

GUÍA VEGANA HORECA



FUNDACIÓN
alma animal



CREATIVEVEGAN
Cocina Vegana Creativa
de
Virginia García



Guía Vegana para HORECA

Se permite la reproducción total o parcial de esta guía y su distribución siempre que sea sin fines comerciales y sin modificar sus contenidos.

Licencia Creative Commons CC BY-NC-ND
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es_ES



Primera edición: mayo de 2021

© Fundación Alma Animal, 2021
www.fundacionalmaanimal.org

Imágenes © Virginia García - CreatiVegan excepto página 4 © Fundación Alma Animal
 Textos © Virginia García - CreatiVegan

UN TRABAJO CONJUNTO DE

FUNDACIÓN
alma animal



CREATIVEGAN
 Cocina Vegana Creativa
 de Virginia García



Un bocadillo vegetal de atún no es un bocadillo vegetal.

CONTENIDOS

¿QUÉ ES FUNDACIÓN ALMA ANIMAL?	04
POR QUÉ OFRECER OPCIONES VEGANAS	06
PREPARACIONES Y PLATOS VEGANOS	10
INGREDIENTES ESPECÍFICOS	19
VEGETARIANO, VEGANO	26
FORMACIÓN AL STAFF	29
DISTRIBUIDORES	31
RECURSOS	32



¿Qué es la Fundación Alma Animal?

La **Fundación Alma Animal** es una organización sin fines de lucro que lleva desde el 2012 trabajando por la defensa de los derechos de los animales.

La Fundación Alma Animal es una organización de ámbito estatal. Contamos con activistas y otras colaboradoras puntuales que trabajan de manera activa en la defensa de los **derechos de todos los animales**.

✓ Trabajamos activamente en la **difusión** del veganismo a través de nuestros canales sociales, asistiendo a ferias, eventos, manifestaciones, concentraciones y mesas informativas.

✓ **Santuario Animal** es el proyecto de cooperación de la Fundación Alma Animal con diferentes santuarios de animales del estado español.

Nuestro compromiso es que todas las personas que integran este proyecto se sientan parte indispensable, es por ello que trabajamos de manera horizontal y desde la interseccionalidad de luchas.

✓ **Educación Animal** es el área educativa de la Fundación Alma Animal. Nace con la intención de sensibilizar y fomentar valores de respeto en niñas, niños y adolescentes.

✓ Desde el **Departamento de denuncias** contra el maltrato animal ofrecemos un servicio de asesoría y consultoría para responder las numerosas dudas sobre que delitos son denunciados.

La guía

Según la consultora Lantern¹, alrededor de un 7,8% de la población española se considera "veggie", es decir, consumen más alimentos vegetales y vegetarianos que la mayoría. Además, la venta de productos vegetarianos y veganos ha crecido un 20% en solo 2 años², moviendo ya más de 5.000 millones de euros en España³.

1 BENEFICIOS ECONÓMICOS

Los ingredientes vegetales tienen un **gran rendimiento y son asequibles**. Incluir platos veganos en tu carta resulta muy rentable para tu negocio.

2 AMPLÍAS TU CUOTA DE MERCADO

Cada vez son más las personas veganas o vegetarianas que quieren **comer bien fuera de casa**. Además, quienes tengan intolerancias alimentarias (como a la lactosa, al marisco, etc.) o quienes simplemente sientan interés por la cocina vegetal verán que sus opciones se multiplican y te elegirán a ti frente a la competencia.

3 MÁS SALUDABLE

Tu oferta culinaria cumplirá con las recomendaciones de organismos europeos de ofertar **menús saludables** en hostelería y restauración.

4 MÁS SOSTENIBLE

Las personas consumidoras valoran muy positivamente las acciones para **cuidar el planeta**. Con la cocina 100% vegetal es fácil ofrecer productos de proximidad y de productores locales

Qué vas a aprender

Todos los pasos para **adaptar** platos de la cocina tradicional y hacerlos 100% vegetales con facilidad.

Ideas de platos nuevos para ampliar tu carta con propuestas innovadoras que funcionan.

Consejos para **conseguir platos completos, atractivos y deliciosos**.

Pautas para ofrecer platos veganos **con confianza y seguridad** para tu público.

Un **listado de ingredientes** versátiles, cómo utilizarlos para aprovecharlos al máximo y reducir el desperdicio alimentario.

