

RECETARIO

VEGANO

(100% VEGETARIANO)



ALA
Alternativa para la Liberación Animal

☀ **Liberación Animal** *Una ética antiespecista*

Cada segundo aproximadamente 3.050 animales son víctimas de una explotación sistemática tan injusta como evitable, consecuencia de una mentalidad que **discrimina a otras/os en función de su especie**, lo que se conoce como **especismo**. Este prejuicio de especie es similar al racismo, sexismo u otras discriminaciones arbitrarias. **Ni la especie, "raza", sexo u otros criterios de pertenencia a un grupo son relevantes para respetar los intereses de los demás animales**. No es aceptable que demos menos valor al interés en vivir de una vaca o un atún que al de un humano por el mero hecho de que pertenezcan a diferentes especies, o de que sus capacidades intelectuales,

lingüísticas u otras, no sean las mismas, ya que **nada de esto es relevante para considerar el interés que tienen en disfrutar de su vida**. Después de todo, tanto la vida de un premio Nobel como la de un disminuido psíquico grave han de ser respetadas por igual, pues ambos tienen interés en vivir y para ellos su vida es **importante e irremplazable**.



Todos los individuos capaces de sentir tenemos interés en evitar el sufrimiento, pues es una sensación que experimentamos como desagradable.

Buscamos además satisfacer nuestros intereses, lo que nos reporta experiencias agradables como el placer entre otras. Para cada una/o de nosotras/os, **nuestra muerte supone un daño irreparable que intentamos evitar pues implica perder la capacidad de disfrutar de nuestra vida**.

Todos los productos obtenidos de la dominación humana sobre el resto de animales, como los obtenidos para alimentación (carne, leche, pescado, huevos, etc.), vestimenta u otros, implican sufrimiento y/o muerte para éstos, ya que sus intereses son siempre infravalorados para beneficio ajeno. Una de las primeras cosas que debemos hacer para respetar a los demás animales es dejar de consumir productos de origen animal o derivados de su explotación.

¿Dónde empieza la solución?

Respetar a los animales: hazte vegan@



La dieta vegana

Una alimentación respetuosa con los animales

Quienes nos alimentamos de forma vegana **no consumimos productos de origen animal** (carne, leche, pescado, huevos...), **evitando de esta forma participar en su explotación**. La alimentación vegana es perfectamente equilibrada y completa; millones de personas y multitud de deportistas de elite que dependen totalmente de su correcta nutrición son evidencias de ello.

El veganismo no es únicamente un tipo de alimentación, **es un estilo de vida: las/os veganas/os nos oponemos a la experimentación con animales, no asistimos a espectáculos que les utilicen, y no nos alimentamos ni nos vestimos con partes de sus cuerpos, ni con productos derivados de ellos**. En definitiva, **el veganismo es la forma más directa de oponerse a la explotación animal**.

No debemos olvidar que **para la obtención de productos de origen animal** (huevos, carne, leche, pescado...), **los intereses de los animales siempre son infravalorados o ignorados** en favor de los humanos (así, por poner un ejemplo; para la obtención de huevos, sean éstos de corral o cría intensiva, las gallinas siempre son utilizadas, recludas y/o asesinadas cuando dejan de ser productivas, algo que claramente **ignora el interés en vivir y disfrutar de nuestra libertad, que todos los seres con capacidad para sentir poseemos**).



Desde pequeñas/os aprendemos a aceptar la idea de que los animales no humanos existen **para beneficio ajeno**, y por ello, pocas/os de nosotras/os nos planteamos que su utilización como recursos pueda ser cuestionada. Así, sin darnos cuenta, **somos cada una/o de nosotras/os quienes mantenemos la explotación de los animales con nuestros hábitos, actitudes y conductas diarias**. No hay culpable o culpables concretos, simplemente la mayoría de nosotras/os nunca hemos cuestionado nuestra forma de ver a los demás seres con capacidad para sentir. **Debemos respetar los intereses de todos los individuos con capacidad para sufrir y disfrutar de su vida, sin buscar justificaciones ni excusas en la tradición, la comodidad, o en motivos arbitrarios** (como el grupo al que se pertenezca, o las cualidades que se posean). Para respetar los intereses de los animales es necesario que cambiemos algunos de nuestros hábitos, optando por **un estilo de vida más justo**.

Recetas

Los veganos/as además de alimentarnos con aquellos productos que no son de origen animal (legumbres, verduras, frutas...), sustituimos productos tales como la carne o los lácteos de manera sencilla. Existe una alternativa vegana, para casi cualquier receta convencional.

Alternativas Veganas.

Aunque algunos/as pueden considerar, que al adoptar una alimentación vegana, estamos limitando nuestra dieta, el veganismo es más bien todo lo contrario, además de las recetas convencionales a base de cereales, legumbres, verduras y hortalizas, podemos crear otras con productos nuevos o con los de siempre.

No debemos olvidar, que la base de la dieta vegana son los cereales, las legumbres, las verduras y la fruta, alimentos sanos y baratos que nos aportarán los nutrientes que necesitamos, y que pueden complementarse con las distintas alternativas a los productos convencionales (tofú, seitán, soja texturizada).

