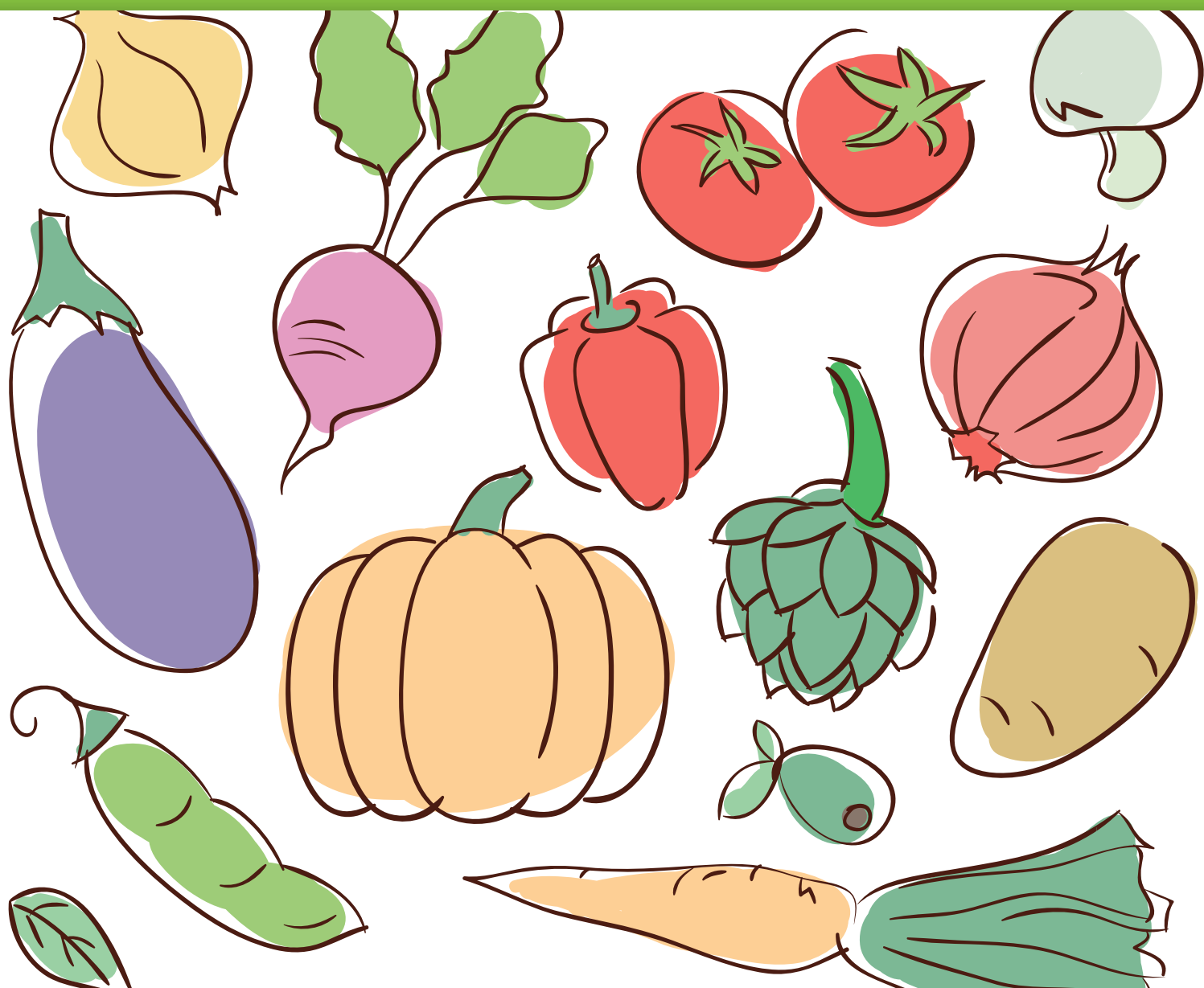


RECETAS VEGETARIANAS

12 recetas saludables para cada estación del año





Índice

Recetas Vegetarianas.