Un **directorio** con los principales distribuidores por catálogo de productos veganos de calidad.

Recursos útiles para aprender más, publicitar tu apuesta por lo vegetal ¡y triunfar!



Consigue esta guía en papel rellenando el formulario de nuestra página web:
www.fundacionalmaanimal.org

¹ Lantern. The Green Revolution www.lantern.es/papers//the-green-revolution-entendiendo-el-auge-del-mundo-veggie

² https://www.elconfidencial.com/empresas/2021-03-11/tendencia-veganismo-vegetariano-sostenible-bra_2971675/

³ <https://smartproteinproject.eu/plant-based-food-sector-report/>

¿Por qué ofrecer opciones veganas?

Cada día hay más personas preocupadas por su alimentación, ya sea por motivos ecológicos, de salud, religiosos o de bienestar animal.

Según la consultora Lantern, alrededor de un 7,8% de la población española se considera "Veggie", entendiéndose como personas que consumen más alimentos vegetales y vegetarianos que la mayoría. Pero también hay una importante cantidad de personas que, conscientes de la necesidad de cuidar la salud y el medio ambiente, **eligen opciones más respetuosas** siempre que sea posible.

➔ La venta de productos específicos vegetarianos y veganos ha crecido un 20% en solo 2 años. Es un negocio que mueve más de 5.000 millones de euros en España, lo que demuestra que, aunque las cifras de personas vegetarianas y veganas en España sean bajas, **el público general está muy interesado** por estas opciones.

➔ El número de personas preocupadas por los animales, el medio ambiente y la salud **no para de crecer** y es una tendencia que no va a parar.

➔ A la hora de salir a tomar algo, a picar, comer o cenar, la gente elegirá aquellos sitios que **tengan opciones para todos/as** sus amigos/as: los grupos de personas son cada vez más heterogéneos e incluyen también a personas con alergias e intolerancias, vegetarianas, veganas, etc.



Beneficios económicos

Los platos, tapas y pintxos elaborados con ingredientes vegetales dejan **mayor margen de beneficios**. Tomemos como ejemplo el **hummus**, un paté vegetal que han adoptado muchísimos bares y restaurantes, que requiere principalmente garbanzos cocidos y una batidora. Ni siquiera necesitas calentarlo para servirlo. O el salmorejo, el gazpacho, la olivada (paté de olivas), los pimientos de Padrón (simplemente fritos con sal), etc. Son opciones que puede pedir cualquier persona, sea o no vegetariana, que están especialmente buenas, son apetecibles, baratas y contribuyen a la diversidad de la carta.

El Directorio GRATUITO más grande del mundo de **Restaurantes Vegetarianos**  **HappyCow**

También incluye tiendas naturistas, mercados locales y orgánicos, banquetes, food trucks, reposterías y B&B's.

- Reseñas de Restaurantes
- Recetas Saludables
- Turismo vegano
- Salud y Nutrición
- Aplicaciones Móviles
- Comunidad vegana
- Vegetarianos Famosos

www.HappyCow.net • facebook.com/HappyCow



El directorio internacional Happy Cow, el más importante para personas vegetarianas, veganas y quienes buscan una alimentación saludable, recoge **más de 4.300 locales en España**.

La inclusión en este tipo de directorios coloca a tu local en una posición superior a otros establecimientos: será la opción a considerar por muchas personas.

Cadenas de comida rápida como Burger King, Telepizza o Subway, han incorporado ingredientes y productos 100% vegetales debido a la demanda general, y ya no solo de personas vegetarianas y veganas.



Supermercados como Carrefour, Lidl, Mercadona, Aldi o Consum ofertan multitud de productos e ingredientes 100% vegetales como tofu, seitán, quesos veganos, hamburguesas vegetales, pizzas, tortillas sin huevos, nuggets, etc. Incluso grandes empresas cárnicas como Campofrío tienen su propia línea de productos vegetarianos.

Hoy en día cualquier tienda de alimentación tiene bebidas vegetales como un producto más

Menú saludable

Las recomendaciones de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y del programa europeo FOOD para hostelería y restauración indican que en la carta debe haber suficientes opciones para que cualquier persona pueda configurar un **menú saludable**. Esto incluye verduras, hortalizas, legumbres y frutas. Los platos vegetarianos pueden ser una buena opción utilizando ingredientes de calidad sin olvidar la parte proteica.