Para quien lo desee, existen en el mercado sustitutos a los productos de siempre, tales como la **leche de soja** (que se puede utilizar de la misma manera que la leche de vaca, incluso a la hora de cocinar), yogures de soja de diferentes sabores....

Existen además, varias posibilidades para sustituir los huevos y otros productos de manera sencilla, por ejemplo, para hacer la **tortilla de patatas** podemos utilizar harina de garbanzo o de maíz (ver receta).

La **mayonesa** se puede hacer fácilmente con leche de soja y aceite de girasol, y otros productos como la nata o el queso pueden ser sustituidos por el Tofú (una especie de queso vegetal).

Te proponemos estas deliciosas recetas libres de explotación animal





✿ **Ensaladilla rusa con veganesa** (mayonesa sin huevo)

Ingredientes: 3 patatas medianas, 2 zanahorias, 200 gr. aceitunas, 100 gr. pepinillos en vinagre. **Para la veganesa:** 1 vaso de aceite de girasol (o de oliva si se prefiere un sabor más fuerte), 1/4 de vaso de licuado de soja a temperatura ambiente, sal, 2 cucharadas aprox. de zumo de limón o vinagre, 1 diente grande de ajo (opcional).

Se lavan las patatas y las zanahorias y se cuecen unos 15 min. en una olla con agua y sal. Una vez cocidas las patatas (pinchad con un cuchillo para ver si el centro está blando) escurrir y dejar enfriar bajo el grifo. Poned en una fuente las aceitunas y los pepinillos cortados en rodajas. Una vez enfriadas la patatas y las zanahorias cortad en dados y mezclarlo en la fuente.

Veganesa (mahonesa sin huevo): En un vaso estrecho y alto, un poco más ancho que la batidora, poned el licuado de soja, el aceite, la sal y el ajo. Poniendo la batidora en el fondo del vaso y **sin moverla**, batir a velocidad baja. Una vez se ha ligado la mezcla en el fondo, moved la batidora poco a poco, para que ligue el aceite que hay en la superficie del vaso. Cuando ya está todo ligado añadid el zumo de limón para que la mezcla espese más. No es complicado pero requiere práctica al principio. De todas maneras si se os ha cortado la podéis usar igualmente ya que la textura no altera demasiado el sabor.



✿ **Patatas al ajillo con pimentón**

Ingredientes: 3 patatas grandes ó 4 medianas, de 4 a 6 dientes de ajo, 1/3 de vaso de los de vino de vinagre aprox., 1 cucharilla de pimentón aprox., aceite para freír.

Pelar y cortar las patatas en rodajas finas y freírlas. Mientras se hacen, triturar los ajos en un mortero con algo de sal para facilitar el trabajo. Mezclar en un vaso el vinagre con el pimentón y echar el ajo machacado (cuanto más vinagre y más ajo más fuerte el sabor). Cuando a las patatas les quede poco para hacerse, quitar casi todo el aceite de freír, echar la mezcla de vinagre y bajar el fuego. Dejar unos minutos y listo. Echar un chorrito de agua (o de vinagre si se prefiere) si se ve que se están pegando las patatas o están muy secas. Cuanto más tiempo estén en el fuego más suaves de sabor estarán.



✿ **Pasta con olivas**

Ingredientes: 400-500 gramos de pasta sin huevo, 1 cebolla cortada muy fina, 1 calabacín rallado, 1/2 puerro cortado fino, 250 gr. aceitunas negras y manzanilla, 3 dientes de ajo, 100 gr. de champiñones, un chorro generoso de aceite de oliva.

Mientras se pone en una cazuela abundante agua para cocer la pasta a fuego fuerte, echar en una sartén el aceite de oliva, la cebolla y el puerro con un pellizco de sal para que se haga antes. A los 8 minutos más o menos echar el calabacín rallado y los champiñones cortados en láminas. Para entonces ya estará hirviendo el agua así que echar la pasta y algo de sal en el agua. Seguir con la salsa, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera para que no se pegue. Cuando la pasta esté al dente, retirar del fuego y escurrir. Cuando los champiñones estén tiernos retirar del fuego, echar las aceitunas, salpimentar si es necesario y servir.





✿ Pizza

1 base de pizza, 200 gr. tomate frito (si se quiere hacer casero mirad la receta de pasta con olivas, sin la soja texturizada), aceite de oliva, y una selección de entre estos ingredientes: 100 gr. aceitunas negras, 100 gr. maíz cocido, 1 pimiento rojo en juliana (tiras), 1 pimiento verde en dados, 2 corazones de alcachofa cortados en cuartos, 6 champiñones cortados en láminas, tomate natural cortado en láminas, u otros ingredientes que te apetezcan.

Calentar el horno a temperatura media. Mientras, poner en una bandeja cubierta con un poco de aceite de oliva la base de pizza. Cubrir la base con tomate frito e ir colocando los ingredientes elegidos uniformemente en la superficie de la pizza. Echar un chorrito fino de aceite de oliva y meter al horno durante 15-20 minutos.



✿ Houmous (humus)

400 gramos de garbanzos cocidos de bote o cocidos en casa, 2 dientes de ajo, 3 cucharadas de tahini o pasta de sésamo (opcional), un pellizco de comino según el gusto, pimienta negra, sal, el zumo de 1/2 limón aproximadamente y unas 3 cucharadas de aceite de oliva.

Se mezclan los ingredientes en un recipiente y se bate. Si se desea más cremoso se le puede echar un poco de agua de la cocción o del grifo. Al servir se puede adornar con un poco de pimentón dulce (o picante), semillas de sésamo y el aceite. Es ideal para comer con tostadas o vegetales crudos como zanahorias, ramas de apio o pimientos rojos cortados en juliana, o vegetales cocidos fríos como coliflor, brécol o patatas. También se puede hacer rollitos con hojas de berza cocida, poniendo houmous en medio y enrollando la hoja, o para rellenar pimientos del piquillo o untándolo en bocadillos con tomate, y un poco de perejil fresco picado...



✿ Paté de champiñones

500 gramos de champiñones cortados en trozos pequeños, 1 cebolla grande, pan rallado, aceite de oliva, el zumo de 1/2 limón aproximadamente, sal, orégano, albahaca y perejil.

Lavar y cortar los champiñones en trozos pequeños, al igual que la cebolla. Freír todo en una sartén con un chorro de aceite de oliva y un pellizco de sal. Una vez pochado todo añadir las hierbas, el zumo de limón y más sal si se necesita. Echar en un recipiente, batir con la batidora e ir echando el pan rallado que necesite hasta obtener la consistencia cremosa deseada. Se puede usar de muchas maneras, al igual que el houmous, ver receta.



✿ Paté de nueces

300 gramos de nueces, y 1/2 cucharada de miso (lo puedes encontrar en tiendas de productos biológicos).

Picar en un molinillo las nueces peladas (conseguirás una masa de consistencia pastosa). En un recipiente se pone la masa y se mezcla con el miso.





Sopa de la ama

2 patatas grandes, 1 puerro grande, 2 zanahorias medianas, 1 cebolla, 1 rama de apio (opcional), aceite de oliva, sal.

Rallar la patata y la zanahoria, cortar el puerro y la cebolla en trozos pequeños y echar en una olla con unos 2 litros de agua. Echar la sal y que hierva unos 15 minutos. Al apagar el fuego echar un chorrito de aceite de oliva en crudo o si se prefiere echar un sofrito de ajos (3 dientes de ajo cortados en láminas finas se fríen a fuego lento en una sartén a la que se le ha echado aceite de oliva justo para tapar el fondo. Cuando tengan los ajos un color dorado claro se echan a la sopa y se deja hervir un par de minutos para que la sopa coja el sabor del sofrito).



Judías verdes con patatas

500 gramos de judías verdes, 2 patatas medianas, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, sal.

Cocer las judías con poco agua durante 15-20 minutos. Freír la cebolla cortada fina con aceite de oliva y un poco de sal y cuando esté blandita echar el agua de las judías, dejar unos minutos en la sartén a fuego bajo y sacar. Dejar enfriar un rato y triturar. Freír aparte las patatas en rodajas y cuando casi estén, añadir unos ajos cortados en trocitos. Colocar en una fuente las judías debajo, la salsa hecha con la cebolla y el caldo por encima y alrededor las patatas con el ajo.



Ensalada de tomate, aguacate y nueces

4 tomates grandes maduros, 1 aguacate grande, 1 cebolla roja ó 2 cebolletas cortadas finas, unas 20 nueces peladas, vinagre o zumo de limón, sal.

Cortar los tomates en trozos pequeñitos y el aguacate en dados, al igual que la cebolla. Echar la sal y el vinagre o limón. Machacar un poco las nueces con un mortero y echarlo por encima. Mezclar todo bien. Si es posible, dejar reposar durante media hora para que se mezclen bien los sabores y servir.



Champiñones en salsa de vino blanco

1 kilo de champiñones, 1 cebolla, 4 dientes de ajo, 1 vasito de vino blanco, pimienta negra, un poco de zumo de limón o vinagre (opcional).

Sofreír la cebolla en aceite de oliva, echar los champiñones cortados en cuartos, echar sal al gusto y el vino blanco y dejar que se reduzcan por lo menos 15 minutos. Salpimentar al gusto. Se puede comer sólo acompañado de pan, o como salsa de pasta, o con arroz blanco cocido.





✿ Pinchos vegetales al horno

Haz una selección de estos ingredientes: aceitunas sin hueso, 1 calabacín, 150 gr. de seitán, soja texturizada gruesa remojada, 200 gr. de tofu ahumado, 200 gr. de pimientos del piquillo, 1 cebolla, pepinillos, cebolletas, trozos de zanahoria o puerro, etc. Aceite de oliva.

En un palito ir insertando trozos de los ingredientes, poner los palitos llenos en una fuente untada con aceite de oliva. Meter en el horno a fuego medio (unos 15 min.). Y si quieres, úntalos con tu salsa favorita.



✿ Patatas en salsa verde

4 patatas medianas, 200 gramos de guisantes frescos o congelados, 1 manojo de perejil fresco, 1 cebolla grande, 1 puerro.

Poner la cebolla y el puerro cortados finos con aceite de oliva a fuego lento. Pasados 5 minutos echar las patatas peladas y cortadas en láminas. Cubrir de agua y poner a cocer. Mientras cuece poner en un mortero el perejil cortado en trozos grandes, los ajos y un pellizco de sal. Machacar bien. A los 10 minutos de cocción echar los guisantes y el perejil con los ajos y dejar que hierva otros 5 minutos más. Retirar del fuego y servir.



✿ Tortilla de patata sin huevo

3 patatas medianas, 1 cebolla (opcional), unas 5 a 8 cucharadas de harina de garbanzo, sal, aceite de freír, medio calabacín rallado o un tomate cortado en trozos pequeños. Es posible hacerla con otro tipo de harina (trigo, arroz, maíz...) pero el resultado no es el mismo.

El proceso de la tortilla sin huevo es igual al de la tortilla convencional, simplemente hay que sustituir el huevo batido por una mezcla de harina de garbanzo y agua.

Cortar las patatas, junto a la cebolla y el calabacín si se usa y freírlas en una sartén con aceite caliente y sal al gusto. Por otro lado, en un recipiente aparte mezclar la harina de garbanzo con agua hasta que quede una textura un poquito más espesa que el huevo batido. Añadir un poco de sal a la mezcla y batir para que no queden grumos. Cuando estén fritas las patatas con las verduras, escurrir bien el aceite y añadir a la mezcla de harina de garbanzo y agua. Remover bien. Echar un chorrito de aceite a la sartén, distribuyéndolo por la superficie y echar la masa (que no sea una capa muy gruesa para que el calor llegue dentro de la tortilla). Ir agitando suavemente la sartén para que no se pegue la tortilla. Después de pasados unos minutos se da la vuelta para que se cueza por el otro lado. Es mejor darle varias vueltas que dejarlo mucho rato sin moverlo y se queme, así quedará mejor hecha por dentro. Es conveniente dejar reposar unos minutos la tortilla para que no se deshaga estando caliente. Otra opción interesante es añadir calabacín crudo y rallado fino al mezclar todos los ingredientes, en lugar de freírlo con la patata. También puedes echar un tomate maduro pequeño y perejil fresco cortado en trocitos para que quede más jugoso.





✿ Pasta a la bolognesa

500 gr. de pasta sin huevo, 150-200 gr. de soja texturizada fina (de venta en herboristerías y tiendas de alimentos biológicos), 800 gramos de tomate, 2 zanahorias medianas, 1 cebolla, 1 pimiento verde, orégano, comino, sal, pimienta negra molida, aceite de oliva.

Cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal hasta que esté al dente y escurrir. Mientras, cortar la cebolla finamente, la zanahoria en rodajas y el pimiento verde en trozos pequeños y sofreírlo con aceite a fuego medio-bajo durante unos 7 min. Echar entonces el tomate en trocitos, la sal que necesite y cocer 10 min. más. Echar la soja texturizada, ésta hinchará debido a la salsa de tomate y que cueza otro ratito (cuanto más esté, más agua se evaporará y el sabor será más intenso). Remover para que la salsa no se pegue a la sartén. (Si ves que queda demasiado seco puedes echarle un chorrito de agua). Salpimentar si se necesita, echar un pellizco de orégano. Servir caliente. Es conveniente empezar a cocer la pasta a la mitad de la cocción de la salsa para que cuando la salsa esté hecha la pasta esté recién hecha.



✿ Paella

2 vasos de arroz grano redondo (500 gr.), 1 cebolla, 2 zanahorias medianas, 4 espárragos enteros u ocho yemas de espárragos, 3 corazones de alcachofa, 1 pimiento rojo, 100 gr. de guisantes frescos, 100 gr. de aceitunas sin hueso, 1 calabacín, un pellizco de hebras de azafrán, 1 litro de agua (4 vasos), un pellizco de tomillo y 1/2 limón cortado en rodajas.

En una paellera o sartén grande y alta se corta la cebolla, el pimiento en trozos pequeños, las zanahorias en tiras, las alcachofas cortadas en cuartos y el calabacín en dados pequeños, se sofríe todo en aceite de oliva durante unos minutos hasta que el pimiento y la cebolla estén blandos. Entonces se echa el agua, la sal y el tomillo y se remueve bien. Cuando empiece a hervir se añade el arroz y el azafrán y se baja el fuego al mínimo, se tapa bien la sartén y se deja hirviendo unos 15-20 min, según el tipo de arroz. 5 min. antes de finalizar la cocción echar los guisantes esparciéndolos por encima del arroz. Si se ve que el arroz se está pegando, echar un poquito de agua repartiéndola por la paella, tapar y dejar que acabe la cocción. Echar las aceitunas, los espárragos y las rodajas de limón (colocarlos de manera que quede más estético), apagar el fuego, volver a tapar y dejar reposar unos 5 min. Servir caliente.



✿ Potaje de garbanzos con espinacas

300 gr. de garbanzos, 250 gr. de espinacas frescas o congeladas troceadas, 2 pimientos verdes, 1 cebolla, 2 zanahorias, 100 gr. de calabaza todo esto cortado en trozos grandes, unas tiras finas de algas kombu (las algas facilitan la cocción y la digestión de las legumbres), 3 pellizcos de comino en grano o un poco menos de comino molido, 1 hoja de laurel, sal.

La víspera se ponen a remojar los garbanzos. Al día siguiente poner 800 cc. de agua en una cazuela a fuego fuerte, y al hervir echar los garbanzos y el resto de los ingredientes y cocer durante 1 hora y cuarto aprox. (según sean los garbanzos). A los 45 min. de cocción mirar si está bien de agua o si necesita añadir o quitar. Dejar reposar si es posible antes de servir.





Lentejas con arroz a la castellana

2 vasos y medio de lentejas castellanas (las más planas y grandes), 1 vaso de arroz (200-250 gramos), 1 puerro cortado en rodajas no muy finas, 1 calabacín cortado en dados, 1/2 cabeza de ajos, 2 zanahorias medianas cortadas en rodajas, 1 puñado de judías verdes troceadas, pimentón dulce o una mezcla de dulce y picante, sal, 1.250 cc. de agua.

Poner las lentejas a fuego alto en una cazuela junto con las verduras troceadas, los ajos enteros con piel, el agua y la sal. Una vez empiece a hervir bajar el fuego al mínimo y tapar parcialmente. Cocer unos 45 minutos aproximadamente (mirar en el paquete ya que algunas lentejas son de cocción rápida y se hacen en la mitad de tiempo). 20 minutos antes del final de la cocción echar el arroz en forma de lluvia, comprobar que está bien de sal, volver a tapar parcialmente hasta que pase el tiempo de la cocción. Retirar los ajos si se desea (aunque quedan muy ricos cocinados así).

Aparte, poner un chorro de aceite de oliva en una sartén y cuando esté caliente apagar, entonces echar una cucharada de pimentón, remover con una cuchara de madera durante unos segundos y luego echar a las lentejas. Es muy importante no quemar el pimentón ya que da muy mal sabor. Si se deja reposar las lentejas (se pueden hacer la noche anterior y así cogen más cuerpo). Se pueden luego recalentar a fuego bajo. Si han quedado muy secas se puede echar tranquilamente un poco de agua y dejar que hierva unos minutos.



Alubiada

300 gramos de alubias, 2 tomates medianos tamizados (200 gramos aprox.), 1 tira de alga kombu de 15 por 5 cm. aproximadamente, lavada y cortada en trozos pequeños (encontrarás estas algas en herboristerías y tiendas de productos biológicos), 2 patatas, 2 zanahorias medianas, 1/2 pimiento rojo, 1 puerro, 250 gramos de berza cortada en láminas finas, agua y comino en grano.

Poner en remojo las alubias la noche anterior con abundante agua. Al día siguiente quitar el agua de remojo, ponerlas en un puchero con las zanahorias, el pimiento rojo, la cebolla, cortadas en trozos grandes, cubrir los ingredientes con 2 centímetros con agua y poner a fuego medio hasta que hierva y entonces bajar el fuego, echar la sal, media cucharilla de pimentón dulce o mezcla de dulce y picante, el comino (las semillas previamente machacadas ligeramente en el mortero) y dejar que vuelva a hervir a fuego bajo durante una hora y cuarto aproximadamente (según la calidad y lo nueva que sea la alubia). 20 minutos antes de acabar la cocción echar el tomate triturado y las patatas "rotas" en trozos grandes. (Se hinca un poco el cuchillo en la patata y se inclina el cuchillo hacia ti para que la patata se rompa, de esta manera la patata soltará más fécula y la salsa quedará más espesa). Aprovechar para mirar si hay agua suficiente o si sobra (si sobra un poco de agua también se puede dejar la olla destapada lo que queda de cocción para que se evapore). Si es posible, dejar reposar media hora como mínimo para que la salsa espese un poco.





❁ Croquetas de champiñones y puerros

1/2 litro de licuado de soja, 4 cucharadas de harina de trigo, 4 champiñones grandes, 1 puerro, un chorro de aceite de oliva, pimienta negra, nuez moscada, harina de trigo, pan rallado.

Poner el aceite de oliva en una sartén grande a un fuego medio, rehogar ahí el puerro cortado pequeño. Una vez hecho se añade el champiñón y hacer lo mismo hasta que esté blandito. Entonces, añadir la harina y sin dejar de remover dejar que se tueste un poco durante unos minutos. Si la harina no se puede unir con el puerro y el champiñón por estar muy seco, echar un poco más de aceite de oliva. Una vez tostada un poquito la harina, ir echando el licuado de soja poco a poco sin dejar de remover. Cocer unos 10 min. sin dejar de remover. Retirar del fuego, salpimentar, echar la nuez moscada al gusto (si no estás acostumbrado a esta especia echa poco a poco y vete probando hasta que te parezca bien), remover un poco para que se mezclen bien las especias y dejar reposar toda la noche. Al día siguiente echar unas 5 cucharadas colmadas de harina y mezclar con un poco de agua y sal hasta que la mezcla tenga la consistencia de huevo batido. En otro plato poner pan rallado. Entonces coger una cucharada de la bechamel fría y hacer una bola alargada y untarla primero con la pasta de harina y luego rebozarla con pan rallado. Hacer así con toda la bechamel y freír las croquetas en aceite muy caliente. Poner papel absorbente en una fuente para que quitar el exceso de aceite de las croquetas. Servir calientes aunque también están muy buenas frías (pero más indigestas).



❁ Pencas de acelgas con salsa rubia

5 ó 6 hojas de acelga grandes, harina de garbanzo, aceite para freír, sal.

Para la salsa: 1 cebolla mediana, 1 zanahoria grande, 1 puerro, 2 dientes ajo, 400 gramos tomate en cubitos, 2 vasos de agua (500 cc.), 1/2 vaso de vino blanco o cerveza (100 cc.).

Lavar y quitar las esquinas feas de los tallos de acelga, cortar cada tallo de acelga en unos tres trozos de unos 5 cm, poner una cazuela con agua y sal y cocerlos 10 min. En un plato mezclar harina de garbanzo con agua hasta que tenga la consistencia de huevo batido. Pasar las pencas (tallos de acelga) por la harina de garbanzo y freír en aceite muy caliente. Al sacar las pencas del aceite ponerlas en una fuente con papel absorbente para quitar el exceso de aceite. Por otro lado cortar los ingredientes de la salsa muy finamente, rehogar la cebolla en aceite de oliva unos minutos, añadir el puerro, el ajo, la zanahoria y una vez todo rehogado, añadir el tomate, el agua y el vino. Cocer 20 min. a fuego lento. Pasar por el pasapurés o en su defecto por la batidora. Salpimentar si lo necesita. Poner las pencas en la salsa, dar un hervor y servir caliente.



❁ Puré de calabaza

300 gr. de calabaza, 1 puerro pequeño, 2 patatas grandes, 1/2 cebolla, licuado de soja, agua.

Poner todos los ingredientes en una olla cortados en trozos grandes, cubrir hasta la mitad de las verduras con una mezcla de agua y leche de soja, según se quiera más o menos cremoso. Cocer 20 min, salpimentar y echar un chorrito de aceite. Se pueden echar picatostes.





❁ Ensalada de pasta

200 gr. de pasta sin huevo (pueden ser caracoles, lacitos, tiburones), 150 gr. de maíz cocido, 100 gr. de aceitunas, 1/2 lechuga pequeña, 1 remolacha pequeña rallada, 1 aguacate cortado en trozos pequeños, 6 espárragos cocidos.

Cocer la pasta en abundante agua con sal. Lavar y cortar la lechuga, echar el resto de los ingredientes en un bol. Una vez cocida la pasta, enfriarla debajo del grifo y escurrirla. Aliñar con sal, vinagre y aceite o bien echarle veganesa. (Ver receta de ensaladilla rusa con veganesa).



❁ Coliflor con salsa de almendras

1 coliflor grande cortada en ramilletes, 2 patatas medianas en trozos, 1 cebolla troceada, 25 almendras, 2 dientes de ajo, 1 trozo pan duro, 80-100 cc aceite de girasol, sal y pimienta.

Poner en una olla la coliflor cortada en ramilletes, la patata y la cebolla troceada y cubrir con agua, echar un poco de sal, cocer durante 15 minutos y escurrir. Para la salsa, freír los ajos cortados en láminas y las almendras en aceite. Luego se sacan de la sartén y se fríe el pan en el mismo aceite. Batir todo bien, incluido el aceite con un poco de caldo de cocción de la coliflor (o agua). Se añade más agua y se sazona con sal y pimienta.



❁ Patatas al horno

4 patatas medianas u 8 pequeñas, 50 gr. de almendras machacadas, vinagre, 1/2 cucharilla de pimentón dulce y sal.

Partir las patatas por la mitad para asar. Echarles un poco de sal y meter en el horno a temperatura media durante unos 20 minutos hasta que estén casi tostadas. Entonces sacar del horno. Aparte majar durante unos minutos en un mortero un chorro de vinagre, el pimentón dulce y las almendras machacadas y echar a las patatas. Volver a meter en el horno hasta tostar al gusto.



❁ Sopa mil verduras con quinoa

1/2 berenjena mediana, 8 champiñones, 1 cebolla, 1 tomate rallado, 3 dientes ajo, salsa de soja, 1 litro y 1/2 de agua o caldo vegetal, 1 ramita de perejil, 1/2 pimiento rojo, 100 gr. de garbanzos cocidos, 120 gramos de quinoa (cereal que se compra en herboristerías), aceite de oliva, sal. (Las verduras pueden variar según el gusto o la época del año).

Se sofríen en una olla y con chorro de aceite de oliva las berenjenas, champiñones, cebolla, ajos, y pimiento rojo cortados en trozos pequeños. Una vez sofrito se añade el caldo, los garbanzos cocidos, la quinoa y la salsa de soja a gusto. Dejar cocer unos 20-25 minutos hasta que la quinoa esté transparente por dentro y le salga un rabito, señal de que ya está hecha. Se sazona al gusto.





❁ Espaguetis “marinos” al ajillo

500 gramos de espaguetis sin huevo, unas cinco tiras de algas kombu (o similar) de unos 7 cm. por 2 cm. aproximadamente (según el gusto marino que se le quiera dar), 4 dientes de ajo, aceite de oliva, una ramita de perejil, 1 pimienta cayena (opcional) y sal.

Lavar las algas y cocerlas con los espaguetis en agua con sal. Aparte, freír los ajos en una sartén grande junto con las guindillas de cayena. Una vez fritos los ajos retirar la cayena. Una vez cocida la pasta con las algas, escurrir bien el agua y echarlas en la sartén junto con el perejil picado para saltearlos durante unos minutos, regando con un chorro de aceite y un poco más de sal. Opción: puede hacerse también sin las algas.



❁ Couscous de verduras

300 gr. de couscous, 1 calabacín grande cortado en cuadrados grandes, 2 zanahorias medianas cortadas de igual manera, 1 pimiento rojo troceado, 1 berenjena en cuadrados, 250 gr. garbanzos cocidos, 1 cebolla mediana, 1 puñado de pasas sultanas ó 1/2 membrillo natural pelado y cortado en trozos pequeños, un pellizco de canela, aceite de oliva, sal, pimienta, comino molido.

En una sartén grande poner todas las verduras troceadas con un pellizco de sal. Una vez pochadas añadir los garbanzos escurridos, el membrillo (o las pasas). Mientras tanto poner agua a hervir. En una cazuela aparte poner el couscous seco, media cucharilla de sal y media cucharilla de comino y remover. Cuando el agua esté humeando echar la cantidad de agua necesaria para cubrir el couscous y acto seguido tapar la cazuela totalmente y dejar reposar unos 5-10 min. Abrir la cazuela y comprobar si el grano está hecho (probablemente no) y echar un poco más de agua caliente y volver a repetir la operación. El couscous tiene que quedar blando y sin agua. Una vez hecho, el couscous se pone en una fuente grande y se vierte encima las verduras con los garbanzos. Espolvorear con canela en polvo y un poco de pimienta. Servir caliente.



❁ Falafel

400 gramos de garbanzos, 1 cebolla pequeña, de 4 a 6 dientes de ajo, 1 cucharilla rasa de comino molido, sal, 1 ramita grande de perejil fresco, otra de cilantro fresco (opcional), 1 sobre de levadura, aceite para freír.

Poner los garbanzos a remojo toda la noche, escurrir y batir crudos con la batidora o la picadora (cuidado no sobrecargues la batidora que se puede quemar). Si no se puede picar por estar muy sólido echar un poquito de agua. Majar en el mortero el perejil, el cilantro, los ajos y la sal y echar al recipiente de los garbanzos. Echar también la levadura. Batir todo bien. Dejar reposar un poco. Si estuviera la masa un poco líquida se puede escurrir un poco o echar un poco de harina de garbanzo. Poner en una sartén aceite y una vez esté muy caliente ir echando bolitas de la masa. Sacarlas cuando estén doradas.





✿ **Taboulé**

200 gramos de couscous, 2 tomates picados en cuadraditos, 1 cebolla grande bien picada, sal, pimienta, 1 rama grande de perejil fresco picado, 3 cucharadas de menta o hierbabuena fresca bien picada, 4 cucharadas de aceite de oliva, 4 cucharadas de zumo de limón.

Poner a hervir la misma cantidad de agua que de couscous. Pasar el couscous por la sartén con un par de cucharadas de aceite, darle unas vueltas y añadirle la mitad del agua hirviendo, tapar inmediatamente y dejar reposar unos minutos. Añadir más agua de la misma manera si hiciera falta (si se pudiera hacer el couscous al vapor mucho mejor). Se añade el resto de los ingredientes con sal y pimienta al gusto. Servir frío.



✿ **Arroz basmati con frutos secos**

250 gr. de arroz basmati, 50 gr. pistachos pelados, 50 almendras peladas, 50 gr. piñones, 1/2 cebolla, 500 cc. agua, sal, aceite, 1/2 cucharilla curry, 1 cucharadita pimienta en grano.

Se pone a cocer el arroz con el agua, el curry y la sal. Aparte en una sartén se sofríe la cebolla cortada fina a fuego bajo. Cuando esté dorada añadir los frutos secos, la pimienta y el arroz.



✿ **Bagabanoush (paté de berenjena)**

2 berenjenas, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 1-2 cucharadas de tahin (opcional), zumo de limón al gusto, sal, 4 cucharadas aceite de oliva, pan rallado (opcional), un poco de perejil y comino.

Freír la berenjena, la cebolla y el ajo en el aceite de oliva a fuego bajo con un poco de sal, una vez esté todo blandito. Batir el sofrito con el resto de ingredientes y especias. Echar pan rallado si quedara muy líquido el paté.



✿ **Mousse de higos**

16 higos secos, 1 litro de licuado de soja, canela en polvo.

La noche anterior macerar los higos (sin cola dura), con el licuado de soja dejándolo tapado toda la noche. Al día siguiente mezclar con una batidora, añadiendo la canela hasta obtener una masa espesa parecida a una mousse. Servir muy frío en cuencos de postre.



✿ **Batido de plátano**

3 plátanos, 1 litro licuado de soja, canela en polvo, 3 cucharadas de panela o azúcar moreno.

Batir en la batidora todos los ingredientes. Espolvorear con canela y servir frío.





✿ Chai hindú

1 palo de canela, 3 clavos de olor, 6 semillas de cardamomo verde (opcional), 3 granos de pimienta negra, 3 rodajas de jengibre fresco o un pellizco de jengibre seco molido, agua de rosas, agua de azahar, 5-6 cucharadas de panela o azúcar moreno, 1/2 litro de licuado de soja, 750 cc de agua.

Poner en un cazo el agua a hervir con la canela cortada en trozos y las rodajas de jengibre. Aparte moler en el mortero los clavos, la pimienta negra y las semillas de cardamomo (son unas semillas negras, dentro de la cápsula verde). Echarlo al agua y dejar que hierva todo unos 15 min, entonces echar unas 4 cucharadas de agua de rosas y otras tantas de agua de azahar, el azúcar y el licuado de soja. Dejar hervir unos 4-5 min. más y servir. Se pueden omitir o añadir ingredientes según gustos. Por ejemplo, la cáscara de naranja le va muy bien, vainilla...



✿ Tarta de hojaldre

1 paquete de hojaldre congelado, un litro de licuado de soja (o de avena, de arroz...) un sobre de flan, 5 cucharadas de azúcar, un bote pequeño de mermelada, dos manzanas y 200 gr. de garbanzos (vale cualquier legumbre).

En un molde de tarta para horno pon una lámina de hojaldre ya descongelada y pon encima los garbanzos crudos y sin remojar, la función de éstos es solamente que cuando el hojaldre se hornee no se hinche la base del hojaldre. Hornéalo durante 20 min. en un horno precalentado a una temperatura media. Una vez hecho el hojaldre, retira los garbanzos de la base. Haz el flan de la manera que te indique en el paquete y viértelo aún caliente sobre la base del hojaldre ya cocida. Cúbrelo con otra capa de hojaldre y pon encima la manzana cortada en gajos. Vuélvelo a hornear otros 15 min. y déjalo enfriar. Échale por encima la mermelada y servir.



✿ Bizcocho

300 gr. harina de trigo, 125-150 gr. harina de maíz, 1 sobre y 1/2 de levadura, 150 gr. de azúcar integral, 1 yogur de soja (o 1 ó 2 piezas de fruta, como plátano, manzana...), 1 taza de aceite de girasol, 2 tazas y 1/2 de licuado de soja y se puede echar canela, vainilla, cacao, zumo de naranja, agua de azahar, etc. lo que desees para dar sabor.

Poner el horno a calentar a unos 220 °C. Mezclamos las harinas y la levadura en un recipiente, y por otro lado, mezclamos el yogur de soja o las frutas en trocitos, el aceite de girasol, la leche de soja y lo que quieras añadir para dar sabor, lo batimos con la batidora y se echa el azúcar poco a poco. A continuación, la mezcla de harinas. Se unta el molde para el bizcocho con un poco de margarina y se esparce un poco de harina, se hecha la mezcla y al horno a 220 °C hasta que suba el bizcocho. A continuación se va bajando a 200 y luego a 180 hasta que compruebes pinchando con un cuchillo si sale seco, cuando esto suceda se saca el molde con el bizcocho y se agita un poco para ver que no esta pegado. Se da la vuelta con un plato o bandeja y con otro plato o bandeja otra vuelta para que esté boca arriba. Dejarlo enfriar y listo.



*Alternativa para la Liberación Animal es una asociación sin ánimo de lucro, cuyo objetivo es erradicar el **especismo** (la discriminación de un individuo en función de su especie), y conseguir que se respeten los intereses de los demás animales, acabando con la mentalidad que les considera medios para beneficio ajeno.*

Nuestras actividades se centran en cuestionar el especismo a través de la educación y concienciación social, mediante la publicación y divulgación de material antiespecista, organización y participación en talleres y conferencias, instalación de puestos informativos a pie de calle, actos reivindicativos, manifestaciones, traducción y difusión de textos, etc. y promoviendo un estilo de vida libre de explotación animal.

Estamos abiertos a todo tipo de colaboraciones con otras organizaciones, colectivos o individuos. Una forma de apoyar el trabajo que realizamos por la liberación animal, consiste en participar en nuestra lucha como activista, colaborador/a o socia.

ALTERNATIVA PARA LA LIBERACIÓN ANIMAL



Web: www.liberacionanimal.org E-mail: ala@liberacionanimal.org

Teléfonos: 915 328 495 - 944 158 399

DESEARÍA COLABORAR CON ALA HACIÉNDOME SOCI@:

Nombre y apellidos:

Dirección:

Localidad: C.P: Provincia:

Teléfono: E-mail:

Cuota de soci@: euros pagaderos cada

Cuota mínima: 15 euros al trimestre. Cuota para parad@s: 6 euros al trimestre.

Domiciliación bancaria: C.C.C. _ _ _ _ _ (20 dígitos)

Otras formas de colaborar:

Distribución de material informativo.

Actuando como voluntari@ en actos públicos, mesas informativas, etc.

Haciendo un donativo: BBVA 0182 / 0923 / 12 / 0011231633

Envía estos datos a: c/ Montera 34 - 6º 1 - 28013 MADRID, o al Apdo. 1648 - 48080 BILBAO