animal

SALMOREJO

1 pan de máquina (mejor que este duro), 3 o 4 tomates maduros, 2 dientes de ajo, sal y un poco de aceite de oliva.

Quitamos la corteza del pan con un cuchillo. Después despedazamos la miga en una jarra. Añadimos los 2 dientes de ajo pelados y picados y el tomate pelado y troceado. Dejamos que se empape la miga con el jugo del tomate y un poco de aceite. Luego añadimos sal al gusto y batimos hasta que quede una masa espesa. Se deja reposar unos minutillos y se vuelve a batir. Podemos repetir la operación las veces que queramos teniendo cuidado con no dejar grumos. Se sirve en un plato con un tomate troceado y un chorrito de aceite. Se aprovechan las cortezas del pan para mojar en el salmorejo.

PATATAS TONTAS

Ingredientes para 4 personas: 1,5 kg. de patatas en rodajas de 1 cm. aprox., 1 cebolla picada, 2 ajos, harina, abundante aceite de oliva, 1 l. de caldo vegetal (puede utilizarse caldo concentrado), 1 hoja de laurel, 1 rama de perejil, azafrán.

Pelar los ajos y machacarlos con el azafrán y un poco de sal en el mortero. Poner a calentar el aceite en una sartén. Rebozar las rodajas de patata en la harina y freirlas por ambos lados. Cuando estén doradas retirarlas y colocarlas en una cacerola formando capas.

Poner a hervir el caldo en un cazo. Colar 4 cucharadas del aceite utilizado para freir las patatas y calentarlo en otra sartén. Freir la cebolla en este aceite hasta que quede transparente y añadirla a la cacerola, así como la hoja de laurel y el perejil. Cubrir las patatas con el caldo hirviendo y dejarlas cocer hasta que las patatas estén en su punto.

TOFU EMPANADO

1 Paquete de tofu, 4 cucharadas rasas de harina, 1/3 vaso de gaseosa, o agua carbónica pequeña, harina y pan rallado para rebozar, abundante aceite de oliva y sal.

Mezclar lentamente las 4 cucharadas de harina con la gaseosa y, una vez obtenida una mezcla uniforme, batir enérgicamente.

Cortar el tofu en porciones de 1 cm. de grosor y ponerle un poco de sal. Rebozar el tofu pasándolo primero por la harina, luego por la mezcla harina-gaseosa y, por último, por el pan rallado. Poner el aceite en una sartén y, cuando esté bien caliente, freir las porciones de tofu empanadas por ambos lados, hasta que estén doradas. Servir muy caliente, acompañado de una ensalada fresca.

RECETA BASICA PARA HACER SEITAN

El ingrediente básico del seitán es el gluten. Esta sustancia esta contenida en muchos cereales y normalmente se obtiene del trigo por un proceso de lavado y amasado, separándolo del almidón. Recomendamos sin embargo comprar el gluten ya separado del almidón y seguir esta receta, pues se ahorra mucho tiempo y esfuerzo. El gluten se comercializa en polvo en bolsas herméticas, podéis comprarlo en herbolarios.

Ingredientes: 1 bolsa de gluten de trigo (350g.), medio vaso de pan rallado, 1 vaso y medio de agua, 3 pastillas de caldo vegetal, media taza de salsa de soja, sal, 1 cebolla, 1 pimiento y 2 dientes de ajo.

Se mezcla en un recipiente el gluten y el pan rallado con un poco de sal, por otro lado pones a hervir el agua para deshacer el caldo y al apagar el fuego echas la salsa de soja, cuando este templada que se pueda manejar con las manos la echas en el gluten y el pan rallado, lo amasas en y 10 segundos esta echa la bola de seitán que se echa en una olla previamente puesta a hervir con las verduras y una pastilla de caldo. En 30 o 40 minutos (según la consistencia deseada) estará listo. Se saca del agua y se pone en un colador que repose un poco. Puede aguantar en la nevera con su agua de cocción, o bien, puede congelarse. Con este seitán podemos hacer distintas recetas. Ahora os proponemos una entre las muchas posibilidades que hay.