Mayor inclusividad

Cuanto más **inclusiva** sea tu carta, más apreciada será por todas aquellas personas que sufran de alergias e intolerancias, que tengan restricciones religiosas, o gustos y preferencias diversos. Un plato vegano tan simple como el hummus es también apto para personas con **alergias** al huevo, lácteos, marisco, pescado, crustáceos, gluten, soja, apio, mostaza, sulfitos, cacahuets y altramuces, además de ser halal, kosher, vegetariano y vegano.

Más sostenibilidad

Haz tu negocio más sostenible incluyendo platos vegetales, preferiblemente de proximidad y de temporada: sus huellas hídrica y de carbono son mucho menor a la de la carne, los huevos y los lácteos, incluso cuando se trata de procesados como el tofu y algunas "carnes" vegetales. Toda acción que esté en nuestra mano ayuda.

Bienestar animal

Si puedes reducir el sufrimiento de los animales, ¿por qué no hacerlo? Cada pequeño cambio que hagas supone menos animales criados y sacrificados, y las personas que comparten esta visión **lo tendrán en cuenta**. Los negocios con valores son una tendencia en alza.

Platos y preparaciones veganas

A la hora de pensar qué cosas añadir a la carta (o cambiar alguna oferta menos popular) no necesitas un tratado de cocina vegetariana. Puedes atender a lo que ya estaba ahí de siempre:



Tradicionalmente veganos

Dentro de la cocina tradicional hay platos que ya son veganos. Por ejemplo, gazpacho, salmorejo, ajo blanco, churros, coca de verduras, pipirrana, porrusalda, sopas mallorquinas, tumbet, escalivada, papas arrugadas, patatas fritas, pimientos de padrón, champiñones al ajillo, setas a la plancha, espárragos fritos, etc.

Si nos gustan las **nuevas tendencias**, son muy buenas opciones tanto el hummus como el guacamole, porque son dos cremas que ya conoce casi todo el mundo y siempre gustan. Junto con ellas hay más patés vegetales que podemos elaborar rápida y fácilmente, como la olivada (con aceitunas),

babaganoush (como el hummus pero con berenjenas asadas), patés de champiñones, etc. La ventaja de estos patés vegetales es que puedes sacar rápidamente unas cuantas variedades simplemente añadiendo algún ingrediente que dé color y sabor. Por ejemplo, puedes tener hummus normal y con tomates secos, con remolacha (queda de color rosa), hummus negro (con judías negras en lugar de garbanzos), verde (con perejil o cilantro), de alubias blancas, a las hierbas provenzales, picante... Además estas preparaciones te sirven con **varios propósitos**: desde tostas de desayuno hasta tapas, raciones y rellenos de bocadillo.

Dentro de las cartas clásicas podemos añadir falafel (croquetas de garbanzo, que también hay listas para freír) como opción de albóndigas vegetales, ensaladas con aguacate y/o tofu fresco, tabbouleh, que también es bastante popular, paella de verduras, ensaladas de legumbres, bocadillos y sándwiches.

PLATOS VEGANOS TRADICIONALES

- ✓ Gazpacho, salmorejo, ajo blanco.
- ✓ Coca de verduras.
- ✓ Pipirrana, pisto, escalivada.
- ✓ Porrusalda, sopas mallorquinas.
- ✓ Papas arrugadas, pimientos de padrón.
- ✓ Setas a la plancha, champiñones al ajillo, espárragos fritos.

¡PRUÉBALO!

- ➔ Hummus, guacamole, tapenade.
- ➔ Falafel, albóndigas de garbanzos.
- ➔ Ensalada con aguacate, tofu, legumbres, etc.
- ➔ Tabbouleh o cuscús con verduras.
- ➔ Paella de verduras o de setas.
- ➔ Bocadillos y sándwiches con tofu, seitán, verduras y patés vegetales.



