

Introducción

Ahora bien, una vez se conocen los principios, se ha logrado realizar una transición adecuada hacia el vegetarianismo y se conocen las pautas para realizar una combinación saludable de alimentos, se puede proceder a elaborar platos vegetarianos de mayor complejidad. Para esto en primer lugar, hay que conocer qué tipos de alimentos son mejores tomando en consideración el origen de los alimentos.

A través del estudio de esta Actividad de Aprendizaje, el aprendiz estará en capacidad de identificar las cualidades de los alimentos orgánicos, elaborar con ellos algunas recetas básicas para productos base vegetarianos y finalmente, preparar recetas sencillas de orden nacional e internacional. Buen Provecho!

Contenidos Actividad de Aprendizaje 4: Dieta Vegetariana

1. El origen de los alimentos	3
2. Elaboración de productos base	6
3. Recetas vegetarianas nacionales.....	11
4. Recetas vegetarianas internacionales.....	15
Referencias	18
Control del documento.....	19

1. El origen de los alimentos



Fuente: (Nak, 2011)

Cuando de alimentos se trata, consideramos que su aspecto habla mucho de la calidad y aporte nutricional que pueda ofrecer para una dieta balanceada, pero en la realidad el origen de estos es el factor clave para lograr una alimentación que mejore significativamente la calidad de vida.

A propósito del origen de los alimentos, se ha cuestionado el aporte nutricional de los productos orgánicos, al respecto hay varias posiciones, en ocasiones muy parcializadas. Para conocer sus cualidades, primero se debe diferenciar su origen y con este fin, hay que caracterizar su origen.

Los alimentos inorgánicos se conocen así debido a que para su producción fueron expuestos a componentes químicos artificiales. A raíz de la llamada “Revolución Verde” que tuvo lugar entre 1940 y 1970, a la producción agrícola tradicional se le añadió el componente tecnológico, que buscaba en aquel entonces suplir el déficit alimentario originado por las nefastas consecuencias de la Segunda Guerra Mundial. **A través del uso de pesticidas, herbicidas, plaguicidas, fertilizantes y las nuevas variedades de cultivo de alto rendimiento se logró una producción masiva que derivaría en la reducción de costos y mejora en la calidad de los alimentos. Lamentablemente, la realidad ha sido otra. La producción de este tipo de productos no sólo ha llevado a un alto grado de contaminación del suelo, la atmósfera y el agua, sino que ha empobrecido la calidad de los suelos y por ende, la de los cultivos.**

Los alimentos orgánicos provienen de los sistemas de cultivos tradicionales en los que se añaden sustancias que se obtienen de la naturaleza para fortalecer, nutrir y regar los suelos. Se caracterizan esencialmente por su mayor nivel nutricional y menor toxicidad ya que no son expuestos a sustancias perjudiciales para la salud humana.

La Lic. Crocco (2012) ofrece 10 razones por las que se debería implementar el uso de alimentos orgánicos en lugar de los que no lo son:

- Los alimentos orgánicos tienen mejor calidad en vitaminas, minerales, carbohidratos y proteínas ya que provienen de suelos balanceados y son fertilizados con abonos naturales
- Al no incorporar pesticidas, muchos de los cuales están prohibidos actualmente a razón de sus niveles de toxicidad en el organismo, se tiene un menor riesgo de desarrollar enfermedades como cáncer, alergias o asma.
- Las plantas crecen más saludables en suelos equilibrados produciendo alimentos con aromas, colores y sabores más fuertes.
- La contaminación de las fuentes de agua se reduce a cero por la no utilización de grandes cantidades de nitrógeno o sustancias peligrosas.
- Este tipo de cultivos respeta el equilibrio natural y los ciclos de vida.
- La producción convencional de alimentos también contribuye a la preservación de semillas endémicas, de gran valor cultural y nutritivo, las cuales están en peligro de extinción en la actualidad gracias a la tecnificación de cultivos y la aparición de las semillas transgénicas.
- Este tipo de cultivos dinamiza las comunidades rurales, promueve su autosostenibilidad y los torna más sensibles con los demás miembros de la sociedad.
- Se reduce notablemente la **huella de carbono** y el impacto agrícola en el ambiente a través de la combinación de técnicas modernas con las prácticas tradicionales.
- Al igual que los productos químicos de marcas internacionales, algunas sustancias orgánicas son certificadas. Esos cultivos atienden a los requerimientos internacionales con estrictos procedimiento y sin insumos químicos.

