ALGUNAS RECETAS

SALSA BOLOÑESA VEGANA

La cantidad corresponde a un plato de lasaña, de espaguetis a la boloñesa para 6 personas o para una moussaka.

- 125g de proteína de soja texturizada en trocitos pequeños (peso seco)
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 800ml de puré de tomate
- 400ml de agua
- 2 cucharadas soperas de orégano o de hierbas provenzales
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta
- 1 bote pequeño de puré de tomates secos (opcional)
- 1 cucharada sopera de cilantro molido (opcional)

Cortamos las cebollas y el ajo. Cocemos a fuego lento en una olla profunda, hasta que las cebollas estén translúcidas. Añadimos el orégano (o las hierbas provenzales), la sal, el cilantro, la pimienta y lo mezclamos todo. Añadimos la proteína de soja y el agua. Las proteínas absorberán el agua y se hincharán. Cuando ya hayan absorbido el agua, añadimos el puré de tomate (y el puré de tomates secos si desea). Cocemos a fuego lento, con la olla cubierta y removiendo regularmente, durante un mínimo de 30 minutos para que la salsa se impregne de los aromas. Añadimos un poco de agua de vez en cuando si es necesario. Probamos la salsa y añadimos sal y pimienta a gusto . La salsa ya está lista para usar para tus recetas preferidas!

** Receta propuesta por Envie d'une recette végétalienne ?: enviedunerecette.com*

QUICHE

- 1 masa para bases de pizza
- 200g de tofu ahumado
- 40cl de nata de soja
- 2 cucharadas soperas de fécula de maíz (tipo Maizena)
- 2 cucharadas soperas de levadura de cerveza (opcional)
- Sal y pimienta

Precalentamos el horno a 180ºC. Estiramos la masa con un rodillo y con un tenedor la pinchamos.
Cortamos el tofu en tiritas y lo esparcimos sobre la masa. En un bol, añadimos la fécula, la levadura de cerveza, la sal y la pimienta. Añadimos un poco de nata de soja y diluimos la fécula antes de poner el resto de la nata (añadimos sal y pimienta a gusto). Vertimos la mezcla sobre el tofu y la repartimos por toda la superficie de la masa. Cocemos en el horno durante 45 minutos.

** Receta propuesta por Des épices et des graines: recettes-vegetales.fr*

Encuentra cientos de otras recetas en: vegan-pratique.fr/recettes

Imprimeur : Déklic Graphique / Crédit photo : GroinGroin / Ne pas jeter sur la voie publique

Como nosotros, los animales pueden sufrir o estar contentos, y deberían poder vivir su vida como deseen. Los animales son sensibles, es decir, son conscientes y están dotados de emociones.

Para producir carne, leche y huevos, los animales son tratados como si fueran mercancías, mutilados, inseminados artificialmente, confinados, sacrificados. Castración sin anestesia, colas, dientes y garras cortadas, cuernos y picos quemados ... estas mutilaciones dolorosas son la norma en la ganadería convencional, y muy comunes en la ganadería ecológica. Los animales, confinados en naves inmensas con miles de individuos, son privados de relaciones afectivas y expuestos a sufrimientos físicos y psicológicos muy intensos. La selección genética transforma el cuerpo de los animales para hacerlos tan productivos como sea posible, en detrimento de su salud. En Francia, cada día, 3 millones de animales terrestres son sacrificados brutalmente en mataderos para obtener su carne.

Sin embargo, hay muchas opciones vegetales para sustituir los productos animales, y las alternativas a la carne, los pescados, los productos lácteos y los huevos son cada vez más numerosas y fácilmente accesibles. **L214 acompaña la transición alimentaria: para saber más, descubra nuestras páginas Vegan Pratique y VegOresto!**

ANIMAOS A PARTICIPAR EN EL VEGGIE CHALLENGE POR UN MUNDO MEJOR!

veggie-challenge.fr

L214.com
vegan-pratique.fr
vegoresto.fr
viande.info

contacto: L214.com/contact

Asociación L214
CS20317
69363 Lyon 08 Cedex

éthique & animaux L214

CÓMO SUSTITUIR LA CARNE ?

éthique & animaux L214

ALTERNATIVAS VARIADAS, NUTRITIVAS Y SABROSAS

En la alimentación tradicional, la carne es considerada una fuente de proteínas y de hierro. Afortunadamente, hay muchos alimentos vegetales diferentes con grandes cantidades de estos nutrientes. Está establecido científicamente, por parte de múltiples institutuciones profesionales de salud, que una alimentación 100% vegetal equilibrada es buena para la salud en cualquier etapa de la vida.