Platos tradicionales veganizados

Haz platos de toda la vida pero cambiando los ingredientes de origen animal por otros vegetales. Algunos ejemplos:

- ➔ **Ensaladilla rusa** hecha con mayonesa vegetal (no es necesario comprarla, se puede elaborar rápidamente).
- ➔ **Fabada de verduras** (incluso puede incluir chorizo vegano).
- ➔ **Fideuá** con algas (para el sabor a pescado).
- ➔ **Filetes de seitán** (tal cual, o empanado, acompañado de ensalada o patatas fritas).
- ➔ **Lasaña de verduras** con bechamel vegetal.
- ➔ **Tortilla de patatas sin huevo** (hay varias marcas de tortillas refrigeradas).
- ➔ **Verduras rebozadas o empanadas.**
- ➔ **Musaka** (es como una lasaña, pero sin placas de pasta, con una parte proteica que se puede hacer con soja texturizada, patatas, berenjenas y bechamel)
- ➔ **Pinchos morunos** de seitán, tofu, tempeh o carnes vegetales preparadas.
- ➔ **Hamburguesas 100% vegetales** (fórmula casera o preparadas).
- ➔ **Croquetas veganas** (la bechamel, hecha con bebida vegetal, y, el empanado, sin huevo).
- ➔ **Hojaldre de tomates cherry u otras verduras** (solo hay que mirar que las láminas de hojaldre no tengan nada de origen animal).
- ➔ **Pizzas de verduras** (con o sin queso vegetal).

- ➔ **Soja texturizada** con tomate (en lugar de morcillo o atún con tomate).
- ➔ **Tofu revuelto** (en lugar de huevos revueltos) con ajetes o espárragos trigueros.
- ➔ **Paellas, risottos y arroces** con verduras, añadiendo una parte proteica a base de legumbres, tofu o carnes vegetales.



¿Cómo se hace una bechamel vegetal?

Utiliza la misma fórmula que para una bechamel convencional pero **usa bebida vegetal** en lugar de leche. Recomendamos utilizar bebida de soja (sin azucarar, sin sabores) por su sabor neutro y contenido de proteínas. Si usas mantequilla, cámbiala por margarina vegetal o, mejor, aceite de oliva.

Bocadillos vegetales

Un bocado vegetal no lleva pollo, ni atún, ni mayonesa. Lleva solo ingredientes vegetales, y eso no quiere decir que sea un bocado de hojas de lechuga. Algunas combinaciones que gustan mucho:

- Seitán con salsa de tomate (opcional: lechuga, pepinillos).
- Tofu a la plancha con calabacín a la plancha (opcional: veganesa, cebolla, lechuga).
- Tofu ahumado con pesto (sin queso) (opcional: brotes, rúcula, yogur de soja).
- Seitán empanado con pimientos asados (opcional: veganesa, mostaza, lechuga, zanahoria rallada).
- Soja texturizada con salsa de tomate (opcional: lechuga, espinacas).
- Tortilla de patatas vegana (opcional: lechuga, tomate, pimientos asados).



Un bocado vegetal no lleva pollo, ni atún, ni mayonesa.

- Tempeh barbacoa con lechuga y cebolla (opcional: tomate, brotes, canónigos).
- Champiñones a la plancha con hummus (opcional: perejil, tomate, cebolla).
- Chorizo vegano con queso vegetal (opcional: lechuga).
- Hummus con rodajas de tomate, lechuga y pepinillos.

- Sándwich de queso vegano untado con aguacate y brotes.

- Sándwich de hummus con rúcula, tomate y pepinillos.



Mayonesa vegetal o veganesa

Es exactamente la misma salsa pero formando la emulsión con **bebida vegetal** (preferiblemente de soja) en lugar de huevos o leche.

Platos nuevos

Si quieres innovar y dar a tus clientes más opciones, no pienses solo en lo más tradicional: echa un vistazo a tendencias de otros países. Algunos ejemplos que suelen gustar mucho:

- ✓ **Nachos con chili sin carne:** totopos con unas cucharadas de frijoles cocinados y pico de gallo.
- ✓ **Tacos** de verduras de temporada salteadas y soja texturizada o frijoles.
- ✓ **Burritos** de seitán en tiras, tofu frito y/o frijoles con ensalada y arroz o quinoa.
- ✓ **Poke Bowls y Buddha Bowls:** lo que vendría a ser un plato combinado frío, pero servido en un bol distribuyendo los ingredientes por capas y por colores para que quede bonito y apetecible.
- ✓ **Ramen:** sopas muy rápidas de fideos con verduras, tofu y hongos.
- ✓ **Piadinas:** rellenas de seitán en lonchitas, tofu, tempeh u otras carnes vegetales con ensalada.
- ✓ **Rollitos vietnamitas:** todo ingredientes frescos, desde las obleas (que son de arroz y solo hay que humedecerlas con las manos) hasta el relleno, que admite cualquier verdura y hortaliza de temporada, también conservada y encurtida.
- ✓ **Samosas de verduras:** crujientes triángulos rellenos de patata, guisantes, pimientos picados y especias.
- ✓ Bruschettas y tostas con ingredientes que ya tenemos: setas al ajillo, hummus con tomate, tomates y cebolla, berenjena asada, tofu con tomate troceado, olivada, aguacate con pesto, pisto, salmorejo con garbanzos fritos...