12 recetas saludables para cada estación del año

Introducción	3
La importancia de la comida sana para los niños y las niñas	4
Cinco comidas al día y dos litros de agua	4
Ecológico, vegetariano y macrobiótico	4
Recetas de primavera	6
Primer plato: Paté de habas	6
Segundo plato: Arroz con dátiles y almendras	6
Postre: Pastel de chocolate vegano	7
Recetas de verano	8
Primer plato: Ensalada de tomate	8
Segundo plato: Pilaff con albaricoques y almendras	8
Postre: Macedonia de frutas	8
Recetas de otoño	8
Primer plato: Berenjena rellena	9
Segundo plato: Lentejas rojas	9
Postre: Galletas de naranja y chocolate	10
Recetas de invierno	10
Primer plato: Pachadi de patatas	10
Segundo plato: 'Casserole' con berenjena	11
Postre: Bizcocho de chocolate vegetariano	11
Recuerda	12



Comida vegetariana. 12 recetas saludables para cada estación del año



© iStock

Introducción

¿Qué es una dieta vegetariana? Cuando pensamos en este régimen, puede que nuestra mente viaje automáticamente hacia las verduras y las comidas más bien aburridas, cocinadas al vapor e insípidas. Se trata de un tópico que se lleva forjando durante muchos años en nuestra cultura. Por suerte comer sano y vegetariano no tiene porqué significar comer soso o privarse de ningún alimento. Muy al contrario, tiene más que ver con conocernos y conocer los alimentos que comemos para conseguir una dieta equilibrada para nuestro estilo de vida.

No deben comer lo mismo una persona que hace deporte tres veces a la semana que otra que trabaja en una oficina y tiene una vida sedentaria. Tampoco deben comer lo mismo un jubilado o un adolescente. Primero porque sus características físicas son distintas y segundo porque debido a su actividad física su gasto energético es distinto. Según las Naciones Unidas, una persona corpulenta que realiza trabajo físico necesita alrededor de 3.500 calorías, mientras que otra de vida sedentaria tiene suficiente con 2.000 calorías al día.

Introduce piezas de fruta en las distintas comidas, son ligeras y aportan gran cantidad de nutrientes.

La importancia de la comida sana para los niños y las niñas

Numerosos estudios demuestran que la dieta equilibrada previene la obesidad infantil, una lacra de la sociedad actual debida a la abundancia de alimentos y al sedentarismo.

Por otro lado, es muy importante comer bien durante el desayuno, especialmente para los pequeños de la casa que tendrán que hacer un gran esfuerzo físico y mental durante las horas de colegio. Desayunar mal provoca falta de concentración y disminución de la capacidad de esfuerzo.

Introduce piezas de fruta en las distintas comidas, son ligeras y aportan gran cantidad de nutrientes. Los niños y las niñas deben comer hidratos de carbono, fibra y proteínas todos los días. Especialmente las últimas, porque su cuerpo no las almacena (Le Vay David, Anatomía y Fisiología Humana). Las grasas también son necesarias, pero hay que tener cuidado para no consumirlas en exceso.

Cinco comidas al día y dos litros de agua

Comer cinco veces al día estimula la actividad gastrointestinal y evita la ingesta de grandes cantidades de alimento debido al hambre. Por eso es conveniente comer menos pero más veces e ir reduciendo la cantidad de comida a medida que avanza el día. Acostarse con el estómago lleno es poco recomendable, ya que origina sueños pesados y falta de descanso.

También es importante que no te olvides del agua. Beber dos litros al día hace trabajar al riñón al ritmo adecuado y nos hace estar preparados para toda la que perdemos durante el día mediante la orina o el sudor.

