

## NUEVOS ALIMENTOS PARA LAS DIETAS VEGETARIANAS

Además de los alimentos frescos y naturales que hay que incluir en cualquier tipo de alimentación, la industria alimentaria ha desarrollado nuevos productos alimentarios para aportar más variedad en la dieta vegetariana y/o vegana:

Sustitos de la carne:

- ✓ Seitan
- ✓ Tofu
- ✓ Micoproteína
- ✓ Soja texturizada
- ✓ Embutidos veganos
- ✓ Tempeh
- ✓ Miso
- ✓ Gomasio
- ✓ Natto

También se producen "quesos" veganos a base de tofu, frutos secos o coco.

El **tofu** es un alimento común en oriente y se prepara con semillas de soja, agua y solidificante o coagulante. Destaca por su riqueza en aminoácidos esenciales.

En el mercado se puede encontrar tofu natural, sedoso o ahumado.

Se cocina marinado, salteado con verduras, a la plancha, en la sopa de miso y es muy usado para preparar hamburguesas vegetales.



**La mico proteína:** se obtiene a partir de un hongo, el *Fusarium Venenatum*, que se cultiva en tanques o barriles, mediante un complejo proceso tecnológico.

El resultado es una proteína con todos los aminoácidos esenciales.

En el mercado existen diferentes formatos de esta mico proteína pero la mejor opción es escoger el producto con menos añadidos y más contenido proteico.

Se puede cocinar estofado, a la plancha, usarlo como "carne picada", etc.



La "carne" de soja, también conocida como **soja texturizada** es una proteína que se obtiene mediante el proceso de extrusión de la harina desgrasada de soja obtenida principalmente como subproducto de la extracción de aceite de soja, es rica en aminoácidos esenciales y muy versátil en la cocina, una de las formas más comunes de prepararla es como si fuera carne picada. Antes de usarla hay que hidratarla.

En el supermercado se encuentra en diferentes formatos (fina, gruesa o en filetes) fácilmente adaptables a cualquier tipo de preparación.



**Los embutidos veganos** (salchicha de tofu, morcilla vegetal, chorizo vegano...). Los comerciales son productos procesados fabricados a base de trigo y/o soja o legumbres, pero acostumbran a llevar aditivos, grasas hidrogenadas y un exceso de sal, de nuevo hay que mirar las etiquetas.



**Los quesos veganos** a base de tofu, frutos secos como la almendra, la macadamia o los anacardos, o coco con hierbas aromáticas, frescos o fermentados, etc. Son muy ricos en grasas, ya que la mayoría de veces se preparan con frutos secos y semillas y son una alternativa perfecta a los quesos de leche animal.



**El seitan:** es un preparado alimenticio a base de gluten de trigo. Se elabora lavando una masa de harina de trigo con agua, para separar el gluten del almidón, (actualmente se separa industrialmente y se puede comprar el gluten en polvo). La masa después se hierve en un caldo con salsa de soja, alga kombu y jengibre. Habitualmente se comercializa en filetes para cocinarlo a la plancha o hacer estofados, en forma de hamburguesas, salchichas... vegetales. Se considera también buena fuente de proteína pero es deficitario en lisina.



El **tempeh**, un alimento fermentado de origen indonesio. Es el producto de fermentar semillas de soja o de garbanzo con un hongo llamado *Rhizopus*. El resultado final es un pastel compacto de color blanco muy rico en aminoácidos. Se pueden hacer láminas más o menos gruesas y cocinarlas a la plancha o hacer dados y saltearlos con verduras ya que es muy versátil en la cocina. Actualmente es fácil de encontrar en la mayoría de supermercados.



El **natto**: otro derivado de la soja también fermentado, muy digestivo, rico en proteínas y con un sabor característico además de una textura mucilaginosa. Se combina con arroz y verduras.



El **miso**, uno de los fermentados de soja más conocidos y usados. Procedente de Japón y de la dieta macrobiótica. Resulta de fermentar las semillas de soja con sal o, con sal y algún cereal como arroz, cebada, etc. Gracias a la soja, es un alimento rico en proteínas y muy beneficioso para la flora intestinal. A la hora de cocinar este no debe someterse a elevadas temperaturas. Se puede añadir en sopas y cremas, salsas, patés, etc. Dependiendo del tiempo total de fermentación tendrá un sabor más o menos fuerte.





El **gomasio**, sal marina sin refinar y sésamo molido en una proporción de 10 a 1 para dar sabor a tus platos y enriquecerlos en minerales como el calcio y, en grasas saludables. Muy usado en Japón y en la dieta macrobiótica. Aunque lo puedes encontrar fácilmente en cualquier supermercado también puedes prepararlo en casa con un mortero especial llamado suribachi.



Los **SUPERALIMENTOS** se consideran los alimentos con una alta densidad nutricional. En la siguiente tabla puedes encontrar algunos de los superalimentos más conocidos.

<p>Polen</p>	<p>Rico en aminoácidos y enzimas. Ideal para completar desayunos con yogur o batidos. Se obtiene de las abejas, con lo que las personas veganas no lo consumen.</p>	
<p>Semillas de lino</p>	<p>Destacan por ser fuente de grasas omega 3. Es mejor consumirlas molidas y se pueden añadir a salsas, cremas, batidos, patés.</p>	
<p>Arándanos</p>	<p>Muy ricos en antioxidantes y necesarios para la formación de serotonina. Los puedes consumir frescos o deshidratados (aunque si son deshidratados asegúrate de que no llevan azúcar añadido).</p>	
<p>Col kale</p>	<p>También llamada col rizada. Destaca por ser muy rica en aminoácidos, calcio y magnesio. Se puede salteada, hervida, en crema, en forma de chips deshidratados o en batidos con fruta.</p>	
<p>Levadura nutricional</p>	<p>No se debe confundir con la levadura de cerveza, que es un subproducto de la producción de la cerveza. Por el contrario, la levadura nutricional proviene de la remolacha. Muy rica en vitaminas del grupo B y en proteínas y algunos minerales como el selenio y el zinc. En la cocina vegana se usa como sustituto al parmesano por su parecido sabor. Se puede añadir a sopas, cremas, salsas, ensaladas y verduras...</p>	
<p>Bayas de Gogi</p>	<p>De origen asiático destacan por su riqueza en sustancias antioxidantes, las mismas que le dan el color rojo. Ricas también en vitamina C. Quedan muy bien en ensaladas, salsas, postres, batidos, desayunos, etc.</p>	

<p>Te matcha</p>	<p>Las hojas de té matcha se secan y se muelen hasta conseguir un polvo verde muy rico en antioxidantes que previenen el envejecimiento. Típico de oriente. Se suele preparar con agua caliente y limón o con bebida vegetal y canela. Tiene un efecto estimulante mucho más suave que el café y que cualquier otro té.</p>	 <p>A photograph showing matcha tea preparation. It includes a small white bowl filled with bright green matcha powder, another bowl with a green matcha drink, a bamboo whisk (chasen), a bamboo scoop (chawan), and a few fresh green tea leaves.</p>
<p>Maca</p>	<p>Una raíz originaria de los andes que destaca por su riqueza en aminoácidos excepto el triptófano y se conoce por su capacidad de regular las hormonas sexuales. La encontramos en polvo y se usa en batidos, bebidas o cremas. Tiene un sabor muy suave y ligeramente dulce.</p>	 <p>A photograph of a light-colored, powdery substance, likely maca powder, being scooped with a metal spoon from a dark, hollowed-out wooden bowl. The background is a patterned surface.</p>
<p>Reishi</p>	<p>Una seta típica de oriente que destaca, como la mayoría de setas, por su contenido en betaglucanos, un tipo de fibra que potencia el sistema inmunitario. Además se considera un adaptógeno (ideal para períodos de estrés). Se puede consumir en polvo y añadirlo a las cremas de verduras o consumirlo en cápsulas. Actualmente se cultiva en España entre otros países.</p>	 <p>A photograph showing numerous Reishi mushrooms (Ganoderma lucidum) growing on a light-colored, textured substrate. The mushrooms have a characteristic reddish-brown, cracked, and glossy appearance.</p>