



LA
DIMENSION
VEGANA

TALLER DE SECRETOS DE COCINA VEGANA

**LA
DIMENSIÓN
VEGANA** ©

Dimensión Vegana Tour 2013 | Javier Guarascio – Erick Lara

Taller de secretos de cocina VEGANA

I. Contenido

II. Introducción.....	3
III. Las carnes vegetales	3
Tipos	3
Ingredientes	3
Técnicas.....	3
Recetas	4
✓ Seitan básico a partir de la harina de trigo.....	4
✓ Seitan básico a partir del gluten puro:.....	4
✓ Costillas de Torero a la barbacoa	5
✓ Salchichas blancas tipo alemana (salen 10 salchichas)	6
IV. Sustitutos del huevo	7
Ingredientes más usados.....	7
✓ Receta: Omelette o Tortilla Francesa	8
V. Cocina cruda	9
Productos o ingredientes	9
Técnicas de cocción y preparación en crudo	9
Endulzantes	9
✓ Receta: Tarta o tarta de chocolate negro y chocolate blanco	9
VI. Quesos veganos.....	11
Tipos de quesos y técnicas de elaboración.....	11
Ingredientes más usados.....	11
✓ Receta: Mozzarella vegana	12
VII. Postres: Bizcochos veganos.....	13
Ingredientes a considerar	13
Harinas.....	13
✓ Receta: Tarta Sacher vegana	14
VIII. Glosario de Términos.....	16

II. Introducción

Durante este *Taller de Cocina* encontrarás una variedad de recetas y secretos especialmente pensados para mejorar y optimizar tus conocimientos de cocina vegana.

Repasamos diferentes técnicas para sustituir ingredientes de origen animal que podrás aplicar para preparar tus versiones favoritas. Haz de tus comidas algo delicioso, un vegano que cocina bien multiplica el veganismo.

III. Las carnes vegetales

Ciertos ingredientes o combinaciones resultan en texturas similares a la carne y tienen elevada cantidad de proteínas, por ello, son muy utilizadas en la cocina vegana para preparar platos de la cocina tradicional o para crear nuevos. Las carnes vegetales se han convertido en un gran “hit”, no solo para la comunidad vegetariana y vegana sino que también son utilizadas por muchísimas personas por motivos de salud, religión y ecológicos y han evolucionado exponencialmente en los últimos años, creándose empresas que se dedican exclusivamente a la investigación de nuevas texturas y tecnología, como Beyond Meat en Estados Unidos, una empresa que ha conseguido imitar casi a la perfección la carne de pollo y tiene un gran éxito.

Tipos

Los tipos de carnes vegetales que se encuentran en el mercado son a base de soja (tempeh, soja texturizada, yuba), trigo y otros cereales, legumbres y frutas (carne de coco desecada). También las carnes a base de algas y hongos (setas) son populares y muy usadas en la gastronomía vegana, vegetariana y naturista.

Ingredientes

Los ingredientes para crear estas texturas han sido casi siempre el gluten y los derivados de la soja (yuba o tofu pi es el más utilizado, se lo suele etiquetar como fibra de soja) ya que contienen altas cantidades de proteínas y son bien manipulables. En la cocina raw también se buscan alternativas a la carne utilizando productos deshidratados como la berenjena, zanahoria, remolacha. También los protos o alubias se han convertido en buenos recursos para hacer diferentes tipos de embutidos, dar color y calidad proteica a las preparaciones. (Mezcla cereal/legumbre)

Técnicas

La cantidad de técnicas existentes se ha ido incrementando con el tiempo, del clásico seitan hervido con algas kombu de toda la vida al uso de vapor, horno, microondas, presión, deshidratación, todas estas con el fin de darle a

la carne sabor y textura para el uso correspondiente. El paradigma que se debe seguir es utilizar la técnica correspondiente para cada receta en particular, por ejemplo, en la cocina clásica, en un estofado, la carne se añade a la cocción al principio de la preparación, con las carnes vegetales muchas veces esto puede ser al revés, ya que algunas requieren menos tiempos de cocción o ya están cocinadas antemano.

Recetas

✓ Seitan básico a partir de la harina de trigo

Ingredientes

(para obtener 300 g de seitan crudo)

- 5 tazas de harina
- 2 tazas de agua

Método

Amasar la harina y el agua durante 5 minutos. Si está muy seco agregar un poco más de agua para que se forme una masa lisa y compacta. Sumergir la masa en agua fría y dejar reposar bajo el agua durante 30 minutos.

Meter la masa en un colador de alambre fino y sumergir el conjunto en agua mientras se amasa con la muñeca de la mano apretando contra el colador suavemente, rotando la masa y remojando constantemente para que vaya perdiendo todo el almidón.

Cambiar el agua dos o tres veces, reducirá a un tercio de su tamaño y, finalmente, la masa ya no perderá almidón y el agua quedará cristalina. En este punto, para obtener una carne que no quede gomosa o “chiclosa” hay que seguir amasando debajo del agua el gluten durante unos 15 minutos más, dejar debajo del agua en la heladera (nevera) por al menos 8 horas. Después de eso la masa debe quedar elástica y uniforme. Se mantiene refrigerado cubierto con agua o papel film por 5 días o congelado varios meses.

Los métodos de cocción varían según la recetas.

✓ Seitan básico a partir del gluten puro:

(Para hacer 350 g de seitan crudo)

Ingredientes

- 1 taza de gluten
- 1 taza de agua

Método

Mezclar el gluten con el agua y amasar durante 5 minutos hasta que se forme una masa muy elástica y resistente dejar reposar sumergida en agua si no se utiliza en el momento.

✓ Costillas de Torero a la barbacoa

Ingredientes

(Para 4 o 5 personas)

- 2 trozos de seitán de unos 12 x 8 x 1 cm
- 1 taza de agua hirviendo
- 1 cdta de romero seco
- 3 cda de aceite
- 1 caldo de verduras (en cubito o una buena cucharada en polvo)
- 3 cdas de salsa de soja "superior dark"
- 2 cdas de salsa roja dulce china
- 2 cdas de salsa "spare ribs" o ketchup o puré de tomates



Método

Poner en un sartén un poco de aceite con el romero seco, cuando esté caliente freír el seitán de ambos lados hasta dorar. Agregar el caldo junto con el agua caliente, salsa de soja, salsa agridulce y cocinar 15 minutos con sartén cubierta, agregar la salsa barbacoa y seguir cocinando hasta reducir casi completamente los líquidos, a fuego medio/bajo, dando vueltas las costillas cada tanto. Cortar de manera creativa y servir acompañado con ensaladas, papas fritas, papas al horno...

✓ Salchichas blancas tipo alemana (salen 10 salchichas)

Ingredientes

- 1 y ½ taza de gluten (250 g)
- 3 cdas de pan rallado
- 2 cdas de harina blanca normal
- ½ cdta de azúcar
- ½ cdta de pimienta negra molida
- ½ cdta de pimienta blanca
- 2 cdas de orégano
- 1 cdta de sal (o más al gusto)
- ½ cdta de cominos molidos
- ½ cdta comino en grano
- 2 dientes de ajo picado
- 2 cubitos de verduras desmenuzados o (2 cda de caldo de verduras deshidratado en polvo)
- 1 cebolla mediana picada bien pequeña
- 1 taza de agua
- ½ taza de vino blanco
- Jugo de ½ limón
- 1 cda de mostaza

Método

Mezclar los ingredientes secos primero y luego los líquidos, integrar bien los ingredientes durante 5 minutos para que se genere gluten en la mezcla.

Disponer un poco de masa en un film y envolverlas en forma de salchichas, atar las salchichas con hilo de algodón y hervir durante 1 hora. Se pueden cocinar en el horno durante el mismo tiempo a temperatura moderada (160/170°C), para ello se puede dar forma a las salchichas ayudándote con un trozo de papel de horno y luego envolverlas en papel de aluminio y disponerlas en una bandeja para horno. Duran 6 meses congeladas y de 8 a 10 días en la heladera (nevera, refri, frigo...)



Salchichas alemanas LA DIMENSIÓN VEGANA

IV. Sustitutos del huevo

Ingredientes más usados

No existe un solo sustituto que haga todo lo que hace el huevo, sus propiedades son varias y los veganos tenemos que aprender a sustituir dependiendo de lo que queramos lograr. Los más usados son

- ✓ **Tofu blando o silken tofu:** Tiene una textura parecida a la clara de huevo cuando se lo cocina, su sabor neutro favorece que se lo pueda condimentar y puede obtener diversas formas. Se lo usa para unir ingredientes, aumentar volumen de las preparaciones, gratinar horneados y muchas aplicaciones más.

- ✓ **Linaza o Lino:** genera un mucilago responsable de que el líquido donde esta se transforme en un gel viscoso, que puede batirse y hacer una especie de clara de huevo batida. Se utiliza para hacer postres con claras batidas a punto nieve y en algunas preparaciones de bizcochuelos. El gel de lino es básicamente un carbohidrato y el huevo es proteína, con lo cual no posee la propiedad de mantener una masa en el horno esponjosa, se debe añadir polvo de hornear a la harina, o levadura química, para tal uso.
Para hacer gel de lino: Poner 1 taza de agua a hervir junto con 1 y 1/2 cda de semillas de lino. Hervir durante 15 minutos a fuego medio fuerte, revolver de vez en cuando para que no se peguen las semillas. Filtrar las semillas del líquido viscoso y mantener refrigerado antes de usar. Batir el gel con batidora eléctrica y se generará una espuma.

- ✓ **Egg replacer:** es un polvo que contiene una mezcla de varios tipos de féculas y harinas junto con levaduras químicas que hacen una reacción efervescente y generan gas. Sirve para hacer las mezclas esponjosas, también liga los ingredientes. Se usa para preparar bizcochos, galletas, ligar tortillas y otras preparaciones donde se utiliza el huevo.

- ✓ **Lecitina de soja:** Es un espesante que se usa en la preparación de espumas o “aire” es una especie de clara de huevo batida menos densa. Para hacer una espuma de limón en un recipiente de cristal, mezcla 35 g de jugo de limón con 90 g de agua y 1 cda de lecitina ayudándote con batidor o batidora hasta que se disuelva la lecitina. Deja reposar unos minutos y a continuación acciona la batidora en la superficie del líquido procurando que entre el aire y forme la espuma. Deja reposar, puedes ir retirando el aire que se ha formado en la parte superior y continuar haciendo más con el líquido restante.

- ✓ **Sal negra del Himalaya:** También llamada Kala Namak, es una sal rica en minerales que tiene un olor parecido al huevo frito.

✓ Receta: Omelette o Tortilla Francesa

Ingredientes

(para hacer 4)

- 700 g de tofu blando
- 4 cdas de maicena o fécula de patata
- ½ cdta de sal negra del Himalaya
- ½ cdta de cúrcuma en polvo
- 4 cdas de margarina vegana
- 2 cdas de veganesa
- Pimienta negra molida a gusto



Método

Cortar el tofu en láminas de 2 cm de grueso, en un plato poner papel absorbente de cocina y el tofu sobre el papel, cubrir con más papel y dejar reposar por 20 minutos para que absorba agua. Procesar el tofu en una batidora junto con todos los otros ingredientes menos la margarina hasta que quede una crema consistente. En un sartén y a fuego medio-fuerte, poner un poco de margarina y cuando se derrita $\frac{3}{4}$ taza de la crema de tofu, esparcir la crema por toda la sartén hasta los bordes ayudándote con una cuchara o espátula, cubrir con una tapa y bajar el fuego a medio-bajo y cocinar sin mover la mezcla durante 7 a 10 minutos, cuando sacudas un poco la sartén se tiene que despegar solo, verificar que esté dorado de en la parte de abajo, rellenar con lo que quieras, doblar en dos y servir.

V. Cocina cruda

La cocina cruda o raw está teniendo gran suceso gracias a que le atribuyen muchas propiedades saludables y la cura o tratamiento de ciertas enfermedades. Existen a la fecha más libros de cocina raw o cruda que sobre veganismo, les recomiendo el libro “rawmazing” y el blog que llevan sus autores que tienen increíble cantidad de recetas y técnicas.

Productos o ingredientes

Los productos más usados además de todas las frutas y verduras son brotes o germinados, algas, hongos, semillas, flores, sal, fermentados, cacao amargo en polvo, manteca de cacao, aceite y grasas de coco, harinas crudas, harina de algarroba, aceitunas y otros que no hayan sido tratados a más de 42°C.

Técnicas de cocción y preparación en crudo

Las técnicas que se usan en la comida cruda incluyen deshidratado, congelado, cocción con limón y sales, se puede exponer la comida a temperaturas superiores a 42°C siempre y cuando la temperatura de la preparación final sea inferior o igual a esta. (Ley de la termodinámica)

Endulzantes

Para preparar todo tipo de postres en la cocina cruda se usan varios endulzantes naturales pero jamás el azúcar procesado. Los más comunes son dátiles, agua de dátiles, néctar de agave, pasas de uva y otras pasas, estevia en hoja natural o desecada entre otros.

✓ Receta: Torta o tarta de chocolate y fresas

Ingredientes para la base

1 taza de almendras remojadas durante 8 horas y escurridas
4 dátiles remojados
1 cda de aceite de coco o coco rallado

Método

Procesar todos los ingredientes hasta generar una pasta, forrar la base de un molde de 20 cm de diámetro.

Ingredientes relleno

2 tazas de castañas de cajù o anacardos remojados durante 8 horas
1/3 taza de agave
1/2 taza de manteca de cacao derretida
1/3 taza de aceite de coco derretida
1 cdta de esencia de vainilla
1 cajita frutillas o cualquier fruto rojo fresco

Método

Procesar todos los ingredientes hasta que quede una crema suave. Poner la mitad de la preparación sobre la base, cubrir la superficie con las frutas y volcar la otra parte del relleno. Refrigerar.

Ingredientes Ganache

1/2 taza de cacao amargo en polvo
1/2 taza de agave
1/4 taza de manteca de cacao ablandada

Método

Mezclar todos los ingredientes hasta que quede una crema suave, volcar sobre la superficie de la torta y refrigerar.

Opciones de negocio: la cocina raw está teniendo gran aceptación e impacto en Europa y Estados Unidos, los emprendimientos que ofrezcan este tipo de preparaciones pueden generar buenos beneficios ya que están muy asociados a la salud y se necesita menos instalaciones y tecnología. Se pueden ofrecer distintos tipos de batidos verdes y comidas crudas tanto para catering o restaurantes. También panes crudos, crackers y pasteles dulces como cheesecake y otros son populares.



VI. Quesos veganos

Tipos de quesos y técnicas de elaboración

Los quesos veganos se nombran igual que los no veganos, existe gran variedad como quesos crema, blandos, semi-blandos y hasta quesos duros, rallados, crudos, se puede hacer ricota y queso cottage con ingredientes 100% vegetales.

Las técnicas varían según lo que se quiera lograr, para formar un queso duro se utilizan cartageninos, agar y el método del aireado del queso. Este taller no incluye quesos duros por el largo proceso que supone la elaboración. Para hacer quesos blandos se utilizan féculas (que son muy utilizadas en la elaboración de quesos lácteos, la mayoría de los quesos comerciales tienen altos índices de féculas). Los quesos crema se hacen generalmente a base de tofu duro que ha sido previamente compactado para quitar el agua.

Ingredientes más usados

- ✓ **Agar agar** Son ciertas algas rojas que luego de un proceso de secado pierden el color y se vuelven transparentes, tiene la propiedad de la gelatina pero funde a 85°C. Su efecto no es reversible, una vez fundida, no volverá a fundir.
- ✓ **Carrageno:** Es un producto obtenido de ciertas algas rojas como el musgo irlandés. Es soluble en caliente, a temperaturas del orden de 80 °C, y se mantienen en disolución al enfriar, si se encuentran en forma de sal sódica. Los geles de carragenano son reversibles térmicamente (esta propiedad es muy importante porque indica que el queso se volverá a derretir una vez enfriado, no como con otras sustancias para gelificar que no derrite, sino que gratina). A pH neutro, el calentamiento prácticamente no le afecta, aunque las cadenas se rompen por hidrólisis cuando se calienta en medio ácido, especialmente por debajo de pH 3,5.
- ✓ **Fécula de mandioca o yuca** Tiene la propiedad de dar elasticidad a las preparaciones, se la utiliza para lograr quesos que derriten.
- ✓ **Fécula de papa o patata: También** es elástica y se usa para quesos duros ya que tiene apariencia paposa.
- ✓ **Aromatizantes sintéticos:** Muchos quesos industriales usan aromatizantes sintéticos, existen de muchas variedades de quesos y se agregan solo unas gotas a las preparaciones. Se consiguen en droguerías y en algunas casas de repostería.
- ✓ **Saborizantes sintéticos:** Existen saborizantes de quesos sintéticos y son ampliamente utilizados en la industria láctea para resaltar el sabor de los quesos.

- ✓ **Levadura de cerveza:** La que se utiliza como complemento alimenticio, es el saborizante y aromatizante más usado por la gastronomía vegana a la hora de preparar quesos. Tiene un aroma fuerte y un sabor algo amargo (por eso también la venden des-amargada que es mejor para estos casos).
- ✓ **Castañas de cajù o anacardos (también se llama marañón):** Tienen un sabor y textura que recuerda al queso, siempre se dejan remojar 8 horas antes para que se genere una crema suave que luego con el reposo se asienta y se genera un queso más duro. Se pueden fabricar quesos duros y fermentados a partir de estas semillas. También se fermenta el queso de anacardos con rejuvelac.
- ✓ **Rejuvelac:** Líquido producto de la fermentación de los brotes de cereales, legumbre y otras semillas. Se utiliza para fermentar ciertos tipos de quesos veganos y para consumir ya que aporta enzimas vivas a la alimentación.
- ✓ **Cúrcuma en polvo:** Colorante natural amarillo obtenido de la raíz de la planta homónima

✓ **Receta: Mozzarella vegana**

Ingredientes

(Salen 200g de mozzarella, para una pizza)

- 2 cdas de fécula de yuca
- 1/2 taza de leche de soja sin azúcar
- 2 cdas de yogurt de soja sin azúcar
- 3 cdas de aceite o margarina.

Método.

En una olla batir la leche de soja con la fécula de yuca hasta formar espuma. Llevar a fuego medio, hasta que aparezcan los primeros grumos, sin dejar de batir. Agregar el yogurt y la margarina poco a poco, e incorporar con el batidor.

Cambiar a una cuchara de madera y continuar revolviendo por 5 minutos o hasta que se obtenga una consistencia elástica y firme.

VII. Postres: Bizcochos veganos

En la repostería se debe tener especial cuidado en la medición de los ingredientes, por eso a las recetas se les suele llamar fórmulas

Ingredientes a considerar

- ✓ **Banana:** Una banana madura puede ser un buen reemplazo del huevo a la hora de hacer un bizcochuelo, ya que tiene la propiedad de unir las mezclas y generar una textura viscosa a las preparaciones. Se debe agregar bicarbonato y polvo de hornear para generar aire dentro de la mezcla ya que la banana no cumple con esta función del huevo.
- ✓ **Bicarbonato** Crea una reacción química, de modo que apenas se agrega el ingrediente líquido hay que hornearlo inmediatamente después de mezclarlo o si no, los gases se evaporarán y la masa no subirá. Se usa junto con el polvo de hornear o solo.
- ✓ **Gel de Lino o linaza:** Se usa con el mismo fin que las bananas y de igual manera, pero no aporta la humedad que aporta la banana.
- ✓ **Cremor tártaro:** Es una sal obtenida de origen vegetal que se usa para dar consistencia a las preparaciones, por ejemplo a las cremas para montar. También es una de las sales usadas para hacer la levadura química o polvo de hornear por lo que se lo utiliza en repostería como impulsor de la masa.
- ✓ **Levadura química o polvo de hornear:** es una mezcla de sales que funcionan como impulsor de la masa, generalmente bicarbonato, sal y cremor tártaro.

Harinas

Para repostería se usan distintos tipos de harina, si se requiere una masa esponjosa se usa harina baja en gluten (también llamada 0000, menos de 10% de gluten). Para masas más fuertes se usa harina 000 (contienen entre 10 y 12% de gluten). Se puede usar harina integral para hacer tortas, pero esta es más pesada que la refinada, con lo cual la masa puede quedar un ladrillo. Para mejores resultados se usa mitad harina integral mitad harina blanca.

✓ **Receta: Decadence Chocolate cherry muffins**

Ingredientes

3 Tazas de harina

½ taza de cacao amargo en polvo

½ taza de azúcar

3 cdtas de polvo de hornear o levadura química en polvo

pizca de sal (¼ cdtas)

2 cdtas de esencia de vainilla

1 lata de leche de coco (400 ml)

de 600 - 700 g de cerezas en conserva o al natural (ver receta más arriba si las encuentras frescas)

200 g de chocolate amargo

Leche de soja (de ser necesario)

Para más decadencia (opcional)

Chocolate blanco o negro derretido

Ganaché o cobertura de chocolate

más cerezas

Método

Precalentar el horno

En un bowl mezclar harina, cacao, azúcar, polvo de hornear, sal y coco rallado. Aparte procesar en una licuadora o batidora, la leche de coco, esencia de vainilla y 1 y ½ taza del sirope (jarabe) de las cerezas (si no hay suficiente completar con leche de soja). Incorporar el líquido a lo seco y batir un poco para que mezcle bien. Agregar el chocolate troceado

pequeño, de entre 1 o 1 y ½ cm, partir el chocolate con un martillo y/o cuchillo grande y agregar también las cerezas bien escurridas. Mezclar todo suavemente con espátula y meter una cda grande de preparación en un molde para magdalenas o muffins, hornear durante 20 25 min a 180°C.

Pinchar con un escarbadietes o palillo en la zona donde no haya chocolate para ver si ya están listos, tiene que salir seco.

Para más decadencia se puede poner ganaché de chocolate blanco o negro, cobertura de chocolate y más cerezas.



VIII. Glosario de Términos

- ✓ **Seitan:** Carne vegetal extraída de proteína del trigo o Gluten.
- ✓ **Tempeh:** Carne vegetal procedente de la fermentación de la soja que se presenta en forma de pastel originario de Indonesia. El proceso de fermentación de la soja retiene todas las proteínas, posee más fibra y vitaminas comparado con el tofu, así como una textura más firme y fuerte sabor
- ✓ **Soja Texturizada:** Es un concentrado de proteína, que se obtiene a partir de la soja extraemos su aceite y eliminamos la piel de la soja, esta se somete a una serie de procesos (alta temperatura, presión, texturización, deshidratación) hasta conseguir un producto especialmente rico en proteína.
- ✓ **Yuba:** también conocida como piel de soja o nata de soja, es un alimento chino y japonés elaborado a partir de soja. Durante la cocción de la leche de soja en un recipiente poco profundo se forma en la superficie del líquido una película o piel compuesta principalmente de formas complejas de proteína-lípido
- ✓ **Fécula:** Almidón de una planta o cereal. Principalmente de Maíz (maicena), Trigo (gluten), arroz, papa, batata y mandioca.

GRACIAS POR PARTICIPAR Y DIFUNDIR EL VEGANISMO

Muchas gracias por participar de este taller, si te ha quedado alguna duda o tienes alguna sugerencia, puedes escribir a dimensionvegana@gmail.com o visitar nuestro blog <http://www.dimensionvegana.com>