- ✓ **Rollitos de calabacín:** calabacín cortado a lo largo con pelador o mandolina, con un untado, enrollado, servido de pie.
- ✓ **Wraps:** tortillas integrales o de maíz; se pueden rellenar con algún paté, ensalada y alguna proteína vegetal y poner también para llevar, como desayuno o media mañana.
- ✓ **Tomates/pimientos rellenos** de soja texturizada, verduras, arroz, quinoa, etc; se pueden preparar en grandes cantidades y congelar.
- ✓ **Coliflor frita:** floretes al natural o rebozados; a la freidora; se puede congelar. Servir con alguna salsa.



Las claves

01

No se trata de quitar la carne, el pescado, el queso o los huevos de un plato **y servirlo igual** (y al mismo precio), si no de **crear platos de la misma calidad técnica y nutricional** pero utilizando ingredientes vegetales.

.....

02

Huye de los clásicos de los distribuidores: las parrilladas de verduras congeladas no son un plato aceptable, suelen ser la única opción junto con las patatas fritas, así que no tendrán buena acogida.

.....

03

El truco para un plato de calidad está en **añadir una proteína vegetal**. ¿Qué cuenta como proteína vegetal? Pues por ejemplo:

- ✓ Incluir **tofu, tempeh, garbanzos, lentejas o judías** en las ensaladas.
- ✓ Bocadillos de tofu a la plancha, tempeh, seitán frito, soja texturizada, hummus, etc.
- ✓ Hamburguesas vegetales altas en proteínas, no solo de cereales y verduras (por ejemplo hechas con proteína de soja, guisante o trigo, legumbres, tofu, etc.).
- ✓ Albóndigas, brochetas, pizzas, etc., de proteína de soja (soja texturizada, tofu, tempeh), de guisante, seitán o carnes vegetales comerciales altas en proteínas.

Los platos veganos que incluyen proteínas vegetales son mucho más atractivos, aromáticos, sabrosos y saciantes.

04

Trata estos platos como uno más de la carta: cualquier persona puede pedirlos, no solo las personas vegetarianas. **Lo que no esté en la carta no se pide**, así que asegúrate de hacer una actualización. Puedes aprovechar para hacer una promoción de presentación de tu nueva carta.

05

Cuida la presentación. Con ingredientes vegetales, que en general son exuberantes en texturas y colores, lo tienes fácil.



Ingredientes específicos

Al introducir nuevos platos o adaptaciones de los platos que ya tenías en la carta, es muy posible que necesites incorporar nuevos ingredientes a tus compras, principalmente legumbres, verduras, frutas y algunas alternativas vegetales.

Adaptados de la carta

Hay ingredientes y preparaciones que podemos utilizar no solo en platos vegetarianos y veganos, si no en el resto de la carta. Por ejemplo:

- **La mayonesa vegetal o veganesa**, sin huevo y sin lácteos, la puedes utilizar en cualquier plato que lleve mayonesa y ahorrarte tener que comprar dos tipos de mayonesa o una mayonesa y los ingredientes de otra. Una de las ventajas de hacer mayonesa vegetal es hacer los platos aptos para intolerantes a la lactosa y al huevo. Lo mismo se puede decir del **all i oli**, que en las versiones para hostelería siempre lleva huevos y/o lácteos.
- Los **cereales** son ingredientes baratos y que se pueden aprovechar para muchos platos: arroces, quinoa, mijo, avena, etc., son ingredientes comunes en nuestros supermercados, y con ellos puedes hacer multitud de platos desde paellas hasta postres (arroz con leche vegetal por ejemplo).
- Si ofreces **bebidas vegetales** para los cafés e infusiones, ya tienes un ingrediente fijo que puedes utilizar para hacer salsas (veganesa, bechamel, etc) y otras preparaciones en lugar de lácteos. Elige preferiblemente bebidas vegetales sin azucarar y sin sabores, y si te sobran de los cafés, congélalas. Después se pueden descongelar al microondas para hacer bechamel o tortitas por ejemplo. No desperdices nada.
- Prepara **tapas** con los nuevos platos para promocionarlos o para aprovechar lo que te sobre: un par de cucharadas de un paté vegetal con colines, unas albóndigas de garbanzos, un cuenquito de salmorejo, unos pimientos de padrón fritos, un par de cuadraditos de tortilla vegana, etc.
- Incorpora los **vegetales frescos** también a otros platos, como complemento o decoración. Por ejemplo las lechugas, canónigos, rúcula, aguacate, etc.
- Las **legumbres cocidas** de lata se pueden utilizar también para otras ensaladas aunque no sean veganas o vegetarianas, además de guisos, potajes, patés vegetales, snacks (garbanzos fritos por ejemplo), etc.
- Para hacer **cremas y salsas** utiliza natas vegetales o bebidas vegetales en lugar de leche o lácteos. La textura queda exactamente igual y el sabor, utilizando bebida de soja o de avena, lo mismo.
- La **pasta** también es un buen ingrediente, siempre que sea cualquier pasta sin huevo ni tinta de calamar. La gran mayoría de pastas son sin huevo, y además ahora hay pastas hechas de legumbres, como la de judías, garbanzos o guisantes, una alternativa más nutritiva para tus platos.

- Utiliza **caldos de verduras** para cocinar en lugar de caldos de carne. Si necesitas que sean más oscuros, añade verduras asadas mientras los calientes o un chorrito de salsa de soja.
- Para dar sabor "a pescado" puedes utilizar **algas** nori y wakame, que también te sirven para hacer tapas, sopas y ensaladas.



Nuevos ingredientes

Si no tienes ingredientes para preparar platos saludables y vegetarianos o veganos, más allá de las legumbres, verduras y bebidas vegetales (que son cosas que puedes encontrar casi en cualquier parte), puedes **pedir catálogo** a tus distribuidores habituales o buscar algún distribuidor nuevo que pueda proporcionarte ingredientes y alimentos nuevos, como:

- ✓ **Tahini:** es puré de sésamo, y se utiliza para hacer el **hummus**. Es crucial para su sabor y también para su valor nutricional, ya que contiene mucho calcio. Con tahini puedes hacer también vinagretas y salsas. Hay de dos tipos: tahini de color marrón oscuro, que está hecho con semillas de sésamo tostadas, y el blanco, de sésamo blanco. El blanco es el que más se utiliza, rinde bastante y tiene un sabor muy agradable. Para hacer una salsa de tahini solo tienes que mezclar tahini con agua o bebida vegetal, un poquito de sal y perejil o cilantro fresco picado. ¡Pruébalo!
El tahini se puede tener a temperatura ambiente (excepto en verano), pero es recomendable refrigerarlo. Puede durar meses abierto.

- ✓ **Tofu:** hay muchos tipos de tofu, pero los que mejor te vendrán son los tofus duros: menos contenido de agua, mejor textura, más carnosos, se doran más rápido, tienen mejor sabor y mejor precio también. Si no quieres comprarlos al distribuidor siempre tienes en supermercados como Lidl y Aldi a buen precio, además de en supermercados asiáticos (que también tienen distribución).

Si quieres innovar de verdad, utiliza más de un tipo de tofu. Por ejemplo, para ensaladas y cosas frías, tofu ahumado en lonchas (no requiere ninguna cocción). Para las calientes, el tofu duro normal, que también queda muy bien frito y a la plancha.

El tofu se puede congelar. Lo que sucede al congelarlo es que los cristales de agua que se forman rompen la estructura del tofu. Al descongelarlo te parecerá más esponjoso. Hay que escurrirlo muy bien y presionarlo un poco para evitar que se rompa demasiado al cocinarlo. El resultado es un tofu más duro, más firme y más carnosos. Es un proceso especialmente útil con los tofus duros chinos, que son más blandos que los del supermercado y marcas como Taifun.

