

QUINZENA **V**EGANA

# UN MÓN VEGETAL

PER DESCOBRIR



veritas



# INTRODUCCIÓ

Les proteïnes d'origen vegetal cada vegada tenen més presència a les nostres llars gràcies a la seva versatilitat a la cuina i als grans beneficis que aporten a l'organisme.

Per això, hem decidit elaborar aquesta guia, perquè coneguis la gran varietat de productes d'origen vegetal que hi ha, les seves propietats i com utilitzar-los a la cuina.

## Beneficis dels productes d'origen vegetal

- Són molt saludables i complets gràcies a la seva riquesa en proteïnes, hidrats de carboni, greixos insaturats, sals minerals, vitamines i aigua.
- Aporten energia i són molt nutritius.
- Estan lliures de colesterol, de greixos saturats, i són baixos en calories.
- Es digereixen fàcilment.



## ÍNDEX

- 4 PROTEÏNES D'ORIGEN VEGETAL
- 6 LLEGUMS I CEREALS
- 7 ELABORATS VEGETALS
- 8 BEGUDES VEGETALS
- 12 CREMES VEGETALS PER CUINAR
- 13 FORMATGES VEGANS
- 14 POSTRES VEGETALS
- 15 GELATS VEGETALS
- 15 CROISSANT VEGÀ
- 16 RECEPTES



# PROTEÏNES D'ORIGEN VEGETAL

Són un perfecte segon plat, igual que la carn, i te les recomanem per la seva riquesa en vitamines, antioxidants, minerals i fibra. A més, t'ajudaran a mantenir a ratlla el colesterol pel seu baix contingut en greixos.

## Tofu

### Què és

S'obté a partir de la beguda de soja. Té una textura molt semblant a la del formatge fresc i un gust molt suau; de fet, sol adoptar el gust dels aliments amb els quals es combina.

### Propietats

És baix en calories, molt digestiu i està lliure de colesterol. Conté un elevat percentatge de proteïnes, a més dels 10 aminoàcids essencials que el nostre cos necessita. El tofu és el derivat de la soja més adequat per beneficiar-se de les isoflavones (ideals per combatre els efectes de la menopausa).

### Com es cuina

Si el consumeixes natural cal bullir-lo durant 10 minuts. A més, el pots combinar amb cereals, incorporar-lo en una amanida, en un estofat o prendre'l saltat amb verdures. També, el pots fregir, arrebossar, guisar, cuinar a la planxa o fer servir com a base de mandonguilles, croquetes i hamburgueses. Finalment, resulta deliciós en sopes, maioneses, pastissos i postres.

## Tempeh

### Què és

És un producte originari d'Indonèsia que s'obté a partir de la fermentació del gra de soja.

### Propietats

Destaca per la seva bona digestió i el

seu alt valor nutritiu (conté aproximadament la mateixa quantitat de proteïnes que la carn). També ajuda a enfortir els ossos.

### Com es cuina

És un producte molt versàtil. El pots fregir, saltar, arrebossar, fer a la planxa, cuinar al vapor, afegir a estofats, bullits, sopes, plats de cereals, pastes... A l'hora de servir-lo, et suggerim diverses opcions: com a plat principal, com a ingredient per a altres plats (per exemple, amanides) o per preparar canapès.

## Seitan

### Què és

Originari d'extrem Orient, té una textura molt similar a la de la carn. S'obté a partir de la farina de blat. En concret, el seitan és la proteïna insoluble del blat, el gluten.

### Propietats

És un aliment molt fàcil de digerir i està lliure de colesterol i greixos saturats. Es recomana combinar-lo amb llegums, per aconseguir més aportació de proteïnes. És un excel·lent aliment per als esportistes, ja que els ajuda a desenvolupar la musculatura. També és adequat per a persones amb problemes digestius.

### Com es cuina

Té una textura sòlida, molt similar a la de la carn, i per això el pots preparar de la mateixa manera: a la planxa, al forn, arrebossat, estofat, com a farcit...



Tofu  
Veritas  
250 g



Tempeh fresc  
Vegetalia  
250 g



Seitan fresc  
Natursoy 250 g



# LLEGUMS I CEREALS

Amb l'objectiu de mantenir una dieta equilibrada, i aportar al nostre organisme la quantitat de proteïnes que aquest necessita, és important combinar els llegums amb els cereals.

Per exemple, podem preparar un plat de llenties amb arròs, d'espelta amb arròs, de quinoa o de fajol. Aquests dos últims aliments són uns pseudocereals molt apreciats per la seva aportació de proteïna completa. És a dir, contenen els aminoàcids que el cos necessita, en la quantitat que aquest els requereix.

## Quinoa

La quinoa procedeix de la regió andina i destaca pel seu contingut en proteïnes i en minerals, especialment en calci. A més, és un pseudocereal baix en greix i no conté gluten.

S'ha de bullir entre 10 i 20 minuts. Està a punt quan en el gra apareix un cercle. Es pot utilitzar com a alternativa a l'arròs o a la pasta.



Quinoa en gra  
El Granero  
500 g



Fajol  
Veritas  
500 g

## Fajol

El fajol va ser una de les primeres espècies conreades, i és originari del Caucas. Posseeix proteïnes d'alt valor biològic i és molt ric en minerals, sobretot en ferro. A més, conté un component excel·lent per tractar la fragilitat capil·lar.

Es pot utilitzar com a guarnició per a sopes, carn, peix i postres. També es pot consumir en cru, com a cereal d'esmorzar i en amanida.

# ELABORATS VEGETALS

Encara no has provat les proteïnes d'origen vegetal? A Veritas posem a la teva disposició una gran varietat d'elaborats vegetals, molt fàcils de preparar i d'introduir en la dieta del dia a dia. Descobreix-los!

## Hamburgueses vegetals

A les nostres botigues pots trobar hamburgueses amb base de tofu o seitan, de verdures (xampinyons, espinacs, pastanaga, samfaina...), amb fines herbes, amb llenties, amb cereals o fins i tot amb algues.



Hamburguesa  
Veritas 200 g  
- Tofu i espinacs  
- Seitan amb verdures  
- Mill i bròcoli

## Frankfurts vegetals

Amb una aparença i un gust pràcticament igual que el bratwurst o el frankfurt, aquests aliments elaborats a partir de tofu poden ser ideals per menjar amb pa, amb arròs a la cubana o fins i tot en plats de pasta o amanides. Pots triar entre el sabor clàssic, el fumat o l'amanit amb fines herbes.



Minifrankfurt  
vegetal fumat  
Veritas 2 x 125 g

## Patés vegetals

Els patés vegetals són molt saludables i poc calòrics. Es poden utilitzar com a aperitiu, untats sobre torrades o per elaborar salses. Destaquen els elaborats a partir de llegums, proteïna vegetal i verdures.



Paté Veritas 110 g  
- Algues  
- Fines herbes



# BEGUDES VEGETALS

Anima't a tastar les delicioses begudes vegetals; s'elaboren a partir de cereals, llegums i fruita seca, i tenen un gust dolç, suau i refrescant. Es poden consumir igual que la llet animal, per acompanyar el cafè, per esmorzar amb cacau i cereals o per elaborar salses o postres.

## Les més populars

### Amb soja

Sense gluten i rica en lecitina, que nodreix el sistema nerviós, és la més proteica i menys calòrica.

### Amb civada

Amb gluten i sense. Totes dues són perfectes per combatre l'insomni i mantenir a ratlla el colesterol.

### Amb arròs

Sense gluten i especialment adequada per a estòmacs delicats.

### Amb ametlles

És molt digestiva, no produeix fermentacions a l'intestí i tampoc té gluten.

### Amb avellanes

No té gluten i la seva elevada aportació de calci, magnesi i fòsfor ajuda a mantenir un sistema ossi fort.

## Enriquides per millorar el perfil nutricional

### Amb calci

Un mineral imprescindible que s'afegeix a les begudes d'arròs, ametlla, civada i coco. L'alga Lithothamnium calcareum conté calci assimilable, a més d'alcalinitzar i mineralitzar l'organisme.

### Amb xia

El seu contingut en proteïnes, fibra, vitamines, minerals i àcids grassos essencials millora la beguda de civada..

### Amb proteïnes

La beguda de civada es beneficia de l'excel·lent proteïna vegetal obtinguda del pèsol.

### Amb ametlles i avellanes

Enriqueixen les begudes d'arròs i civada amb greixos saludables i vitamina E.



Beguda de civada  
amb calci  
Veritas 1 L



Beguda d'arròs  
integral amb quinoa  
Monsoy 1 L



Beguda d'arròs  
i avellana  
Monsoy 1 L



# BEGUDES VEGETALS

## Les grans desconegudes

### Beguda de cànem

Aquesta llavor té una equilibrada relació entre àcids grassos omega-3 i omega-6, i conté 20 aminoàcids, 9 dels quals són essencials. Sense gluten.

### Beguda d'escaiola

Destaca perquè aporta enzims i antioxidants, i a més té qualitats diürètiques i de control de la glucosa. Sense gluten.

### Beguda d'arròs negre

Segons investigadors de la Universitat de Louisiana és antioxidant i controla el colesterol. Sense gluten.

### Beguda de mill

És el cereal amb més ferro i magnesi que existeix i per les seves extraordinàries propietats és indispensable en la dieta dels celíacs. Sense gluten.

### Beguda de fajol

Conté lisina, un aminoàcid clau en la reconversió proteica que no se sol trobar en altres grans. Sense gluten.

### Beguda de sèsam

Proporciona energia, mineralitza i potencia les facultats intel·lectuals, a més de ser un gran reconstituent muscular i nerviós. Sense gluten.

### Beguda de cúrcuma

Reconeguda per ser un magnífic anti-inflamatori natural, la cúrcuma millora la digestió, especialment la dels greixos. Sense gluten.



Beguda cànem  
sense sucre  
Ecomil 1 L



Beguda  
d'escaiola  
Ecomil 1 L



Beguda  
d'arròs negre  
Vivibio 1 L



Beguda  
de mill  
Isola Bio 1 L



Beguda  
de fajol  
Isola Bio 1 L



Beguda de sèsam  
en pols  
Ecomil 400 g



Beguda daurada  
d'arròs i cúrcuma  
Isola Bio 250 ml



# CREMES VEGETALS PER CUINAR

Lliures de lactosa i de colesterol, encaixen molt bé en les dietes baixes en greix. Tenen un gust suau que s'adapta tant a plats dolços com salats. La seva textura extraordinàriament cremosa és perfecta per preparar purés de verdures, salses, batuts, pastissos, etc. I també es poden afegir al cafè o al te per donar-los un toc especial.

## De civada

Aromàtica i molt agradable al paladar, la pots incorporar en purés de verdures, batuts i postres.

## De soja

Amb tan sols un 15% de greix és la més semblant a la nata de cuina de llet de vaca. Té un gust deliciós que enriqueix qualsevol recepta i la pots utilitzar per gratinar o crear amaniments i condiments. Sense gluten.

## De coco

El seu gust inconfusible la converteix en magnífica per a plats estil thai i batuts de maduixa, mango o plàtan. I si el que vols és muntar nata vegetal és, sens dubte, la ideal, sobretot si té un 50% o més de coco. Sense gluten.



Crema de civada per cuinar  
Lima



Crema de soja per cuinar  
Sojade 20 cl

## D'ametlles

Satisfà tots els paladars, probablement gràcies a la untuositat que li atorga el mateix oli de la fruita seca i també pel seu sabor dolç. Es pot combinar i barrejar amb ingredients àcids i dota d'un aire únic sopes, estofats, verdures, salses per a pasta, pastissos, postres i batuts. Sense gluten.

## D'arròs

Delicada i molt lleugera, és la més digestiva, i casa amb qualsevol aliment. Sense gluten.



Crema d'arròs per cuinar  
Amandin 20 cl



Crema d'ametlles per cuinar  
Ecomil 20 cl



Llet de coco  
Veritas 400 ml

# FORMATGES VEGANS

100% vegetals, versàtils i saludables, els formatges vegans són una proposta deliciosa, amb textures i sabors genuïns.

Es fan amb una matèria primera (fruita seca, olis de coco) a la qual s'afegeixen uns probiòtics, que són els encarregats de la fermentació, juntament amb espècies o aromes per obtenir diferents gustos.



Fresc d'ametlles amb herbes provençals  
Ecolife 188 g



Formatge amb base d'anacard amb pebre negre

## Base de fruita seca

Conserven tot el valor nutritiu de la fruita seca: proteïnes, vitamines B i E, greixos insaturats i minerals.

## D'anacards

Està disponible en dues versions. Natural i amb pebre. Únicament conté anacards, aigua i sal, i resulta deliciós sobre torrades, en sandvitxos o risottos i com a ingredient principal d'una salsa per a plats de pasta.

## D'ametlles

Tant el natural com el d'herbes són saciants i nutritius. Es poden acompanyar d'uns crackers integrals fins, però és aconsellable no barrejar-los amb altres aliments per no emascarar-ne el gust.

## POSTRES VEGETALS



Postres de coco  
naturals  
Happy Coco

S'elaboren a base de begudes de cereals, com la civada o l'arròs; de llegum, com la soja; de fruita seca, com les ametlles i les avellanes; de llavors, com el cànem, i d'algues, com l'agar-agar. El resultat són unes postres sense colesterol i riques en àcids grassos insaturats, saludables a nivell cardiovascular. A més, són ideals per protegir la flora intestinal.



Postres d'arròs  
amb mango  
Sojade 200 g



Postres de cànem  
i xocolata  
Sojade 2 x 100 g



Postres de soja  
amb te matcha  
Sojade 400 g



Postres  
d'ametlles  
Abbot Kinney

## GELATS VEGETALS



Gelat de vainilla  
Happy Coco

Els tradicionals gustos de gelat, però elaborats a partir d'ingredients completament vegetals, com la soja o l'arròs. Destaquen pel seu baix contingut en greixos i la seva textura cremosa.



Cornets de soja  
i xocolata  
Naturattiva  
pack 4 x 75 g



Gelat  
de coco  
i cacau  
Veritas



Tarrina  
d'arròs i gerd  
Naturattiva 400 g



Gelat sandvitx de  
coco i xocolata  
Naturattiva 8 x 40 g



Gelat de:  
- pistatxo  
- ametlla amb  
cacau  
Green Dalate

## EL NOSTRE CROISSANT VEGÀ

Elaborat artesanalment al nostre obrador amb la millor selecció d'ingredients d'origen vegetal, aporta poques calories perquè és lleuger, saborós i molt saludable.

Per substituir la mantega o el llard de porc s'utilitza margarina no hidrogenada, elaborada a partir d'olis vegetals i completament lliure de colesterol. Per obtenir cremositat es recorre a la beguda de soja, rica en greixos insaturats, molt saludables per a l'organisme, que li concedeixen un sabor suau i dolç.



Croissant  
vegà





## TOFU MARINAT AMB RAÏM I BOLETS AMB ROMANÍ

### Ingredients

- 1 paquet de tofu natural
- 1 llimona
- 9 xampinyons
- 15 grans de raïm
- 1 grapat de fruita seca
- Branquetes de romaní fresques
- Escates de coco
- 5 cullerades de tamarí
- Pebre negre en gra
- Sal marina amb herbes aromàtiques
- Oli d'oliva verge extra



Tofu marinat  
Taifun 200 g

### Elaboració

1. Preescalfa el forn a 180 °C i folra una safata amb paper especial per a forn.
2. Renta els grans de raïm i els xampinyons (aquests últims molt poc). Talla els troncs dels xampinyons i enfila a cada branqueta de romaní tres xampinyons com si fessis broquetes. Fes el mateix amb el raïm.
3. Col·loca les branquetes a la safata de forn amb una mica de sal d'herbes i un rajolí d'oli, i cou-les durant 20 minuts o fins que notis que estan fetes.
4. A la safata posa també la fruita seca crua i torra-la amb una mica de romaní i sal. Trigarà uns 7 minuts en funció del forn. Pràcticament al final de la cocció afegeix-hi algunes escates de coco.
5. Entretant, col·loca en un plat fondo el tofu, el suc de llimona acabada d'esprémer, el tamarí, un rajolí d'oli d'oliva i una branca de romaní tallada finament. Barreja-ho i deixa que maceri un mínim de 10 minuts; gira-ho a la meitat del temps.
6. En una paella antiadherent cou el tofu uns 3 minuts a foc mitjà pels dos costats.
7. Emplata col·locant el tofu al centre del plat i afegint els grans de raïm, els xampinyons, la fruita seca torrada i esmicolada, les escates de coco, un rajolí d'oli i el pebre negre acabat de moldre.





# CREMA D'API-RAVE I PASTANAGA AMB ROMA- NÍ



## Ingredients

5 pastanagues  
1 api-rave (o col rave)  
1 ceba  
4 branques de romaní fresc  
2 tasses de beguda d'ametlles  
300 ml d'aigua mineral  
Xips de kale  
Sal  
Vinagre de poma  
Oli d'oliva verge extra

## Elaboració

1. Pela les verdures i talla-les a daus.
2. Sofregeix la ceba en una cullerada sopera d'oli d'oliva i quan estigui translúcida afegeix-hi l'api-rave, remena-ho i incorpora-hi les pastanagues.
3. Afegeix-hi l'aigua, les branques desfullades de romaní i un polsim de sal. Tapa-ho i deixa-ho que bulli durant 10 minuts.
4. Afegeix-hi la beguda d'ametlles i tritura-ho fins a obtenir una crema. Condimenta-ho amb unes gotes de vinagre de poma, barreja-ho bé i decora-ho amb xips de kale.



Beguda d'ametlla  
Monsoy 1 L

## Ingredients

1 pot de blat de moro dolç  
½ carbassó  
½ ceba tendra  
8 tomàquets cirerols  
1 pastanaga  
1 grapat de ruca  
1 tassa de quinoa  
1 llimona  
Sal marina  
Oli d'oliva verge extra

## Elaboració

1. Bull la quinoa en aigua amb sal. Reserva-la.
2. Talla finament a la juliana el carbassó, la ruca i la ceba tendra. Reserva-ho.
3. Pela i ratlla la pastanaga. Reserva-la.
4. Renta els tomàquets i parteix-los per la meitat. Reserva'ls.
5. En una enciamera barreja el blat de moro escorregut amb la resta d'ingredients, assaona-ho i amaneix-ho amb oli.
6. Just abans de servir, condimenta l'amanida amb unes gotes de suc de llimona.



Quinoa reial  
Primeal 250 g



Quinoa exprés natural  
Primeal 250 g

# AMANIDA CRUIXENT DE BLAT DE MORO I QUINOA





## RECEPTES



## MIX DE BÚRGUL I LLEGUMS AMB PESTO VERMELL

### Ingredients

- 1 tassa de mix de búrgul i llegums
- ½ fonoll
- ½ carbassa violí petita

### Per al pesto vermell

- ½ tassa de tomàquets secs en oli
- ½ tassa de tomàquets cirerols frescos
- 3 cullerades soperes de llevat nutricional
- 2 grapat d'avellanes torrades
- 1 grapat de fulles d'alfàbrega fresques
- 1 gra d'all
- 150 ml d'oli d'oliva verge
- Sal

### Elaboració

1. Renta els tomàquets cirerols, talla'ls per la meitat i posa'ls a la gerra de la batedora.
2. Afegeix-hi el tomàquet sec, les fulles d'alfàbrega, el gra d'all pelat, les avellanes, el llevat nutricional, un polsim de sal i oli.
3. Tritura-ho fins a aconseguir una textura cremosa i homogènia. Reserva el pesto.
4. Trosseja el fonoll i la carbassa en daus molt petits i salta-ho durant 5 minuts, fins que les verdures estiguin tendres.
5. Bull el mix de búrgul i llegums en aigua abundant i escorre'l quan estigui cuit.
6. Salta el mix amb les verdures uns minuts i condimenta'l amb el pesto vermell.



Mix de búrgul i llegums  
Veritas 250 g



Llevat nutricional  
El Granero 150 g



# CREPS DE FAJOL I COCO

## Ingredients

1 got de fajol  
1 got de beguda de coco  
Oli de coco  
Aigua  
Sal marina fina

### Ingredients per a la crema de cacau:

Avellanes  
Margarina de coco  
Oli de coco  
Sucre de coco  
Cacau en pols

## Elaboració

1. Neteja el fajol i deixa'l en remull amb el doble de líquid (meitat d'aigua i meitat de beguda de coco) durant 12 hores.
2. Tritura-ho amb un polsim de sal marina i deixa-ho reposar durant 20 minuts.
3. Pinta la paella amb oli de coco i aboca-hi una cullerada de la barreja anterior.
4. Cou el crep durant 2 minuts per cada costat.
5. Per a la crema de cacau tritura les avellanes i barreja-les amb la margarina i l'oli de coco.
6. Afegeix-hi el cacau i el sucre de coco i bat tots els ingredients fins a obtenir una pasta.
7. Serveix els creps de fajol amb la crema de cacau calenta.



Beguda de  
coco amb  
sense sucre  
Isola Bio 1 L



Margarina  
de coco  
Mandolé 250 g

## Ingredients

1 pasta brisa  
4 figues  
200 g de xocolata negra 70% cacau  
1 llauna de llet de coco  
1 polsim de sal en escates  
1 grapat de nous  
½ cullerada de canyella en pols

## Elaboració

1. La nit anterior posa la llet de coco a la nevera.
2. Preescalfa el forn a 180 °C.
3. Col·loca la pasta brisa en una safata de forn rodona i amb l'ajuda d'una forquilla punxa la base.
4. Enforna la pasta durant 20-25 minuts i deixa-la refredar.
5. Treu la llauna de llet de coco de la nevera i utilitza'n només la part sòlida. Col·loca-la en un bol i barreja-la bé, fins que estigui cremosa.
6. Parteix la xocolata amb les mans i posa-la al bany maria perquè es fongui. Si vols pots afegir-hi una mica de beguda vegetal o crema de coco, i barreja-ho bé.
7. Quan estigui ben fosa (sense que arribi a bullir), retira-la del foc i afegeix-hi la crema de coco barrejant a poc a poc.
8. Trosseja les nous i talla 3 figues en daus. Afegeix a la barreja de la xocolata les nous, les figues, la sal i la canyella.
9. Emplena la pasta brisa i decora-la amb la figa que sobra tallada en grills. Guarda el pastís a la nevera fins que notis que el farcit ha adquirit fermesa.



Llet de coco  
Terrasana  
400 ml



Figues negres  
coll de dama  
300 g



Figues blanques  
coll de dama  
500 g

# PASTÍS DE XOCOLATA I FIGUES



# veritas

QUAN ESCULLS VERITAS,  
ESCULLS EL MÓN  
EN QUÈ VOLS VIURE.

Amb la col·laboració de:

