veritas

QUINCENA VEGANA

UN MUNDO VEGETAL POR DESCUBRIR

INTRODUCCIÓN

Las proteínas de origen vegetal cada vez tienen más presencia en nuestros hogares, gracias a su versatilidad en la cocina, y a sus grandes beneficios para nuestro organismo.

Por ello, hemos decidido elaborar esta guía, para que conozcas la gran variedad de productos de origen vegetal que existe, sus propiedades y cómo utilizarlos en la cocina.

Beneficios de los productos de origen vegetal

Son muy saludables y completos, gracias a su riqueza en proteínas, hidratos de carbono, grasas insaturadas, sales minerales, vitaminas y agua.

Aportan energía y son muy nutritivos.

Están libres de colesterol y de grasas saturadas, y son bajos en calorías.

Se digieren fácilmente.

01 PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL

02 LEGUMBRES Y CEREALES

03 ELABORADOS VEGETALES

04 BEBIDAS VEGETALES

05 CREMAS VEGETALES

06 DULCES

07 RECETAS

PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL

Son un perfecto segundo plato, igual que la carne, y te las recomendamos por su riqueza en vitaminas, antioxidantes, minerales y fibra. Además, te ayudarán a mantener a raya el colesterol por su bajo contenido en grasas.

Tempeh

Qué es
Es un producto originario de Indonesia que se obtiene a partir de la fermentación de diferentes granos tales como la soja, guisantes, etc.

Propiedades
Destaca por su buena digestión y su alto valor nutritivo (contiene aproximadamente la misma cantidad de proteínas que la carne). También ayuda a fortalecer los huesos.

Cómo se cocina
Es un producto muy versátil. Puedes freírlo, saltearlo, rebozarlo, hacerlo a la plancha, añadirlo a estofados, cocidos, sopas, platos de cereales, pastas, cocinarlo al vapor... A la hora de servirlo, te sugerimos varias opciones: como plato principal, como ingrediente para otros platos (por ejemplo, ensaladas), o para preparar canapés.

Tempeh macerado con tamari
Vegetalia 70 g

Tempeh de guisante
Vegetalia 250 g

Tofu

Qué es
Se obtiene a partir de la bebida de soja.
Su textura es muy parecida a la del queso fresco y su sabor es muy suave; de hecho, suele adoptar el sabor de los alimentos con los que se combina.

Propiedades
Es bajo en calorías, muy digestivo y está libre de colesterol. Contiene un elevado porcentaje de proteínas, además de los 10 aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo necesita. El tofu es el derivado de la soja más adecuado para beneficiarse de las isoflavonas (ideales para combatir los efectos de la menopausia).

Cómo se cocina
Si lo consumes natural es necesario hervirlo durante 10 minutos. Además, puedes combinarlo con cereales, incorporarlo en una ensalada, en un estofado o tomarlo salteado con verduras. También, puedes freírlo, empanarlo, guisarlo, cocinarlo a la plancha, como base de albóndigas, croquetas y hamburguesas. Finalmente, resulta delicioso en sopas, mayonesas, tartas y postres.

Tofu con sésamo
Natursoy 125 g

Tofu ahumado con almendra y sésamo
Taifun 200 g

Seitán

Qué es
Originario de extremo Oriente, tiene una textura muy similar a la de la carne. Se obtiene a partir de la harina de trigo. En concreto, el seitán es la proteína insoluble de trigo, el gluten.

Propiedades
Es un alimento muy fácil de digerir y está libre de colesterol y grasas saturadas. Se recomienda combinarlo con legumbres, para conseguir un mayor aporte de proteínas. Es un excelente alimento para los deportistas, ya que les ayuda a desarrollar su musculatura. También es adecuado para personas con problemas digestivos.

Cómo se cocina
Tiene una textura sólida, muy similar a la de la carne, y por eso lo puedes preparar de la misma manera: a la plancha, al horno, rebozado, estofado, como relleno...