SEITAN EN SALSA

400 g. De seitán en rodajas (el seitán se puede comprar hecho o hacerlo en casa: (ver receta de seitán arriba), aceite y tomillo.

Para la salsa: 1 cebolla, salsa de soja, sal, pimienta, jengibre fresco, ajo, zumo de limón, vinagre, vino blanco, agua con sal y azúcar diluido y tahín (opcional)

Para la salsa se sofríe la cebolla cortada en trocitos pequeños, cuando se ablande se echa el ajo, el jengibre (el tamaño como un diente de ajo), el tahín, la sal, la pimienta, vinagre, vino, el zumo de limón y el agua hasta que hierva. Apagar el fuego echar la salsa de soja y batir con la batidora. Freír las rodajas de seitán vuelta y vuelta con un poco de aceite y tomillo, y ponerlas en una fuente. Se vierte la salsa por encima del seitán y listo.



RECETARIO
VEGANO

contra la explotación animal

BHAJÍAS HINDÚES

Media berenjena, medio calabacín, 1 cebolla, 2 cucharadas de harina de garbanzo (puedes encontrarla en herbolarios o en tiendas hindúes), agua, curry, comino, cayena, pimienta, sal y aceite de oliva.

Mezcla las especias con la harina de garbanzo y añade un poco de agua hasta formar una masa de consistencia un poco más espesa que el huevo batido. Corta la berenjena, el calabacín y la cebolla en rodajitas muy finas. Viértete la masa de harina de garbanzo y deja que se empape bien.

Déjalo reposar durante media hora.

Calienta abundante aceite de oliva en una sartén.

Cuando el aceite esté caliente, ve cogiendo con una cuchara trocitos de masa y los vas friendo por ambos lados, como si fueran buñuelos, hasta que se doren. Sácalos de la sartén y ponlos a escurrir sobre un papel absorbente. Se puede servir calentito y también a temperatura ambiente.

ESPÁRRAGOS TRIGUEROS A LA PLANCHA

1 manojo de espárragos trigueros, 3 ajos, un manojillo de perejil, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 limón, sal.

Limpiar y lavar los espárragos. Pelar y picar los ajos, lavar y picar el perejil. Exprimir el limón.

Poner a calentar el aceite en una plancha, añadir los ajos, el perejil y por último los espárragos. Salarlos y darles unas vueltas. Añadir el zumo de limón. Darles unas vueltas más y retirar del fuego.

PATATAS AL HORNO

4 patatas medianas u 8 pequeñas, 50 gr. de almendras machacadas, vinagre, 1/2 cucharilla de pimentón dulce y sal.

Partir las patatas por la mitad para asar. Echarles un poco de sal y meter en el horno a temperatura media durante unos 20 minutos hasta que estén casi tostadas. Entonces sacar del horno. Aparte majar durante unos minutos en un mortero un chorro de vinagre, el pimentón dulce y las almendras machacadas y echar a las patatas. Volver a meter en el horno hasta tostar al gusto.

RECETARIO
VEGANO



contra la explotación animal

VERDURAS AL HORNO

Ingredientes para 6 personas: 1 berenjena, 1 calabacín, 1 patata grande, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 3 tomates medianos, 1 cebolla, 1 hinojo, 1/4 kg. de champiñones, 1 docena de espárragos trigueros, 4 generosas cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

Lavar la berenjena y el calabacín y cortarlos en rodajas de 1/2 cm.

Pelar, lavar y cortar la patata en rodajas finas. Quitar a los pimientos rojo y verde las pepitas y el tallo; lavarlos y cortarlos longitudinalmente en 4 trozos.

Lavar los tomates y partirlos en dos. Pelar la cebolla, lavarla y cortarla formando aros. Limpiar y lavar el hinojo separando sus hojas una a una. Cortar la parte arenosa del pie de los champiñones, lavarlos bien para quitarles toda la tierra y partirlos por la mitad. Quitar a los espárragos la parte dura del tallo y lavarlos.

Encender el horno a 250°. Untan con un poco de aceite una fuente de hornear. Colocar todas las verduras (formando capas, ordenando cada tipo de verdura, una sobre otra en una fuente redonda, como un pastel, o formando hileras ordenadas en una fuente rectangular) salpimentar y repartir por encima el resto del aceite.

Hornear durante 45 minutos o hasta que las verduras estén en su punto, según el gusto.

Nota: Se pueden utilizar todas estas verduras o algunas de ellas, y también incorporar otras como el brocoli, las setas, etc.

TOMATES DE PALOMITA

6 Tomates maduros, 3 ajos, 1 manojito de perejil, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de pan rallado, 1 cucharada de azúcar, 3 cucharadas de agua y sal.

Lavar los tomates y partirlos por la mitad en sentido horizontal. Pelar los ajos y picarlos finamente. Lavar y picar el perejil. Poner el aceite a calentar en una sartén. Cuando esté bien caliente incorporar los ajos y el perejil. Rehogar hasta que los ajos empiecen a tomar color. Incorporar los tomates, poniéndolos boca abajo, y dejarlos cocinarse a fuego lento, cubriéndolos con el azúcar y un poco de sal, durante 10 minutos. Dar la vuelta a los tomates y espolvorearlos con el pan rallado, salpicándolos con el agua. Retirar del fuego los tomates 10 minutos más tarde.

Nota: Ideales para acompañar el Tofu empanado.



RECETARIO
VEGANO

contra la explotación animal

TORTILLA DE PATATAS SIN HUEVO

Ingredientes: 3 patatas medianas, 1 cebolla (opcional), unas 5 a 8 cucharadas de harina de garbanzo, sal, aceite de freír, medio calabacín rallado o un tomate cortado en trozos pequeños. Es posible hacerla con otro tipo de harina. pero se recomienda la de garbanzo.

El proceso de la tortilla sin huevo es igual al de la tortilla convencional, simplemente hay que sustituir el huevo batido por una mezcla de harina de garbanzo y agua.

Cortar las patatas, junto a la cebolla y el calabacín si se usa y freírlas en una sartén con aceite caliente y sal al gusto. En un recipiente aparte mezclar la harina de garbanzo con agua hasta dejar una textura un poquito más espesa que el huevo batido. Añadir un poco de sal a la mezcla y batir para que no queden grumos. Cuando estén fritas las patatas con las verduras, escurrir bien el aceite y añadir a la mezcla de harina de garbanzo y agua. Remover bien.

Echar un chorrito de aceite a la sartén y echar la masa (que no sea una capa muy gruesa para que el calor llegue dentro de la tortilla). Ir agitando suavemente la sartén para que no se pegue la tortilla.

Después de pasados unos minutos se da la vuelta para que se cueza por el otro lado. Es mejor darle varias vueltas que dejarlo mucho rato sin moverlo. Dejar reposar unos minutos la tortilla para que no se deshaga estando caliente.

Otra opción interesante es añadir el calabacín crudo y rallado fino al mezclar todos los ingredientes. También puedes echar un tomate maduro pequeño y perejil fresco cortado en trocitos para que quede más jugoso.

COLIFLOR AL AJO ARRIERO

Ingredientes para 4 personas: 1 Coliflor de 1 kg aproximadamente, 4 cucharadas de aceite de oliva, 4 ajos, 2 cucharadas de vinagre, 1 cucharada sopera de pimentón y sal.

Poner agua a hervir en una cacerola. Limpiar, lavar y trocear la coliflor. Ponerla a cocer en el agua hirviendo. Comprobar la cocción pinchándola con un tenedor. Machacar los ajos con sal en el mortero. Retirar la mitad y dejarla en espera. Añadir el vinagre a los ajos que quedan en el mortero. Poner a calentar el aceite en una cacerola grande. Freír la mitad de los ajos machacados que hemos separado, añadir el pimentón e inmediatamente después la mezcla del mortero. Rehogar unos instantes y añadir la coliflor cocida. Saltear y servir muy caliente.

Nota: Esta receta se puede realizar también con repollo y con judías verdes