Ecológico, vegetariano y macrobiótico

A menudo se mezclan estos conceptos, asociados con la comida sana, sin saber muy bien a qué se refieren. Los detallamos a continuación:

- **Ecológico:** los alimentos ecológicos son producidos de manera que resultan libres de sustancias químicas. De esta forma evitan dañar el medio ambiente y la salud de quienes los consumen. La legislación española reconoce como sinónimos los términos ecológico, orgánico y biológico, teniendo en cuenta que el concepto bio recuerda que el alimento no ha sufrido ningún tipo de manipulación genética, mientras

que el orgánico está libre de pesticidas. Eso significa que este tipo de alimentos ayudan a que el Planeta se conserve en mucho mejor estado, por lo que son la mejor elección. Si te fijas, estos productos cuentan con sellos de garantía que los avalan y a través de los cuales te resultará más fácil conocerlos.

- **Vegetariano:** la alimentación vegetariana es aquella que excluye de la dieta los productos derivados de los animales. La versión menos estricta (el ovolactovegetarianismo) permite el consumo de huevos y derivados de la leche, como el queso, mientras que las tendencia más estricta (el veganismo) prohíben todos los productos animales y los derivados, incluso la miel.
- **Macrobiótico:** más que un tipo de alimento en sí mismo, la alimentación macrobiótica es una filosofía alimentaria basada en el equilibrio de los alimentos y en el modo de cocinarlos siguiendo la tradición, ya que se cree que la alimentación afecta no solo a la salud sino a la felicidad. Proviene de Japón y tiene varios siglos de historia.

No es necesario restringirse a una dieta vegetariana o macrobiótica para comer de forma equilibrada y sana, lo que sí es importante es evitar en la mayor medida posible los productos precocinados o aquellos que utilizan sistemas de producción poco respetuosos, tanto con la naturaleza como con nuestra salud.

A continuación te ofrecemos algunas recetas vegetarianas especialmente saludables para que configures tu dieta y la de toda tu familia. Todas son para 4 -6 personas.



© iStock

Recetas de primavera

© Kam & Co, Caroline Svensson



Ingredientes:

- 450 g de habas (en lata o congeladas)
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- el zumo de 1/2 limón
- 1 cucharada de perejil fresco, picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal

Primer plato: Paté de habas

BAJO CONTENIDO EN GRASAS Y RICO EN FIBRA

(Wells, Troth. Ensaladas y entrantes. Asia, Oriente Próximo. Ed. Intermón Oxfam, marzo 2005)

Preparación:

Tritura medio kilo de habas en lata o congeladas en un recipiente junto con dos dientes de ajo y un poco de pimentón picante en polvo. Vierte la mezcla en el recipiente donde lo vayas a servir y alíñalo con zumo de limón y aceite de oliva para que su sabor resulte más fresco y suave.

© Kam & Co, Caroline Svensson



Ingredientes:

- 125 g de almendras
- 100 g de dátiles, sin hueso
- 100 g de pasas de Corinto
- 225 g de arroz, hervido
- 2 cucharadas de margarina
- sal

Segundo plato: Arroz con dátiles y almendras

RICO EN HIDRATOS DE CARBONO

(Wells, Troth. Ensaladas y entrantes. Asia, Oriente Próximo. Ed. Intermón Oxfam, marzo 2005)

Preparación:

Fríe 125 gramos de almendras en una sartén con margarina y cuando estén doradas añade 100 gramos de dátiles sin hueso y 100 gramos de uvas pasas sin pepitas. Remueve a fuego lento para que todos los ingredientes estén dorados. Mientras tanto, hierva 225 gramos de arroz. Escúrrelo y échalo sobre los frutos secos. Remueve todo y déjalo 10 minutos reposando a fuego lento. Para servir, puedes decorarlo con cáscara de naranja rallada.