Seitán
Veritas 250 g

LEGUMBRES Y CEREALES

Con el objetivo de mantener una dieta equilibrada, y aportar a nuestro organismo la cantidad de proteínas que éste necesita, es necesario combinar las legumbres con los cereales.

Por ejemplo, podemos preparar un plato de lentejas con arroz, de espelta con arroz, de quinoa o de trigo sarraceno. Estos dos últimos alimentos son unos pseudocereales muy apreciados por su aporte de proteína completa. Es decir, contienen los aminoácidos que nuestro cuerpo necesita, en la cantidad que éste los requiere.

Quinoa

La quinoa procede de la región andina y destaca por su contenido en proteínas y en minerales, especialmente en calcio. Además, es un pseudocereal bajo en grasa y no contiene gluten.

Debe hervirse entre 10 y 20 minutos. Estará a punto cuando en el grano aparezca un círculo. Puede utilizarse como alternativa al arroz o a la pasta.

Trigo sarraceno

El trigo sarraceno fue una de las primeras especies cultivadas, y es originario del Cáucaso. Posee proteínas de alto valor biológico y es muy rico en minerales, sobre todo en hierro. Además, contiene un componente excelente para tratar la fragilidad capilar.

Puede utilizarse como guarnición para sopas, carnes, pescados y postres. También puede consumirse en crudo, como cereal de desayuno y en ensalada.

Quinoa 3 colores
Quinua Real 500 g

Mix de trigo sarraceno con lentejas precocido
Veritas 250 g

Talleres online
terraveritas.es

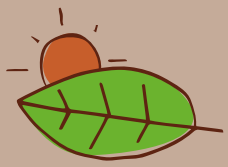
Viernes 18 de septiembre
17.00 h - 18.30 h
Añade probióticos a tu menú diario de forma fácil y equilibrada
Mireia Anglada
Con la colaboración de: Abbot
Incluye vale de compra de 3 €

Martes 22 de septiembre
11.30 h - 13.00 h
Comida vegana para llevarse al trabajo. Tuppers equilibrados
Alf Mota
Con la colaboración de:
El Granero Integral
Incluye vale de compra de 3 €

Viernes 25 de septiembre
17.30 h - 19.00 h
Comida asiática vegana
Beatriz Moliz
Con la colaboración de: Amandín
Incluye vale de compra de 3 €

Lunes 28 de septiembre
18.30 h - 20.00 h
Aprende a hacer quesos veganos fermentados
Nerea Zorokiain
Incluye vale de compra de 3 €

Martes 29 de septiembre
18.30 h - 20.00 h
¡Viva la pasta vegana!
Míriam Fabà
Con la colaboración de:
La Finestra sul Cielo
Incluye vale de compra de 3 €



Miércoles 30 de septiembre
18.30 h - 20.00 h
Vespre Vegà
Marta Marcè, Ally Vispo, Javier Medvedovsky y Adam Martín

ELABORADOS VEGETALES

¿Todavía no has probado las proteínas de origen vegetal? En Veritas ponemos a tu disposición una gran variedad de elaborados vegetales, muy fáciles de preparar y de introducir en la dieta del día a día. ¡Descúbrelos!

Quesos vegetales

El queso es el alimento que más cuesta sustituir a aquellas personas que intentan abrirse a nuevas tendencias alimentarias y disminuir el consumo de productos animales. Por este motivo, queremos dar a conocer las opciones que pueden encontrarse iguales de sabrosas y versátiles para la cocina vegana.
Los quesos vegetales se elaboran a base de aceite de coco o frutos secos, y a través de distintos procesos de elaboración y especias. Algunos se distinguen con texturas y aromas particulares mientras que otros pretenden imitar las características organolépticas de los quesos tradicionales a base de leche (rallado, en lonchas, mozzarela, etc.).