- ✓ **Tempeh:** posiblemente te resulte el menos conocido. Son unos bloques de habas de soja cocidas y fermentadas con un hongo. Es originario de Indonesia, muy proteico y de sabor y textura muy agradables. Hoy en día tenemos en herbolarios y tiendas veganas tempeh de garbanzos y de semillas como alternativa al de soja si necesitamos utilizar otro.

El tempeh se puede congelar sin problemas y descongelar al microondas o en agua caliente. No se deshace y es muy firme, por eso se puede cortar de cualquier forma (lonchas, dados, trozos grandes) y utilizar tanto para bocadillos como tapas, arroces, guisos y otros platos.

La mejor forma de dar sabor al tempeh es dorándolo a la sartén antes de incorporarlo a otros platos. Se suele vender refrigerado en bloques a partir de 350g.



- ✓ **Seitán:** es un tipo de "carne vegetal" que se hace con **gluten de trigo** (proteína de trigo), salsa de soja y otros ingredientes variables como pan rallado, caldo de verduras, especias, almidones, harinas, cereales, etc. Venden muchos tipos de seitán ya hecho pero lo más recomendable es prepararlo en el local: sale muy barato, no es muy laborioso, rinde mucho y puedes crear tu propia receta que te distinguirá del resto de bares y restaurantes. Consulta a tus proveedores o busca uno (por ejemplo, El Granero) que venda gluten de trigo en polvo al por mayor. Si dispones de horno, los seitanes fermentados son tu mejor opción. Si no, los cocidos en olla tradicional o exprés también te darán un resultado excelente. Una vez hechos y cocinados los bloques de seitán, se pueden congelar.

Con gluten de trigo puedes hacer muchos otros tipos de carnes vegetales mezclándolo con otros ingredientes. Por ejemplo puedes formular tus propias hamburguesas vegetales con legumbres, verduras y proteínas variadas añadiendo gluten de trigo, que es lo que les da una textura muy carnosa y elástica. El gluten de trigo se presenta en polvo, en sacos de diferentes pesos y no necesita refrigeración, solo cerrarlo bien para evitar la humedad.

- ✓ **Soja texturizada:** desde que está en supermercados se ha vuelto muy popular. Ofrece una gran cantidad de ventajas, como ser barata y muy alta en proteínas, tener una textura que imita muy bien a la carne, no necesitar frío y no ponerse mala rápidamente (es un producto deshidratado). Además, hay muchos tipos. La más conocida es la soja texturizada fina, que son gránulos pequeños que doblan su tamaño al hidratarse y que nos sirven para hacer salsas como la boloñesa, pizzas, pastas, bocadillos, empanadas, hamburguesas y en general todo aquello en lo que utilizemos carne picada. Otros formatos incluyen trozos grandes, ideales para brochetas, guisos y estofados, con forma de filetes planos y largos, en tiras, etc.

Puedes encontrar distribuidores de soja texturizada en grandes cantidades en la relación de distribuidores que te dejamos en el punto número 8.

- ✓ **Salsa de soja:** es un condimento básico en buena parte de Asia que las diferentes cocinas han ido adaptando por su capacidad para dar sabor y favorecer reacciones de Maillard. Ingrediente básico en la preparación de seitán y en decenas de diferentes marinadas, se puede utilizar también para aliñar ensaladas y preparar salsas. Queda bien con cualquier ingrediente (excepto dulces). Existen versiones sin gluten prácticamente al mismo precio. Consulta los catálogos de tus distribuidores porque es muy posible que tengan alguna que otra salsa de soja de 750ml o 1 litro de marcas conocidas como Kikkoman, que son de buena calidad.

La salsa de soja sin abrir se puede mantener a temperatura ambiente.

Una vez abierta, mejor guárdala en la nevera (llena una botellita para el uso durante las horas de cocina) para que dure más y mantenga bien sus aromas. Dura meses siempre que esté bien cerrada y en un ambiente fresco y seco.

- ✓ **Harina de garbanzos:** no es una harina que nos sea ajena en nuestro acervo culinario: las tradicionales tortillitas de camarones se hacen con ella, además de muchas de las frituras más famosas, porque permite hacer masas de rebozados cremosas, vibrantes, de color dorado, esponjosas y con más sabor sin utilizar huevos o ingredientes más sofisticados.