Ingredientes:

- 185 g de harina
- 130 g de azúcar moreno
- 1 cucharadita de bicarbonato de soda
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 1 cucharadita de vinagre
- 75 ml de aceite
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/4 cucharadita de canela
- 240 ml de agua

Postre: Pastel de chocolate vegano

RICAS EN FIBRA Y PROTEÍNAS

(Wells, Troth. La amarga dulzura del chocolate. Ed. Intermón Oxfam, junio 2006)

Preparación:

Calienta el horno a 180°C / gas 4. En un recipiente grande, mezcla todos los ingredientes y revuélvelos muy bien. Engrasa bien con mantequilla o con aceite un molde para pasteles y vierte dentro la mezcla obtenida. Hornéala 30-40 minutos o hasta que al introducir un pincho, éste salga limpio y seco. Cuando esté listo, espera unos minutos para desmoldarlo y después déjalo enfriar totalmente sobre una rejilla.

Recetas de verano

Primer plato: Ensalada de tomate

VEGETARIANO.

(Wells, Troth. Ensaladas y entrantes. Asia, Oriente Próximo. Ed. Intermón Oxfam, marzo 2005)

Preparación:

Corta seis tomates en rodajas y colócalos en un plato. Después, pica media cebolla muy pequeña y añádele un poco de perejil, comino molido, ajo en polvo y cebollino o chile muy picado y mostaza en polvo. Mézclalo todo muy bien con aceite y viértelo encima de los tomates. ¡Ya lo tienes!. Fácil, fresco y listo para servir.



Ingredientes:

- 6 tomates grandes, a rodajas
- 1 cebolla mediana, picada
- 4 cucharadas de cilantro fresco o de perejil
- 1 chile fresco verde, muy picado, o 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/4 cucharadita de mostaza en polvo
- 1/4 cucharadita de cominos molidos



Ingredientes:

- 3-4 cucharadas de aceite
- 2 cebollas medianas, muy picadas
- 3 dientes de ajo, picados
- 450 g de arroz 3 hojas de laurel
- 1 lata de tomate natural triturado
- 2 cucharadas de tomate concentrado
- 100 g de albaricoques
- 50 g de pasas de Corinto
- 60 g de almendras en copos
- 600 ml de caldo
- 1 cucharada de hojas de cilantro frescas, picadas
- Sal y pimienta

Segundo plato: Pilaff con albaricoques y almendras

BAJO EN COLESTEROL Y RICO EN PROTEÍNAS

(Wells, Troth. Platos Vegetarianos. Ed. Intermón Oxfam)

Preparación:

Calienta aceite y sofríe la cebolla hasta que esté tierna y luego el ajo. Agrega el arroz y sofríelo unos 3 minutos, revolviéndolo a menudo para que los granos se impregnen de aceite. Echa ahora las hojas de laurel, los tomates, y la lata de tomate, los frutos secos, las almendras y el caldo, y salpimiéntalo todo. Llévelo a ebullición y, cuando rompa el hervor, reduce el fuego y déjalo cocer lentamente, tapado, 45 minutos, hasta que el arroz esté cocido y se haya bebido casi todo el caldo. Sírvelo decorado con las hojas de cilantro.



Ingredientes:

- 1 papaya fresca
- 1 rodaja de sandía
- 4 lichis o 1 manzana
- 4 rodajas de piña
- zumo de 1 lima o 1 limón
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 2 plátanos
- 1 mango

Postre: Macedonia de frutas

VEGETARIANO

(Wells, Troth. Postres y bebidas. Asia, Oriente Próximo. Ed. Oxfam Intermón , marzo 2005)

Preparación:

Corta una papaya a la mitad y vacíala, quitando bien las pepitas. Trocea el relleno en daditos junto con dos plátanos, una rodaja de sandía, un mango, una manzana y dos rodajas de piña. Mezcla bien todas las frutas y rellena con ellas la papaya. Adereza con el zumo de una lima y espolvorea con una cucharada de azúcar moreno.

Recetas de otoño

Primer plato: Berenjena rellena

VEGETARIANO

(García, Jordi. El mundo en pequeños bocados. Ed. Oxfam Intermón, 2009)

Preparación:

Cocina cuatro berenjenas grandes en el horno durante 15-20 minutos. Córtalas a la mitad y vacíalas con una cuchara. Escalda dos tomates en agua hirviendo durante 30 segundos para poder pelarlos bien y córtalos en dados. Échalos en una sartén junto con el relleno de la berenjena, una cebolla picada y dos dientes de ajo. Añade un poco de canela, ocho aceitunas negras sin hueso también picadas y déjalo sofreír durante diez minutos. Puedes condimentar con sal, pimienta, perejil y laurel a tu gusto. Ahora, rellena las berenjenas con la mezcla y sírvelas.



© Jordi García

Ingredientes:

- 8 berenjenas deshidratadas u 8 berenjenas pequeñas
- 2 tomates
- 1 cebolla mediana
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 8 aceitunas negras sin hueso
- 1 cucharada de perejil picado
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de canela
- Pimienta Sal

Segundo plato: Lentejas rojas

VEGETARIANO Y RICO EN HIERRO Y PROTEÍNAS

(García, Jordi. El mundo en pequeños bocados. Ed. Oxfam Intermón, 2009)

Preparación:

Deja medio kilo de lentejas en remojo durante media hora y mientras tanto sofríe dos cebollas y una cabeza de ajo. Añade una taza de agua y cuatro cucharadas de salsa de tomate. Adereza con pimentón, jengibre, pimienta y sal. Cuando todo esté bien mezclado, añade cuatro tazas más de agua y añade las lentejas en el momento en que la mezcla esté en ebullición. Baja el fuego y deja todo cocinando durante media hora hasta que las lentejas se pongan tiernas.



© Jordi García

Ingredientes:

- ½ kg de lentejas rojas
- 2 cebollas
- 4 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cabeza de ajos
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 2 cucharaditas de pimienta negra
- Sal



Ingredientes:

- 170 g de margarina o mantequilla
- 175 g de azúcar
- 185 g de harina
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 50 g de chocolate sin leche, a trocitos
- la piel rallada de una naranja
- 1 cucharada de zumo de naranja

Postre: Galletas de naranja y chocolate

LIGERAS Y SUAVES

(Wells, Troth. La amarga dulzura del chocolate. Ed. Oxfam Intermón , junio 2006)

Preparación:

Bate 170 gramos de margarina y mézclalo con otros 170 gramos de azúcar hasta que quede una pasta suave. Añade 185 gramos de harina y dos cucharaditas de levadura en polvo. Pon también 50 gramos de chocolate negro en trocitos, una cucharada de zumo de naranja y la piel rallada de una naranja. Remuévelo todo hasta que tengas una pasta consistente con la que fabricar las galletas. Extiende la pasta y haz círculos con el borde de un vaso. Mételes en el horno durante 15 minutos hasta que se empiecen a dorar. En ese momento sácalas del horno para que se enfríen y sírvelas.

Recetas de invierno

Primer plato: Pachadi de patatas

BAJO EN COLESTEROL Y RICO EN HIDRATOS DE CARBONO

(Wells, Troth. Ensaladas y entrantes. Asia, Oriente Próximo. Ed. Oxfam Intermón , marzo 2005)

Preparación:

Hierve medio kilo de patatas y haz puré con ellas. Mézclalo con un poco de chile y adereza con sal y jengibre rallado o en polvo. Una vez esto hecho, bate 250 ml de yogurt natural bajo en grasas y mézclalo con el puré. Una vez que esté todo bien batido, métele en el horno entre 10 y 15 minutos hasta que se dore por encima.