Taco de cheddar vegano
Violife 200 g

Patés vegetales

Los patés vegetales son muy saludables, y son poco calóricos. Pueden utilizarse como aperitivo, untados sobre tostadas o para la elaboración de salsas. Destacan los elaborados a partir de legumbres, proteína vegetal y verduras.

Hummus
Sorribas 240 g

Frankfurts vegetales

Con una apariencia y un sabor prácticamente igual que el bratwurst o el frankfurt, estos alimentos elaborados a partir de tofu, pueden ser ideales para comer con pan, con arroz a la cubana o incluso en platos de pasta o ensaladas. Puedes escoger entre el sabor clásico, el ahumado o el aderezado con finas hierbas.

Salchicha BBQ
Taifun 250 g

Hamburguesas vegetales

En nuestras tiendas puedes encontrar hamburguesas con base de tofu o seitán, de verduras (champiñones, espinacas, zanahoria, pisto...) a las finas hierbas, con lentejas, con cereales o incluso con algas.

Burger de quinoa con pesto
Natursoy 200 g

Burger de verduras, lentejas y chía
Biográ 150 g

Burger de mijo y berenjena
Germinal 180 g

BEBiDAS VEGETALES

Anímate a probar las deliciosas bebidas vegetales; se elaboran a partir de cereales, legumbres y frutos secos, y su sabor es dulce, suave y refrescante. Pueden consumirse igual que la leche animal, para acompañar el café, durante el desayuno con cacao y cereales o para la elaboración de salsas o postres.

Las grandes desconocidas

Bebida de cáñamo: esta semilla tiene una equilibrada relación entre ácidos grasos omega-3 y omega-6, y contiene 20 aminoácidos, nueve de los cuales son esenciales. Sin gluten.

Bebida de alpiste: destaca porque aporta enzimas y antioxidantes, y además tiene cualidades diuréticas y de control de la glucosa. Sin gluten.

Bebida de arroz negro: según investigadores de la Universidad de Louisiana, es antioxidante y controla el colesterol. Sin gluten.

Bebida de mijo: es el cereal con más hierro y magnesio que existe y por sus extraordinarias propiedades es indispensable en la dieta de los celíacos. Sin gluten.

Bebida de trigo sarraceno: contiene lisina, un aminoácido clave en la reconversión proteica que no suele encontrarse en otros granos. Sin gluten.

Bebida de anacardo: protege de los daños de los radicales libres, además es una bebida rica en calcio y magnesio que fortalece los huesos. Sin gluten.

Bebida de cúrcuma: reconocida por ser un magnífico antiinflamatorio natural, la cúrcuma mejora la digestión, especialmente la de las grasas. Sin gluten.

Enriquecidas para mejorar el perfil nutricional

Con calcio: un mineral imprescindible que se añade a las bebidas de arroz, almendra, avena y coco. El alga Lithothamnium calcareum contiene calcio asimilable y la medicina natural la recomienda para alcalinizar y mineralizar el organismo.

Bebida de avena con calcio
Oatly 1 L

Con proteínas: la bebida de avena se beneficia de la excelente proteína vegetal obtenida del guisante.

Con chía: su contenido en proteínas, fibra, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales como el omega-3 mejora la bebida de avena.

Con almendras y avellanas: enriquecen las bebidas de arroz y de avena con grasas saludables y vitamina E.

Bebida de arroz y avellana
Monsoy 1 L

Con endulzantes alternativos al azúcar

Con sirope de arroz: un endulzante de absorción lenta que nutre e incorpora vitaminas y minerales a las bebidas de alpiste, trigo sarraceno, avena, arroz, chocolate y calcio.

Con sirope de agave: un endulzante natural prebiótico, muy poco calórico. De almendra con trigo persa y cacao, de arroz, plátano y fresa, de almendra y calcio, de moka, de avena y de vainilla.

Con concentrado de manzana: muy habitual en los países nórdicos, este endulzante alegra la bebida de arroz con chocolate.

Bebida de espelta
Isola Bio 1 L

Bebida de avena
Monsoy 1 L

Bebida de avena y coco
Amandín 1 L

Bebida de coco sin azúcar
Ecomil 1 L

Bebida de avena y matcha latte
Oatly 235 ml

Bebida de arroz natural
Lima 1 L

CREMAS VEGETALES

Para cocinar

Libres de lactosa y de colesterol, encajan muy bien en las dietas bajas en grasa. Poseen un sabor suave que se adapta tanto a platos dulces como salados. Su textura extraordinariamente cremosa es perfecta para preparar purés de verduras, salsas, batidos, pasteles, etc. Y también se pueden añadir al café o al té para darles un toque especial.

Para untar

Recurrir a las cremas de untar es un modo delicioso de sumar nutrientes cada día. Por lo general combinan frutos secos, legumbres y/o semillas en una misma mezcla para hacerse parte de tostadas y platos dulces.

De avena: aromática y muy agradable al paladar, la puedes incorporar en purés de verduras, batidos y postres.

Crema de avena para cocinar
Lima 20 cl

De espelta: es ideal para preparar salsas creativas o elaborar postres.

De soja: con sólo un 15% de grasa es la más parecida a la nata de cocina de leche de vaca. Tiene un sabor delicioso que enriquece cualquier receta y la puedes utilizar para gratinar o crear aliños y condimentos. Sin gluten.

De mijo: innovadora y muy ligera, es muy sabrosa y permite elaborar auténticas delicatessen. Sin gluten.

De arroz: delicada y muy ligera, es la más digestiva, y casa con cualquier alimento. Sin gluten.

Crema de arroz para cocinar
Isola Bio

De almendras: satisface a todos los paladares, probablemente gracias a la untuosidad que le otorga el propio aceite de los frutos secos y también por su sabor dulce. Se puede combinar y mezclar con ingredientes ácidos y dota de un aire único a sopas, estofados, verduras, salsas para pasta, pasteles, postres y batidos. Sin gluten.

Crema de almendras
Veritas 300 g

De trigo sarraceno: este pseudocereal se está convirtiendo en un pilar en la alimentación de las personas celíacas por las proteínas que contiene. Es un alimento de gran personalidad que no deja indiferente a nadie y que se incluye en multitud de recetas de diferentes gastronomías, como las conocidísimas crepes bretonas. Sin gluten.

Crema de trigo sarraceno para cocinar
Amandín 20 cl

De coco: su inconfundible sabor la convierte en magnífica para platos estilo thai y batidos de fresa, mango o plátano. Y si lo que quieres es montar nata vegetal es, sin duda, la ideal, sobre todo si tiene un 50% o más de coco. Sin gluten.

Crema thai para cocinar
Ecomil 20 cl

De cacahuete: al ser rica en proteína, resulta muy saciante y es perfecta para dietas veganas, vegetarianas y bajas en carbohidratos.

Crema de cacahuete
Veritas 330 g

DULCES

Descubre alternativas saludables y golosas a los dulces tradicionales. Te ofrecemos postres vegetales con base de granos y frutos secos, helados vegetales elaborados con bebidas veganas y repostería libre de mantequilla y leche.

Postres vegetales

Son una alternativa saludable a los postres de toda la vida: se elaboran a base de granos y frutos secos, son endulzados con frutas y respetando los tiempos de fermentos naturales.

Aportan una amplia dosis de bacterias saludables al intestino, que ayudan a regular la salud digestiva con probióticos suaves para el estómago. Las bacterias intestinales se correlacionan con una función inmune mejorada.

Otra característica de los postres vegetales es el aporte de calcio y vitamina D, dos nutrientes clave en el desarrollo de los huesos.

Todo esto, además de su exquisito sabor convierte a los postres vegetales en una excelente opción para consumir entre horas tanto niños como adultos. Además pueden congelarse para consumirlos con una textura similar al helado.

Postre de coco y vainilla
Happy Coco 125 g

Helados vegetales

Los tradicionales sabores de helado, pero elaborados a partir de ingredientes completamente vegetales, como la soja o el arroz. Destaca su bajo contenido en grasas y su textura cremosa.

Helado de coco y chocolate
Naturattiva 4x50 g

Sorbete de coco y vainilla
Happy Coco 120 ml

Galletas vegetales

Combinan diferentes tipos de granos y cereales que completan un alto porcentaje de proteína a la vez que con trozos de fruta o endulzantes naturales nos quitan esas ganas de dulce, aportando nutrientes.

Delizias de avena y almendra
Darma 125 g

Croissant vegano

Elaborado artesanalmente en nuestro obrador con la mejor selección de ingredientes de origen vegetal. Aporta pocas calorías porque es ligero, sabroso y muy saludable.

Para sustituir la mantequilla o la manteca de cerdo se utiliza margarina no hidrogenada, elaborada a partir de aceites vegetales y completamente libre de colesterol. Para obtener cremosidad se recurre a la bebida de soja, rica en grasas insaturadas, muy saludables para el organismo, que le conceden un sabor suave y dulce.

Calabaza rellena de garbanzos y espelta

Calabaza rellena, un plato delicioso y reconfortante, perfecto para preparar el día anterior y llevar al trabajo una comida casera y completa. Los garbanzos son muy energéticos y una fuente excepcional de proteínas y fibra. Por su parte, la espelta es una variedad de trigo que también aporta energía, proteínas y vitaminas del grupo B.

Ingredientes:

1 calabaza cacahuete

2 tazas de espelta en grano

1 bote de garbanzos cocidos

25 g de semillas de girasol

25 g de semillas de calabaza

50 g de pasas

2 cucharadas soperas de garam masala

Cilantro fresco

Sal marina

Aceite de oliva virgen extra

Para la vinagreta:

½ limón

2 cucharadas soperas de tamari

1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada sopera de aceite de sésamo

Elaboración:

1. Prepara la vinagreta: exprime el limón y mezcla el jugo obtenido con el tamari y los aceites. Remueve bien y reserva.
2. Calienta el horno a 200°C.
3. Lava la calabaza, pártela por la mitad y quítale las semillas.
4. Prepara una salsa garam masala, el aceite de oliva y la sal marina, e impregna bien la calabaza.
5. En una bandeja de horno, coloca la calabaza y ásala durante unos 25 minutos. Cuando esté, espera a que se enfríe un poco y retira una parte de la pulpa para mezclarla con el relleno.
6. Lava y cocina la espelta según las instrucciones del envase. Para una cocción mejor, remoja el grano durante unas horas.
7. Mezcla los garbanzos con la vinagreta.
8. Tuesta en una sartén las semillas de girasol y de calabaza y trocéalas.
9. En un bol grande, coloca la espelta cocida, los garbanzos, las pasas, las semillas troceadas, la pulpa de la calabaza y un poco de cilantro fresco.
10. Rellena las calabazas y decóralas con hojas de cilantro fresco.

Garbanzos
Veritas 500 g

Semillas de girasol
Ecorganic 200 g

Tzatziki de coco

El tzatziki es la ensalada griega por excelencia, ideal para dipear con pan de pita o crudités de verduras. Te proponemos una alternativa vegana: tzatziki de coco, muy cremosa y suave. El yogur de coco mezcla el gusto ácido del yogur con el toque exótico del coco

Ingredientes:

200 g de postre de coco

1 pepino

Zumo de ½ limón y ralladura

1 cucharada pequeña de eneldo seco

1 cucharada sopera de menta fresca

¼ diente de ajo

Aceite de oliva virgen extra

Una pizca de sal

Pimienta

Elaboración:

1. Ralla el pepino y colocalo sobre una gasa que utilizarás para eliminar el agua. Agrégale una pizca de sal y déjalo reposar unos 10 minutos (esto facilitará que suelte el agua).
2. Después, extrae toda el agua que puedas del pepino y mézclalo con el yogur de coco.
3. Agrégale el resto de ingredientes, mézclalo y déjalo reposar en la nevera.
4. Sírvelo con crudités (zanahoria, pepino, rábano) o pan de pita tostado.

Postre de coco
Happy Coco 125 g

Minicakes veganos de quinoa y manzana

Esponjosos, jugosos y muy saludables, gracias a su riqueza en fibra y proteínas, estos minicakes son aptos para dietas veganas, ya que las semillas de chía gelificadas actúan como el perfecto sustituto de los huevos.

Ingredientes:

1 taza de quinoa cocida

1 taza de copos de avena finos

1 taza de tropezones de manzana

2 cucharadas pequeñas de semillas de chía

1 cucharada pequeña de canela en polvo

1 cucharada pequeña de jengibre en polvo

½ cucharada pequeña de nuez moscada

3 cucharadas de azúcar de coco

2 cucharadas de sirope de agave

1 cucharada de aceite de coco

Elaboración:

1. En un cuenco mezcla las semillas de chía con media taza de agua y deja reposar hasta que adquieran una textura de gel.
2. Mezcla el azúcar con las especias y los copos de avena.
3. Añade la quinoa cocida y los trozos de manzana y remueve.
4. Incorpora el aceite de coco junto con el gel de chía y mezcla muy bien.
5. Engrasa con un poco de aceite de coco un molde para muffins de seis cavidades.
6. Coloca la masa en los huecos y hornea a 180°C entre 30 y 40 minutos.
7. Saca el molde del horno y deja que los minicakes se enfríen un poco antes de desmoldarlos.

Copos de avena finos
Ecorganic

Semillas de chía
Veritas 500 g

Ensalada de tofu ahumado con aliño de almendras y pera

Ensalada de tofu ahumado, una propuesta diferente y muy colorida que aporta proteínas vegetales y una gran cantidad de vitaminas, además de provocar un estallido de sabor en el paladar gracias al delicioso aliño de almendras y pera.

El tofu es una proteína vegetal muy versátil en la cocina. Se trata de un alimento oriental elaborado a partir de semillas de soja, agua y coagulante, con un sabor suave y delicado. De hecho, lo interesante de esta legumbre es que absorbe cualquier sabor que se le añade.

Ingredientes:

400 g de tofu ahumado

2 tazas de lechuga

1 taza de col lombarda

¼ de cebolla

½ taza de maíz

Picatostes

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Para el aliño:

1 pera

2 cucharadas soperas de crema de almendras

1 cucharada sopera de vinagre de arroz

1 cucharada sopera de tamari

2 cucharadas pequeñas de aceite de sésamo

2 cucharadas pequeñas de zumo de limón

Elaboración:

1. Trocea el tofu en dados, saltéalo en la plancha hasta que esté dorado y reserva.
2. Prepara el aliño batiendo la pera (pelada y sin el corazón) junto con los ingredientes líquidos (vinagre, tamari, aceite y zumo de limón), añade la crema de almendras y mezcla muy bien.
3. Reserva.
4. Pica la lechuga y corta la col lombarda en tiras y la cebolla en láminas.
5. Coloca en una ensaladera las hortalizas y el maíz, incorpora el tofu y el aliño, mezcla, rectifica de sal si es necesario y agrega unos picatostes al gusto.

Tofu ahumado
Veritas 250 g

Crema de almendras
Veritas 300 g

veritas

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA PARA TODOS Y PARA TODOS LOS DÍAS

Con la colaboración de

Vegetalia ARTESANOS DE VERDAD · NATURSOY · monsoy · Naturattiva BIO · NATUR GREEN · La Finestra sul Cielo

Happy Coco! · lima · Agricultura Ecológica BIOGRÁ · BIO-DARMA · The Original OATLY! · biogran experiencia de futuro

SABBIO · Ecomil · AMANDIN · VITASNACK