La harina de garbanzos se usa generalmente **como sustituto del huevo**. Las tortillas de patatas veganas se hacen con harina de garbanzos, agua y una pequeña cantidad de almidón de maíz en lugar de huevos. Para cualquier rebozado o empanado, la parte líquida que se suele hacer con huevo se prepara simplemente mezclando la harina de garbanzos con agua u otros líquidos. También se utiliza para añadir textura y proteína en preparados como el seitán o albóndigas vegetales.

La harina de garbanzo no necesita refrigeración, es como las harinas de trigo u otros cereales. Solo tienes que mantenerla bien cerrada para evitar la humedad y dura meses.



- ✓ **Sal kala namak:** pese a no ser un ingrediente crucial, sí es un buen añadido si quieres que algo sepa a huevo. Puedes añadirlo a preparaciones en frío (por ejemplo, salsas) y en caliente. Ten en cuenta que el calor destruye el sabor rápidamente, por lo que es mejor añadirla al emplatar o, mejor, dejar un salero para que lo usen los comensales. Es un detalle que gustará mucho con ensaladillas, salsas, revueltos de tofu, tortillas sin huevos y cosas así.

Es preferible comprarla en gránulos o en cristales grandes con molinillo, no en polvo, para que el efecto al paladar sea apreciable e intenso. Se mantiene perfectamente a temperatura ambiente y alejada de la humedad. Siempre que esté bien cerrada su aroma dura meses.

- ✓ **“Carnes vegetales”:** la cantidad y variedad que hay es casi inabarcable. ¿En tu carta encajan **embutidos**? Hay jamón vegano, salami, mortadela, chorizo, morcilla, salchichón, lomo... ¿Buscas un buen **sustituto de la carne** que dé el pego? Tipo pollo, tipo kebab, tipo ternera, salchichas, picada... ¿Las **hamburguesas** de las que todo el mundo habla? Hay varias marcas, entre ellas de marca blanca de supermercados, nada que ver con los antiguos medallones de verduras. ¿Buscas **alternativas más baratas** y fáciles de almacenar y cocinar? Hay decenas de tipos de texturizados secos, desde la soja texturizada fina hasta filetes y “ternera” vegetal. ¿Sustitutos del **pescado**? Desde gambas hasta calamares, con texturas y sabores tan parecidos que merece la pena utilizarlos.

- ✓ **“Quesos” veganos:** actualmente vivimos en una explosión de las alternativas vegetales a los lácteos y el queso no es una excepción. Dentro de los quesos vegetales podemos encontrar sustitutos tecnológicos, que funden, huelen y saben casi como los originales pero su contenido proteico es mínimo. También hay sustitutos nutricionales, a base de frutos secos y las mismas bacterias con las que se hacen los tradicionales, pero nutricionalmente mejores, aunque también más caros.

Hay **desde quesos para untar hasta curados**. Elige según lo que tengas en la carta y lo que te gustaría aportar. Por ejemplo, si sirves pizzas, añade un queso vegano para fundir, no dejes la base solo con el tomate. Lo mismo para la pasta y platos similares. Si buscas algún plato más sofisticado, puedes añadir lascas de quesos veganos de frutos secos a las ensaladas y hacer tablas de quesos y embutidos vegetales.

✓ Si buscas platos ya preparados (de 5ª gama), la oferta también es muy extensa, sobre todo del lado de la **comida rápida**: cachopos, serranitos, milanesas, nuggets, "pollo" empanado, albóndigas en salsa, cordon bleu, jamoncitos, "costillas", kebab, empanadas, empanadillas, canelones, lasañas, croquetas, raviolis, sobrasada, boloñesa, cremas de verduras... prácticamente hay de todo, pero de origen vegetal.

✓ Si te preocupan los dulces y postres, la opción más rápida y barata y que te dará buenos resultados es **ofrecer frutas frescas** de temporada. También puedes añadir batidos de frutas con bebida vegetal, que se hacen en un momento.

Si quieres incorporar dulces específicos, tienes helados, tartas, bizcochos, croissants, palmeras (también de chocolate), galletas, tartaletas, alfajores, magdalenas, gofres, hojaldres, pastas de té, natas montadas, etc., muchas de ellas en supermercados.

Preparar dulces sin huevos ni lácteos (o incluso sin gluten también) no es tan complicado, y más con todas las opciones que tenemos actualmente a mano. