

CURSO BASICO DE COCINA VEGETARIANA

Margarita Alfaro Escartín

El uso de cereales, semillas o algas es fundamental como complemento de una dieta rica en proteínas de origen vegetal.

Todos ellos son alimentos ricos en fibra, minerales y vitaminas de todo tipo , acidos grasos saludables (omega 3, 6....)

LA QUINOA

Es una semilla que se consume como un cereal.(es un pseudocereal)

Es el único alimento vegetal que posee todos los aminoácidos esenciales, oligoelementos y vitaminas para la vida. Además no tiene gluten (proteína del trigo que hoy provoca tantas intolerancias). Tiene un bajo contenido en carbohidratos, por lo que es también un alimento bien tolerado por las personas diabéticas.

Admite todo tipo de elaboraciones: paellas, sopas, ensaladas, guarniciones.....También en los desayunos con leche , yogures, frutas o pasas.....

Es importante lavarla bajo el grifo antes de cocinarla. Contiene una sustancia llamada saponina, que utiliza para protegerse de insectos, cuyo sabor es algo amargo.

En cuanto a su cocción , la proporción viene a ser el doble de agua que de semilla, y unos 15/20 minutos de tiempo al fuego.

Hay tres variedades:

- Negra: con alto contenido en litio. Favorece elevar el ánimo en estados depresivos.
- Roja : muy apreciada por [l@s](#) deportistas, por su alto valor energético. Cada semilla contiene un 23 % de proteína, por lo que es un buen sustituto de la carne. Tiene una consistencia que le permite ser usada para elaboraciones como hamburguesas, albóndigas.....
- Blanca: Es la de consumo más habitual

LA AVENA

Es la reina de los cereales por su alto contenido en proteínas de alto valor biológico, hierro, fósforo y nutrientes que los cereales corrientes.

Tiene la capacidad de aumentar el tránsito intestinal, ya que contiene todo tipo de fibras, lo que le hace ser a la vez saciante.

Protege el organismo de riesgos cardiovasculares por su alto contenido en ácido linoléico, que ayuda a mantener el colesterol a raya, aumentando el HDL (colesterol bueno)

EL TOFU

Es un preparado de semillas de soja, obtenido por la coagulación de la leche de soja. Proviene de la cocina asiática. Tiene un alto contenido en fibra, proteínas, hierro y bajo contenido en grasas.

Por su gran versatilidad, también admite todo tipo de elaboraciones, tanto comidas como postres.

EL MISO

Es un condimento aromatizante hecho también a base de semillas de soja y sal marina fermentadas . Según el tiempo de fermentación es de un sabor más o menos intenso. Se utiliza como aromatizante de platos salados. Diríamos que es un potenciador del sabor. Hay que diluirlo en agua caliente. Tanto en sopas como en guisos añade un sabor potente, por lo que hay que tomar la medida según nos guste más.

EL SESAMO

Es una semilla que posee una gran fuente de Calcio (contiene 900mg. Por cada 100mg., mientras que la leche contiene 120mg. Por cada 100mg.)

También contiene aceites esenciales para la piel. Y mucílagos (fibra soluble que atrapa el colesterol antes de que pase a la sangre) por lo que ayudan en ésta dura tarea de reducirlo.

LAS ALGAS

“Las verduras del mar“

Son interesante fuente de alimentación humana, aunque escasamente aprovechadas. Tienen capacidad para regular el organismo por ser importante fuente de minerales (yodo, calcio, hierro, magnesio, litio....) y vitaminas. Por lo que contribuyen al equilibrio de la función de las glándulas endocrinas, circulación sanguínea, eliminación de tóxicas, la remineralización y fortalecimiento de los huesos, por su alto contenido en fibra reguladoras del tránsito intestinal, y con bajo contenido en grasas.

Se pueden consumir rehidratadas y crudas en ensaladas, cocinadas, como verduras , al horno. También azucaradas en postres/gelatinas .

WAKAME

Es la más indicada para iniciarse en el consumo de las algas. Muy buena para tomar rehidratada y crudas. También es muy buena en la cocción de las legumbre, ya que ablanda y acelera su cocción.

Muy recomendada para mejorar los estados de ánimo (nerviosismo, estrés, depresiones..) y fortalece el crecimiento de uñas y pelo.

DULSE

De sabor y consistencia muy finos y agradables. Cruda o con otras verduras combina muy bien en ensaladas de patata.

KOMBU

Se usa como verdura por su consistencia carnosa y debido al ácido glutámico (glutamato) que contiene es importante en la regeneración de tejidos, cicatrización. Por su contenido en ácido algínico actúa como un limpiador natural y eliminador de tóxicas del intestino, activa la circulación y es beneficiosa contra la HTA. Contiene un 22% de minerales y alto contenido en yodo (tiroides).

También tiene la propiedad de ablandar los alimentos por lo que facilita su cocción y aporta gran sabor.

NORI

Es el alga usada en el sushi.

Contiene un 33% de proteína. Consumida tostada y desmenuzadas da un gran sabor a arroces, pastas o sopas. Se dice de ella que ayuda a eliminar acúmulos de grasa, por lo que facilita el control del colesterol y la arteriosclerosis.

EL AGAR-AGAR

Es un subproducto obtenido de diferentes algas que se utiliza como gelificante y estabilizantes de algunas elaboraciones.

Muy empleadas en mermeladas, gelatinas, mayonesas, helados.....cosmética. Ya que ayuda a obtener la consistencia deseada.

ESPIRULINA

Generalmente consumida en comprimidos. Está considerada como excelente suplemento nutricional (entre un 60 - 70 % de proteína). Más que la carne, el pescado y los huevos. Rica en ácidos grasos esenciales, selenio y hierro.

Se dice de ella, que es un buen suplemento dietético en las curas de adelgazamiento, ya que actúa sobre la zona del cerebro que controla el apetito.

También ayuda a combatir alteraciones nerviosas, agotamiento físico e intelectual, estrés, regeneradora de la piel y reguladora en procesos de gastritis..

RECETAS

PATÉS

Todos ellos pueden ser consumidos tanto en picoteos con colines, tostadas, o bien con bastoncitos de hortalizas (pimiento rojo, apio, zanahoria, endibias, pepino.....)o incluso como base de un bocadillo de pimientos con tofu, seitán.....)

Hay multitud de posibilidades, tantas como vegetales.....vamos a elaborar algunos .

PATE DE BERENJENAS (BABA GANUSH en la cocina árabe)

Hacer un salteado de cebolla, ajos, berenjenas, zumo de limón, comino y pimentón al gusto y aceite de oliva. Triturar todo y listo.

HUMMUS

Garbanzos, ajo crudo, comino, aceite, sal, zumo de limón, agua, tahini, pimentón para decorar. Se emulsiona todo junto y listo.

Si queremos darle un toque especial, podemos hacer una selección de colores y sabores añadiendo a ésta base aguacate, pimientos, remolacha.....

El **TAHINI**, es una pasta de sésamo que está comercializada ya hecha. Resulta un poquito cara. En realidad no es más que un triturado de semillas tostadas de sésamo, agua, sal y aceite de oliva. Queda algo más rústica, pero no cambia mucho su sabor.

PATE DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO

20 gr.olivas verdes , 50gr almendras crudas , 100gr. Pimientos del piquillo, 50ml. Aceite de oliva,media cucharilla pimentón dulce. Triturar todo .

PAELLA DE QUINOA.

(NO olvidar lavarla bajo el grifo antes de cocinarla)

La cantidad sería como de un vaso de quinoa para dos personas.

Hacemos un sofrito con las verduras que más nos gusten : ajo,cebolla, alcachofa, zanahoria, ajos, pimientos, calabacín, berenjenas.....ponemos algas al gusto (no es preciso rehidratarlas antes, sólo desmenuzadas) . Añadimos la quinóa , el doble de agua y una porción de miso. Dejamos cocer entre 15-20mtos.Vemos que se engorda y adquiere un aspecto gelatinoso. Cuando se consume el agua verificar si ya tiene esa consistencia, sino añadir algo más.

HAMBURGUESAS DE AVENA

Dejar rehidratar la avena con abundante agua unas dos horas.

Hacer un sofrito con ajos,cebolla y champiñones. Ecurrir la avena, mezclar con el sofrito, añadir ajo y perejil frescos picados, sal, pimienta, cúrcuma , incluso algún alga también y especias al gusto. Un par de huevos como ligazón y algo pan rallado según la consistencia. Dejar reposar y elaborar pequeñas hamburguesas que podemos meter al horno diez o quince minutos. Más sanas que fritas, y más fáciles de manipular.

Hacer la salsa que más nos guste : almendras, tomate, salsa verde.... y listas para tomar.

MOUSSE DE TOFU Y CHOCOLATE NEGRO

Comprar tofu del de textura ligera (tarrinas). Dos tarrinas, una tableta de chocolate de 70% cacao, aligerar con leche de soja o claras de huevo montadas,se puede añadir algo de miel si somos más golos@s e incluso potenciar el sabor con algo de café soluble. Le da un toque.....

Simplemente fundir el chocolate , añadirlo a un bol con todo lo demás y triturar hasta conseguir una textura ligera.

Es un postre bajo en calorías y alto en proteínas .