



No te pido
que los ames,
Pero si te exijo
que los respetes

¿Qué es ser Vegano?

La persona que se abstiene de consumir y manipular productos y alimentos de origen animal es denominada Vegano. El vegano adopta una decisión de vida y realiza esta práctica por razones éticas, rechazando el mercadeo de animales por entender y respetar su condición de seres sensibles.

Los veganos evitan cualquier tipo de carne incluyendo el pollo y el pescado, los huevos, la leche y derivados, la gelatina e inclusive la miel de abeja. Es decir, que cualquier alimento que tenga origen animal se rechaza en la dieta vegana.

¿Existen diversos tipos de Veganismo?

Si, actualmente conocemos diferentes formas de definir a la persona vegana.

Los «**veganos éticos**» son quienes rechazan el consumo de todo producto de origen animal por respeto a los demás animales. Además de seguir una alimentación vegetariana estricta o pura, también extienden dicha filosofía a todos los ámbitos de sus vidas y se oponen al uso o consumo, para cualquier propósito, de animales o productos de origen animal.

Los «**veganos dietéticos**» (o vegetarianos estrictos) que no sólo se abstienen de consumir cualquier tipo de carne, sino que también productos de origen animal como los huevos y leche. Tampoco consumen otras sustancias derivadas o producidas por animales, tales como la miel; a diferencia de los «**ovolactovegetarianos**» los cuales incluyen en su dieta huevos y productos lácteos.

También podemos hacer referencia al «**veganismo ambiental**», que se refiere a evitar el uso de productos de origen animal basándose en la premisa de que la captura o cría industrial de animales además de ser perjudicial para el medio ambiente no es sostenible.



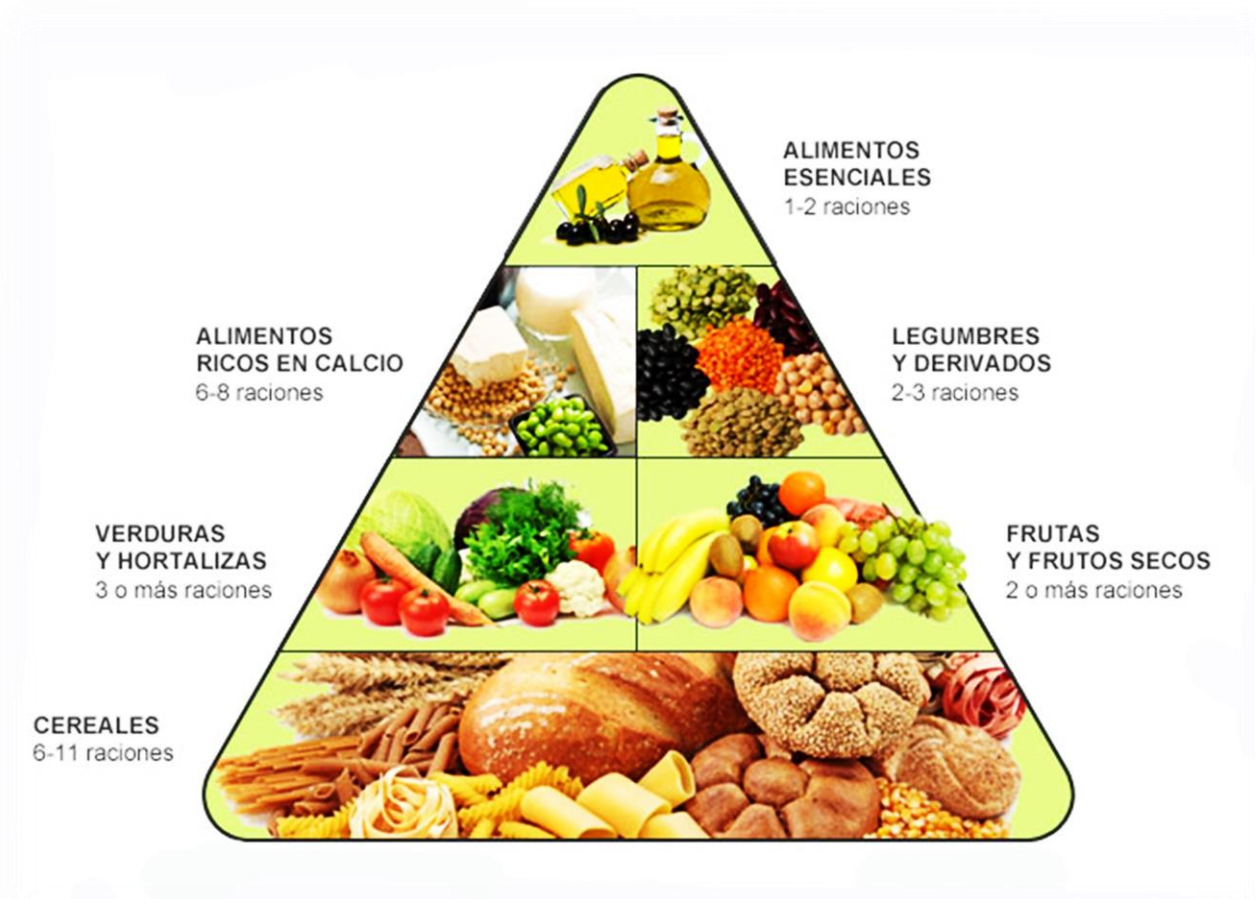
El veganismo crudo (crudi veganismo o raw veganism)