Esto ha generado un vuelco hacia el consumo de este tipo de alimentos que llevará inevitablemente a la mejora de las condiciones de vida. **Algunos de sus detractores son, evidentemente los productores tecnificados o las grandes empresas agroquímicas. Algunos documentales producidos en 2008 como Food Inc de Robert Kenner y el Mundo según Monsanto, de Marie Monique Robin pueden brindarle una mejor perspectiva al respecto.**

Kleiner y Greenwood (2005) por su parte, aducen que las razones por las que se deberían consumir este tipo de alimentos obedece también a cuestiones sociales y económicas. Estos productos suelen tener precios más altos debido a su proceso productivo, por lo general provienen de pequeños agricultores o granjas que a través de

técnicas tradicionales brindan un producto final más artesanal. También sugieren una mayor higiene debido a la poca tecnificación y control de calidad de los alimentos.

Por su parte, A Través de Venezuela (2010) sostiene que en algunos países europeos demandan cada vez más este tipo de alimentos gracias a políticas como el “Fair Trade”, siendo superadas por los mercados japonés y estadounidense donde se acerca al 20%. Advierte además, que los países productores de comida orgánica, son irónicamente, los que menos la consumen a razón de su precio.

Este autor también sostiene que gracias a que estos alimentos no reciben insumos químicos que alteren su composición orgánica, son más vulnerables al deterioro y por lo tanto, deben ser comercializados y consumidos en el menor tiempo posible.

Para efectos de veracidad del origen de los productos orgánicos, A Través de Venezuela (2010) sugiere que el cliente debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones a la hora de comprar este tipo de alimentos:

- Estos alimentos deben poseer forma y tamaños irregulares al crecer de forma natural
- El sabor, olor y color suelen ser más fuertes que los productos tecnificados
- Si pasan por un proceso, es decir, como en el caso de yogurt, quesos, entre otros, deben tener etiquetas que certifiquen su procedencia orgánica y regularización.

Ahora, puede estar más seguro que su nueva dieta le reportará grandes beneficios si tiene en cuenta la selección de los mejores ingredientes para la elaboración de las recetas. Recuerde, más fresco, siempre es mejor.

2. Elaboración de productos base

Los productos base de la dieta vegetariana son aquellos que reemplazan los de origen animal. Entre ellos se incluyen los quesos, salsas, yogurt, entre otros.

Productos a base de soya

Queso de soya

Ingredientes

2 tazas de soya remojada
4 tazas de agua
Jugo de 2 limones
Sal al gusto

Preparación

1. Lavar la soya y eliminar la cáscara, repitiendo el proceso hasta que el grano quede limpio.
2. Licuar la soya y el agua en proporción de una taza de soya por dos de agua.
3. Colar en lienzo limpio
4. Llevar al fuego, agregando sal al gusto y el jugo de los limones
5. Hervir por 45 minutos a fuego lento
6. Escurrir en el lienzo
7. Agregar sal al gusto y poner nuevamente en el lienzo dándole forma y poniéndole peso para que se comprima
8. Se deja por espacio de 5 horas

Pericos de soya

Ingredientes

1 taza de queso de soya
2 ramas de cebolla larga
½ libra de tomates maduros
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y color al gusto

Preparación

1. Pique la cebolla y el tomate

2. Agregue el aceite a la sartén y caliente para preparar un guiso con el tomate, la cebolla, sal y color
3. Una vez estén al punto, se agrega el queso de soya desmenuzado y se deja sazonar por un minuto.

Mayonesa de soya

Ingredientes

- 1 taza de leche de soya
- 1 taza de queso de soya o papa blanca cocida
- 1 pedacito de cebolla cabezona
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- Zumo de un limón
- 4 alcaparras
- 1 ramita de perejil

Preparación

1. Se incorporan en la licuadora todos los ingredientes
2. Licuar hasta obtener una crema espesa

Arepas de soya

Ingredientes

- 1 libra de afrecho de soya (el que se obtiene en la preparación de la leche)
- ½ de harina de maíz
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de melado de panela
- 2 cucharadas de mantequilla de maní o ajonjolí licuado en ½ pocillo de agua tibia

Preparación

1. Hervir el afrecho en un poco de leche de soya por 15 minutos
2. Agregar la harina de maíz y demás ingredientes hasta calentar
3. Retirar del fuego y dejar reposar un poco
4. Armar las arepas y asar en sartén engrasado

Queso crema

Ingredientes

½ libra de queso de soya
200 ml de mayonesa de soya

Preparación

1. Mezclar la mayonesa y el queso hasta obtener una crema consistente. Puede ayudarse con una batidora.
2. Si se desea un queso crema rosado, se puede incorporar un poco de tomate en salsa y paprika a la mezcla.
3. Si se desea un queso crema verde, añada un poco de cebolla tierna y perejil finamente picados.

Salchichas de soya

Ingredientes

2 tazas de soya cocida y majada
¾ tazas de miga de pan integral
½ cucharadita de sal
1 vaso de leche de soya
2 cucharaditas de agua de vegetales
½ cucharadita de tomillo fresco
4 cucharadas de salsa de tomate

Preparación

1. Mezclar la soya, tomillo, agua de vegetales, migas y un poco de leche.
2. Formar las salchichas y envolver en miga de pan
3. Freír u hornear hasta que obtengan un color más oscuro.
4. Servir con salsa de tomate

Salsas básicas

Salsa de tomate

Ingredientes

1 kilo de tomates maduros
1 cucharadita de azúcar

1 cebolla

1 diente de ajo finamente picado

3 cucharadas de aceite de oliva

Sal al gusto

Albahaca al gusto

Preparación

1. Picar la cebolla y el ajo
2. Engrasar la sartén con el aceite y añadir la cebolla y el ajo.
3. Una vez se fríen, se añade el tomate picado en trozos y se revuelve con cucharada de madera. Se deben aplastar los tomates hasta obtener una pasta luego de 15 min de cocción a fuego lento
4. Finalmente, se aleja del fuego, se terminan de aplastar los tomates y se añade un poco de sal, azúcar y albahaca
5. Enfriar y guardar en envase en la nevera

Salsa “pico de gallo”

Ingredientes

2 tomates

½ cebolla cabezona

½ taza de cilantro fresco picado

Zumo de un limón

Sal al gusto

1 cucharada de aceite de oliva

Preparación

1. Picar todos los ingredientes por separado, la cebolla y los tomates en trozos pequeños y el cilantro finamente.
2. Se incorporan los ingredientes y se añaden el limón, sal y aceite.
3. Si se desea agregar picante, se puede incorporar un poco de chile picado.

Salsa bechamel

Ingredientes

50 gr de harina de trigo

50 gr de mantequilla

500 ml de leche de soya

Nuez moscada al gusto

Sal al gusto

Preparación

1. Derretir la mantequilla en la sartén e incorporar la harina de poco en poco (preferiblemente pasada por el cernidor) y luego hacer lo mismo con la leche
2. Revolver suavemente mientras la mezcla aún está a fuego lento hasta obtener una consistencia homogénea
3. Retirar del fuego y añadir sal y nuez moscada picada al gusto.

Para otras recetas básicas, consulte los materiales de apoyo de este programa de formación donde encontrará videos, enlaces y libros con recetas, recomendaciones y aporte valiosos para la transición a la dieta vegetariana.

3. Recetas vegetarianas nacionales

Las recetas que se describen a continuación son una pequeña muestra de lo que se puede elaborar al estilo vegetariano, para mayor información puede consultar los materiales de apoyo o investigar en las múltiples páginas de internet y material online.

Bandeja paisa vegetariana

Ingredientes

Chicharrones de soya
Frijol rojo cocinado
Salchichas de soya
Arroz integral
Aguacate
Plátano maduro
Arepas de maíz o de soya
Gluten básico
Aceite de oliva

Preparación

1. Preparar los frijoles como se acostumbra
2. Cocina y preparar el arroz integral
3. Aparte, freír tajadas de plátano maduro
4. Preparar las arepas de soya o calentar arepas de maíz precocidas
5. Tomar una porción al gusto del gluten básico, desmenuzar o cortar y freír con tomillo, laurel, ajo, cebolla y pimentón al gusto
6. Freír los chicharrones y salchichas de soya en aceite de oliva
7. Se sirven todos los elementos: frijol, arroz, tajadas de plátano, arepas, salchichas, chicharrones, gluten y se añade una tajada de aguacate.

Sancocho vegano

“Ingredientes:

- 2 Dientes de Ajos
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Cebollín
- 1 cebolla puerro
- 1/2 Pimentón

- 5 Ajíes Dulces
- 1 Tomate
- 2 Calabacines
- 2 Zanahorias
- 1 Pedazo de Auyama o Calabaza
- 2 Pedazos de Yuca
- 3 Papas
- 1 Mazorca de Maíz
- Cilantro Fresco
- Aceite de Oliva
- Sal
- Pimienta

Preparación:

1. Triture en un mortero los dientes de ajos.
2. Corte finamente y en cubitos la cebolla puerro, cebollin, pimentón, los ajíes, el tomate, los calabacines, las zanahorias, la auyama, la yuca y las papas.
3. Corte la mazorca en varios pedazos, aproximadamente de 2 cm.
4. En una cazuela u olla caliente el aceite de oliva y comience a sofreír los ingredientes, primero los ajos, la cebolla, la cebolla puerro, uno a uno.
5. Luego proceda a cubrir los vegetales con agua y deje cocinar hasta que las verduras estén blandas y la sopa este lista. Agregarle sal y pimienta
6. A la hora de servir agréguele cilantro fresco picadito” (BCampdera, 2013)

Lechona vegetariana

Ingredientes

1 libra de gluten
3 o 4 salchichas de soya
1 libra de arroz blanco o integral
250 gr de arveja seca
2 ramas de cebolla larga
Ajo, tomillo, laurel, poleo y orégano al gusto
2 cucharaditas de curry
Aceite de ajonjolí

Preparación

1. Cocinar el arroz como es usual y agregar especias a elección. Incorporar la arveja seca previamente cocinada una vez se empiece a secar el agua. Tapar con una hoja de plátano hasta que seque completamente.
2. Picar las cebollas, ajo, pimentón, laurel, tomillo, orégano, sazonar el arroz y dejar enfriar.
3. Picar el gluten y las salchichas e incorporarlas al arroz
4. Mezclar todo y llevarlo al horno por 30 minutos a fuego lento.

Ajiaco vegetariano

Ingredientes

- 1 mazorca tierna
- 1 ½ libras de papa criolla
- 2 libras de papa pastusa
- 1 libra de papa sabanera
- Hojas de guasca
- Alcaparras
- Crema de leche (para ovolacto vegetarianos)

Preparación

1. Escoger ingredientes frescos, pelarlos y cortarlos en trozos
2. Incorporar agua, cebolla larga picada, ajo y sal.
3. Luego, incorporar el maíz y las papas de acuerdo a su tiempo de cocción y hasta que espese
4. Luego se añade la guasca, revolviendo con cuchara de madera.
5. Se deja por unos minutos a fuego lento hasta que se obtenga una consistencia cremosa.
6. Se deja enfriar un poco y se añaden las alcaparras, el aguacate y si se desea, crema de leche

Rellenas vegetarianas

Ingredientes

- 1 libra de arroz integral
- 1 libra de arveja amarilla
- ½ libra de garbanzo
- ½ libra de lenteja
- ½ libra de soya
- Hierbabuena, poleo, cilantrón, tomillo, orégano y laurel frescos al gusto
- ¼ libra de maní molido
- ¼ libra de ajonjolí molido
- 3 cucharadas de adobo natural (paprika, cúrcuma y jengibre)
- 250 ml de aceite de ajonjolí
- 2 cucharadas de sal marina
- ½ libra de mazorca tierna
- 1 pimentón pequeño
- 1 cabeza de ajos
- 1 remolacha grande
- 10 ramas de cebolla larga**
- 1 libra de cebolla cabezona**
- 1 rollo de papel transparente para cocina
- 1 rollo de hilo argelino

Preparación

1. Dejar en remojo la noche anterior la arveja, garbanzo, lenteja y soya en agua.
2. Se lavan los granos y se cocinan arveja y garbanzo por separado con ajo y hierbas.
3. Se lavan la soya y la lenteja, se descascaran y se muelen con una remolacha grande, 2 ramas de cebolla larga, poleo, cilantrón y hierbabuena (alrededor de la mitad de hierbas que se compraron para la receta)
4. Se prepara el arroz añadiéndole al agua un poco de laurel y tomillo
5. Poner aceite en el sartén e incorporar cebolla picada, ajos machacados, las hierbas que quedan, el maní y ajonjolí molidos.
6. En un recipiente grande se mezclan los granos cocidos y demás ingredientes y se deja reposar un poco
7. Cuando ya se tiene todo revuelto se forman las rellenas en el papel y se amarran fuertemente con el hilo argelino.
8. Se ponen las rellenas en agua hirviendo por 45 minutos.
9. Se dejan enfriar y cuando se vayan a consumir, se debe retirar el papel y freír en una sartén engrasada con un poco de aceite.

4. Recetas vegetarianas internacionales

Las siguientes son algunas recetas muy conocidas pero al estilo vegetariano. Si desea conocer más recetas de este régimen o para mayor información puede consultar los materiales de apoyo o investigar en las múltiples páginas de internet y material online.

Pizza de guisantes

Ingredientes

6 pocillos de salsa de tomate
3 cebollas cabezonas
3 pimentones
1 libra de gluten sazonado (con hierbas frescas)
1 frasco de aceitunas
Queso de soya al gusto
Masa para pizza

Preparación

1. Se extiende la pasta para la pizza sobre un molde engrasado y se hornea un poco
2. Luego, se esparce una capa de salsa, seguido de la cebolla, pimentón y gluten cortados en julianas.
3. Se cubre la pizza con otra capa de salsa, se agrega el queso desmenuzado y se decora con las aceitunas
4. Se hornea a 350 °C por 30 minutos.

Tacos

Ingredientes

Masa de maíz
½ libra de gluten previamente cocido y sazonado
3 cebollas cabezonas
½ frasco de salsa negra
1 diente de ajo
1 aguacate maduro
3 tomates
2 cebolla cabeza grande
Jugo de un limón

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 rama de cebolla larga
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- ½ taza de frijol cocinado, sazonado y macerado
- Queso de soya
- Lechuga picada
- Carne de lentejas previamente cocinada y sazonada

Preparación

1. Formar con la masa de maíz arepuelas muy delgadas, luego se ponen a cocinar en sartén con muy poco aceite para formar las tortillas
2. Sazonar la cebolla y el gluten en salsa negra con ajo licuado y aceite
3. Se pican la cebolla, tomate, lechuga y se ponen cada una aparte
4. Se prepara el guacamole añadiéndole al aguacate macerado aceite, cebolla larga finamente picada, cilantro, limón y sal.
5. Se prepara un guiso con cebolla larga picada, tomate picado, aceite, sal y hierbas al gusto, luego se incorpora la carne de lentejas desmenuzada.
6. Se toman todos los ingredientes y se incorporan a las tortillas en pocas cantidades. Servir caliente

Lasagna de espinacas

Ingredientes

- ½ litro de Salsa bechamel al gusto
- 1 libra de espinacas
- 1 libra de Gluten asado sazonado
- Pasta para lasagna
- Queso al gusto
- Aceitunas al gusto

Preparación

1. Pasar las espinacas por agua caliente, escurrir y picar en tiras delgadas
2. Mezclar las espinacas con la salsa bechamel
3. Cocinar las pastas para lasagna y armarla en un molde engrasado y enharinado así: capa de pastas, capa de gluten, capa de espinaca, repitiendo así dos veces más y terminar con una capa de pasta y queso por encima
4. Hornear por 20 minutos a 300 °C.

Chow mey

Ingredientes

½ libra de raíces chinas
½ libra de arvejas tiernas cocidas
½ libra de queso de soya picado en cuadros y asado
½ libra de habichuelas picadas al sesgo salteadas
¼ libra de pimentón rojo salteado
¼ de cebolla cabezona picada en julianas salteada
½ taza de apio picado al sesgo y salteado
1 libra de champiñones sazonados
1 cucharada rasa de maicena diluida en ½ vaso de agua
Salsa de soya

Preparación

1. Saltee por aparte todos los vegetales (habichuelas, pimentón, cebolla, apio) con aceite de ajonjolí u oliva y salsa de soya
2. Sazone por aparte los champiñones y las raíces colocando en una sartén ajo machacado, salsa de soya y aceite de ajonjolí o leche de coco.
3. Mezcle todos los ingredientes en una sartén y agregue maicena, conserve por 10 minutos y sirva caliente con arroz.

Referencias

- A través de Venezuela (2010). *Alimentos orgánicos: Mitos y verdades*. Consultado el 24 de Marzo de 2014, en: <http://www.reporteconfidencial.info/noticia/16179/alimentos-organicos-mitos-y-verdades/>
- Bcampdera. (2013). Sancocho vegano. Consultado el 24 de Marzo de 2014, en: <http://bcampdera.wordpress.com/2013/01/08/sancocho-vegano/>
- Crocco, A. (2012). *Mitos y verdades en la alimentación*. Consultado el 24 de Marzo de 2014, en: <http://www.aliciacrocco.com.ar/2013/09/mitos-y-verdades-de-la-alimentacion/>
- Kleiner, S., y Greenwood, M. (2005). *Alimentación y fuerza: Periodización de la dieta para conseguir máximo rendimiento y desarrollo muscular*. 5ta ed. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea S.A.
- Nak, K. (2011). *Young trees in the grass*. [Imagen]. Consultado el 24 de Marzo de 2014, en: http://www.freedigitalphotos.net/images/Other_Plants_g319-Young_Trees_In_The_Grass_p39481.html
- Vegetarianismo.net (s.f.). *Recetas veganas básicas*. Consultado el 24 de Marzo de 2014, en: <http://www.vegetarianismo.net/recetas/>

Control del documento

NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA	FECHA
Sandra Rodríguez Hilson Tibaduiza	Expertos temáticos	Centro de Industria y de la Construcción	Marzo 24 de 2014
Sandra Milena Rodríguez Carmen Fernández	Editoras de Contenido	Centro de Industria y la Construcción	Marzo 24 de 2014
Diana Rocío Possos	Líder	Centro de Industria y de la Construcción	Marzo 24 de 2014