Ingredientes:

- 450 g de patatas, hervidas y en puré
- 1/2 chile rojo fresco, muy picado
- 2 cucharaditas de jengibre fresco, rallado
- 240 ml de yogur
- sal



Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 huevos
- 1 cucharada de leche
- 110 g de kefalotiri, parmesano o cheddar, rallado
- 2 berenjenas medianas, cortadas a rodajas finas
- 6 tomates grandes, a rodajas
- 2 puñados de salvia fresca o perejil picado
- Sal y pimienta

Para la salsa:

- 1 huevo
- 1 cebolla pequeña, rallada
- ½ cucharadita de mejorana
- 2 cucharadas de tomate concentrado
- 3 cucharadas de agua
- Sal y pimienta



Ingredientes:

- 225 g de harina para pasteles
- 30 g de cacao
- 3 cucharaditas de levadura en polvo
- 150 g de azúcar
- 9 cucharadas de aceite
- 350 ml de agua

Segundo plato: 'Casserole' con berenjena

RICO EN PROTEÍNAS

(Wells, Troth. Platos Vegetarianos. Ed. Intermón Oxfam)

Preparación:

Calienta el horno a 180 °C / gas 4. Pon aceite en una cazuela no muy honda y caliéntalo. En un recipiente, bate los huevos con la leche, la sal y la pimienta. Baña las rodajas de berenjena en el huevo y luego fríelas en el aceite caliente. Dale una vuelta para que se doren por el otro lado. Sécalas sobre papel de cocina. Coloca la mitad de las berenjenas fritas sobre una fuente de horno. Encima pon una capa de rodajas de tomate y luego espolvóralas con el queso rallado y un poco de perejil. Repite la operación hasta que termines la berenjena, el tomate y el queso. Mezcla los ingredientes para la salsa en un recipiente o pásalos por el mini-pimer echando bastante agua para conseguir una salsa líquida. Viértela por encima de las berenjenas y mete luego la fuente en el horno, tapada, durante 30 minutos. Retira la tapa y déjala 15 minutos más para que se dore la superficie.

Postre: Bizcocho de chocolate vegetariano

RICO EN MAGNESIO Y POTASIO

(Wells, Troth. La amarga dulzura del chocolate. Ed. Oxfam Intermón, junio 2006)

Preparación:

Calienta el horno a 160 °C / gas 3. En un recipiente, mezcla la harina, el cacao y la levadura en polvo, tamizándolos. Agrega el azúcar, el aceite y el agua. Ahora, bátelo bien hasta que te quede de una consistencia cremosa. Engrasa dos moldes no demasiado hondos, y forra ambos fondos con papel para horno. Reparte la crema entre los dos moldes y mételes en el horno unos 40 minutos hasta que el pastel resulte esponjoso al tacto. Cuando estén listos, desmóldalos y déjalos enfriar sobre una rejilla. Embadurna la superficie de uno de ellos con mermelada o miel y tápalo después con el otro. Luego espolvorea la parte superior con un poco de azúcar glasé, si te gusta.

Recuerda

- Además de ser saludable, la comida puede ser solidaria si adquieres tus ingredientes en tiendas de comercio justo.
- Siempre que sea posible utiliza azúcares no refinados porque el azúcar refinado hace daño tanto a tu salud como a la de tu familia. Tienes multitud de opciones de azúcar de comercio justo, orgánica y no refinada [aquí](#).
- El [cacao](#) y los distintos tipos de [chocolate](#) de comercio justo son mucho más respetuosos con la cadena de producción, evitando un impacto negativo en las sociedades de origen.
- El [arroz biológico](#) no tiene restos de pesticidas, herbicidas ni otros productos químicos, con lo que es mejor tanto para tu salud como para el medioambiente.
- Con tu elección de la [sal](#) que utilizas también puedes causar un impacto positivo al mismo tiempo que aderezas tus platos.
- Revisa el origen de las frutas y verduras que compras, mucho mejor si son de productores cercanos porque son más respetuosas con el medioambiente, ya que la distancia que recorren hasta llegar a tu mesa es mucho menor.



INGREDIENTES QUE SUMAN

Un blog de Oxfam Intermón

¡Síguenos!