Es una variación del veganismo en la cual no se come nada cocido. La dieta crudi vegana incluye los germinados (sprouts) de los granos y leguminosas, ya que la mayoría de estos no son digeribles si no se cuecen; aparte de esto la dieta es muy parecida a la dieta vegana.

¿Cuál es la dieta del vegano?

Principalmente frutas y verduras, arroz y otros granos, y frutos secos. Las alubias, lentejas y soja aportan la proteína necesaria para tener una alimentación equilibrada y los aceites vegetales, el aguacate y los frutos secos tienen las suficientes calorías y grasas para mantener la buena salud.

TABLA DE ALIMENTACIÓN VEGANA



¿Diferencia entre las dietas vegana y vegetariana?

Los veganos no consumen ningún producto obtenido de los animales. Los motivos por ser vegano incluyen el rechazo del maltrato de los animales en cautiverio (por ejemplo la práctica común de mantener preñadas a las vacas lecheras constantemente, o el tener los animales en jaulas o lugares apretados), y/o la filosofía de que los animales producen sus respectivos productos para su propio uso (la vaca produce leche para alimentar a su becerro, las abejas producen miel para el consumo de su propio enjambre) y que la acción de quitárselo constituye un robo.

Los vegetarianos no comen carne (incluyendo el pollo y el pescado), sin embargo consumen los productos animales que no ocasionan la muerte del animal. Entonces la dieta vegetariana puede incluir alimentos como leche, yogur, queso, huevo y miel, entre otros.

Ejemplos de comidas y bebidas vegetarianas (recetas):

Sekanyebín (Bebida dulce)

Esta receta es tradicional en el Medio Oriente, específicamente el área de Irán, Turquía y Afganistán. Es un jarabe que se guarda en el refrigerador para mezclar con agua cada que tengas sed, ya que es altamente refrescante.

Ingredientes

- 1 taza de vinagre
- 2.5 tazas de agua
- 3 ó 4 tazas de azúcar (al gusto)
- 1 taza de menta
- 1 pepino (opcional)

Preparación

1. Disuelve el azúcar en el agua y caliéntalo.
2. Cuando hierva, agrega el vinagre y cóselo sobre fuego lento por media hora.
3. Añade la menta, remuévelo del fuego y deja que se enfríe, ponlo en el refrigerador para que quede bien frío.
4. Cuando lo quieras tomar, mézclalo con agua al gusto, y si gustas puedes agregar un poco de pepino rayado para darle más sabor.



Bannock (pan americano).

Esta receta es originaria de los indígenas de Norteamérica. Este pan sabroso y fácil de preparar sigue siendo una comida tradicional en muchas partes de los Estados Unidos y Canadá.

Ingredientes

6 tazas de harina - 3 cucharaditas de polvo para hornear

1 cucharadita de sal - 2 2/3 tazas de agua tibia

Suficiente aceite para sumergir el pan completamente

Preparación

1. Mezcla la harina, sal y polvo para hornear.
2. Agrega el agua y amasa hasta que forme una masa suave y consistente.
3. Forma bolitas de masa utilizando aproximadamente 3 cucharadas de masa para cada bolita.
4. Palmea las bolitas para formar discos de medio centímetro de grosor.
5. Con el dedo, haz dos hoyos en el centro de cada disco (opcional).
6. Sumerge los discos en aceite muy caliente 185º C hasta que tomen un color dorado. Procura voltearlos solamente una vez.



Pozole vegetariano

POZOLE VEGETARIANO

El pozole es un platillo popular en México. Tradicionalmente se hace con carne de puerco o pollo; esta versión vegana es más saludable ya que no contiene ningún producto animal.

Ingredientes

- 1 cebolla mediana - 1/2 cebolla picada
- 1 kilo de maíz – 6 dientes de ajo
- 2 dientes de ajo picados - 1 kilo de setas enteras deshebradas o champiñones cortados en cuartos
- 500 gramos de flor de calabaza
- 3 chiles poblanos en trozos
- 8 chiles guajillos picados
- 1 cucharada de consomé vegetariano
- 1/2 rama de hierbas de olor
- 1 cucharada de orégano
- 3 hojas de laurel - Sal al gusto



Preparación

1. Remoja el maíz durante un día. Enjuégalo.
 2. En una olla grande con bastante agua (por lo menos 3 tantos de agua por uno de maíz), hierva el maíz con la sal, la cebolla mediana, el ajo entero y la rama de hierbas de olor hasta que el maíz comience a reventar.
 3. Agrega el laurel y déjalo cocinar a fuego medio.
 4. En un sartén fríe el ajo y la cebolla picados junto con los chiles guajillos. Agrega las setas/champiñones, el consomé y un poco de sal; mezcla todo bien y quítalo del fuego (no es necesario que se cuezan los champiñones/setas, sólo que se doren un poquito).
 5. Saca la rama de hierbas; después agrega la mezcla del sartén a la olla con el maíz. Agrega también el orégano, el chile poblano y la flor de calabaza; cocina por 20 minutos a fuego lento.
- Acompáñalo con: Lechuga picada, Cebolla picada, Chile, Cilantro, Rábano, Limón, Tostada (opcional)

Salsa para acompañar

Necesitas:

1/2 kilo de tomate verde

1/2 kilo de jitomate (tomate rojo)

3 dientes de ajo grandes

1/2 cucharadita de comino

Chile de árbol seco al gusto

Sal al gusto

Hierve todos los ingredientes con un poco de agua hasta que se ablanden los chiles, licúa todo (o muélelo en un molcajete) y sívela junto con el pozole.

El pozole es un platillo popular en México. Tradicionalmente se hace con carne de puerco o pollo; esta versión vegana es más saludable ya que no contiene ningún producto animal.



Calabazas rellenas

Hay muchas versiones de este atractivo plato, es una mezcla deliciosa de dulce y salado con un toque de hierbas.

Para esta receta se utiliza la calabaza moscada, también conocida como la calabaza violín.

Es un tipo de calabaza dulce con pulpa anaranjada; tiene un tamaño mediano (más o menos 30 centímetros de largo). Si no es

posible conseguir esta calabaza en tu región, puedes sustituirla por prácticamente cualquier calabaza dulce,

simplemente requiere un poco de sentido común con respecto a las porciones (por el tamaño de los diferentes tipos de calabaza).



Porciones: 8 personas

Ingredientes

4 calabazas moscadas (aproximadamente 1 kilo) - 2 cucharadas de aceite vegetal

400 gramos de tofu y/o queso fresco, desmenuzado

4 manzanas peladas y cortadas en pequeños cubos

4 cucharadas de mantequilla - 1 taza de nueces picadas

2 cucharadas de azúcar mascabado - 1/2 cucharadita de salvia en polvo

1/2 cucharadita de chile cayenne en polvo (opcional) - Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Enciende el horno a 190° C
2. Aceita ligeramente el molde para hornear.
3. Corta las calabazas a la mitad y quita las semillas.
4. Coloca las calabazas boca arriba en el molde, úntalas con un poco de aceite y tápalas con papel de aluminio.
5. Hornea las calabazas hasta que estén casi tiernas (30-40 minutos).
6. Saca las calabazas pero deja el horno encendido.
7. Remueve la carne de la calabaza, dejando una delgada capa junta a la cáscara.
8. Revuelve la carne de calabaza con los demás ingredientes y coloca la mezcla en las cáscaras de calabaza.
9. Espolvorea la mezcla con azúcar mascabado y agrega algunos pedazos de mantequilla en la superficie.
10. Vuelve a hornear las calabazas hasta que estén doradas (20-25 minutos).

Ejemplos de comidas y bebidas veganas (recetas):

Tortilla de Patatas sin huevo en solo 20 Min.

Para continuar disfrutando de las recetas tradicionales evitando cualquier relación con productos derivados de animales.

Ingredientes

4 patatas, 1/2 calabacín, 2 rodajas de tomate, 6 cucharadas de harina de garbanzo o de trigo, 3 cucharadas de leche de soja, 2 cucharadas de vinagre, 1/2 cebolla, sal, aceite de oliva.



Preparación

1. Pelar las patatas, la cebolla y el calabacín y cortar en rodajas.
2. Freir en abundante aceite. Mientras, mezclar la harina de garbanzo o trigo con la leche de soja, el vinagre y sal.
3. Batir el tomate con la harina. Agregar 1/2 taza de agua y batir bien.
4. Sacar las patatas, la cebolla y el calabacín cuando estén hechos, escurrir, verter en la mezcla de harina de garbanzo y remover.
5. Poner la masa en una sartén con un poco de aceite y dejar que se haga durante unos 10 minutos a fuego medio. Dar la vuelta con ayuda de un plato u otra sartén y cocinar por el otro lado otros 5 minutos. Sacar y servir caliente.

Pimientos rellenos 45 Min.

Al horno, rellenos de carne vegetal, sorprenden por su sabor

Ingredientes

2 pimientos verdes, 2 pimientos rojos

200 g de soja texturizada fina, 1 diente de ajo picado

1 cucharadita de perejil, 1 cucharadita de orégano

1 cucharadita de albahaca, 1 pizca de pimienta negra

4 cucharadas de salsa de soja, 300 ml de leche de soja 20 g de margarina 100% vegetal, 50 g de harina de trigo, sal, nuez moscada, aceite de oliva.

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Hidratar la soja texturizada en 300 ml de agua templada. Escurrir y freír en una sartén con un poco de aceite de oliva.
3. Añadir el diente de ajo, el perejil, orégano, albahaca y pimienta negra y saltear 4 minutos.
4. Agregar la salsa de soja, remover bien y cocinar 3 minutos más.
5. Lavar los pimientos, cortar la parte superior y retirar las semillas.
6. Rellenar los pimientos con la soja texturizada y meter al horno 20 minutos.

Para la bechamel: Derretir la margarina en una sartén a fuego medio. Verter un poco de leche de soja y, sin dejar de remover, añadir gradualmente la harina y más leche de soja, hasta formar una crema suave y sin grumos. Añadir sal al gusto. Colocar los pimientos en una fuente, verter la bechamel por encima de los pimientos y espolvorear con nuez moscada.