Las alternativas a los productos cárnicos, como las imitaciones ya preparadas, son cada vez más comunes en los supermercados y permiten sustituir productos tan apreciados como los nuggets y hacer deliciosas brochetas, hot-dogs, etc.

Finalmente, la alimentación vegetal abre la puerta a opciones deliciosas, sanas e insospechadas, y es mucho más simple y sabrosa de lo que pensamos. La gastronomía vegana, actualmente en claro aumento, es la prueba!

GUSTOS Y AROMAS

Hay alimentos vegetales y recetas veganas con gustos intensos. Algunos de estos alimentos aportan el apreciado sabor "umami", que se parece al de la carne y que forma parte de los cinco sabores básicos junto con el dulce, el amargo, el salado y el ácido. Este gusto permite potenciar el sabor de nuestras recetas. No dudes en usar estos alimentos y combinarlos para dar este gusto a tus platos!

Descubre los gustos umami:

Los esenciales!
- Salsa de soja, miso, salsa tamari
- Cubos de caldo de verduras
- Levadura nutricional
- Ajo, cebollas, puerros

Los clásicos!
- Concentrado de tomate, ketchup, tomates maduros
- Zumo de uva, vino (para cocinar)
- Vinagre balsámico

Los exóticos!
- Algas: nori, kombu, wakame
- Setas, especialmente las shiitake

¿PROTEÍNAS Y HIERRO EN UNA ALIMENTACIÓN 100% VEGETAL? FÁCIL!

LAS PROTEÍNAS

Simplemente comiendo en cantidades suficientes según el hambre que tengamos, la ingesta de proteínas está garantizada. Cereales (trigo, avena, arroz...), legumbres y frutos secos son alimentos comunes que nos aportan cantidades de proteínas más que suficientes. El tofu, el seitán y las hamburguesas veganas también son ricos en proteínas. La falta de proteínas, de hecho, es simplemente una idea que proviene de la falta de información: las únicas personas con carencia de proteínas en países occidentales son aquellas que no comen en suficiente cantidad y tienen una alimentación desequilibrada. Las proteínas animales tienen reputación de ser más "completas" que las proteínas vegetales, pero esta diferencia es negligible en caso de comer una dieta variada.

EL HIERRO

Las legumbres, los cereales integrales, el tofu y algunas verduras verdes contienen cantidades de hierro comparables a las de la carne roja! El hierro hemínico que encontramos en la carne se absorbe normalmente con más facilidad que el hierro no-hemínico en los vegetales, pero esto no tiene por qué ser una ventaja, ya que se sospecha que el hierro hemínico es una de las causas de los problemas de salud que provoca la carne roja, como el aumento del riesgo de padecer cáncer colorrectal. Para aprovechar al máximo el hierro de los alimentos vegetales, acompañadlos con un alimento rico en vitamina C: una pieza de fruta, un poco de zumo de limón para dar gusto...

LA SOJA

Rica en proteínas y en hierro, la soja se usa para numerosas recetas vegetales y puede servir como alternativa a la carne en forma de tofu, proteína de soja texturizada o hamburguesa vegana. La soja es uno de los alimentos más estudiados científicamente, y está demostrado que las isoflavonas, a menudo llamadas "fitoestrógenos", no tienen ningún efecto nocivo sobre nuestro sistema hormonal. Por otra parte, forma parte de la dieta tradicional de varios países asiáticos desde hace miles de años.

L214.com/nutriments

¿DÓNDE ENCONTRAR ALTERNATIVAS A LA CARNE?

Podemos encontrar la mayoría de alternativas a la carne basadas en imitaciones vegetales (nuggets, hamburguesas, albóndigas, kebabs, salchichas, patés, salami, pollo, etc.) en supermercados. Encontramos estos productos en la sección de productos frescos, normalmente en un apartado propio pero a veces también al lado de la charcutería o de los platos preparados.

Las tiendas ecológicas también suelen tener una amplia gama de carnes vegetales, así como diversas variedades de tofu y de proteínas de soja texturizadas. También podemos encontrar el tofu firme o sedoso en tiendas asiáticas.

En cuanto a las legumbres, los podemos encontrar fácilmente en supermercados, tiendas ecológicas o verdulerías. En tiendas ecológicas, podemos encontrar en diferentes formas: enteros o en forma de copos secos, harina, pasta... Finalmente, las tiendas veganas se están expandiendo y también ofrecen numerosas alternativas a los productos de origen animal.

L214.com/boutiques-vegan

LAS PROTEÍNAS DE SOJA TEXTURIZADA: TODO SON VENTAJAS!

Las proteínas de soja texturizadas (o "PST") son muy ricas en proteínas. Al igual que la pasta, las encontramos en forma deshidratada. Su sabor sutil abre la puerta a muchas oportunidades, ya que se impregnan del sabor de nuestra receta. Las podemos encontrar en forma de pequeños granulados, de trozos más o menos grandes e incluso de hamburguesas enteras. Como su volumen se multiplica por 3 en hidratarlas, 25 gramos secos son suficientes para una persona para llegar a una aportación proteica satisfactoria para una comida. Además, no son nada caras!

Para hidratarlas, se las debe dejar unos 15 minutos en agua tibia o caliente, en un caldo de verduras o en leche de soja. Después basta con colarlas y añadirlas a su receta. También puedes colarlas y secarlas y luego freírlas con aceite y salsa de soja, especias, salsa de tomate, etc. Las podemos utilizar como sustituto de la carne picada en cualquier receta, y son ideales para preparar boloñesas, chilis, salsas...

L214.com/PST

LAS CARNES VEGETALES, LISTAS PARA SER COCINADAS!

Prácticas y sabrosas, las carnes vegetales son normalmente muy ricas en proteínas y constituyen una fuente muy interesante de este nutriente. Son productos ideales para cuando tenemos poco tiempo para cocinar o para cuando queremos veganizar algunas comidas como una barbacoa o un pastel de carne.

El tofu ahumado y las salchichas veganas, cortados en trozos pequeños en pasteles, quiches o ensaladas, o salteados con verduras o arroz, aportan un sabor ahumado que recuerda al de los chicharrones.

Sus gustos, texturas y precios varían de una marca a la otra; no dudes en probar unas cuantas si no has quedado satisfecho con la primera.

L214.com/remplacer-viande

EL TOFU, LA VARIEDAD INACABABLE

El sabor neutro del tofu estándar le permite impregnarse de múltiples gustos y de formar parte de numerosas recetas saladas y dulces! También encontramos cada vez más tofus ya condimentados, ahumados o especiados, sabrosos y muy prácticos, ya que ya están listos para poderlos comer en bocadillos, ensaladas, etc. El tofu firme es muy simple y rápido de preparar. Basta con cortarlo en cubos o tiras del tamaño deseado o de chafarlo "a grosso modo" y luego hacerlo marinar en salsa de soja, mostaza o especies antes de pasarlo unos minutos por la sartén. Tofu a la brasa, salteado, en brochetas, verduras rellenas con tofu, tofu con pimiento y tomate, salsa de tofu con mostaza y nata de soya... el único límite a sus usos es nuestra imaginación!

El tofu sedoso, blando y untuoso, se puede usar en recetas como tarta de queso, tarrinas, flanes, repostería, etc.

L214.com/cuisiner-tofu

EL SEITÁN, SIMPLEMENTE IMPRESIONANTE

No por nada se le llama también "la carne vegetal"! Su textura se parece a la de la carne y le permite sustituirla favorablemente en numerosas recetas. Muchas carnes vegetales son hechas a base de seitán, ya que su gusto, bastante neutro, permite sazonarlo y fumarlo para hacer recetas sabrosas. También es muy rico en proteínas, ya que está hecho a partir de proteína de trigo. Tradicionalmente utilizado en Asia desde hace siglos, hoy en día podemos encontrar seitán los supermercados en varias formas diferentes, e incluso podemos hacer en casa.

(RE) DESCUBRID LAS LEGUMBRES

Nutritivos, beneficiosos para nuestra salud, baratos, variados

Ricos en proteínas, en hierro y en fibra, baratos, nutritivos: los beneficios de las legumbres para la salud son numerosos y hacen de ellas un alimento de primer nivel! Judías rojas, blancas, negras, frijoles, habas, garbanzos, guisantes, lentejas verdes, lentejas rojas... cientos de variedades son cultivadas y consumidas desde hace miles de años, y han dado lugar a recetas de renombre: falafel, hummus , cuscús, tempeh, dahl, tacos, etc.

Podemos encontrar legumbres muy fácilmente en latas o en botes de conserva, listos para poderlos comer, perfectos para preparar un delicioso hummus en pocos minutos.

Las harinas de garbanzos o de lentejas son prácticas para preparar tarrinas, blinis o crepes o para incorporarlas a las pastas para hacer tortas o pasteles. También en forma de copos bien digeribles, podemos añadir los guisantes, los garbanzos y la soja a varias recetas: sopas, crepes vegetales, gratinados... con 10 minutos de cocción es suficiente.

Las "pastas" a base de lentejas, garbanzos o guisantes también existen y son una manera excelente de consumir legumbres. Las podemos cocer en 3 minutos y usarlas como las pastas normales y corrientes.

L214.com/legumineuses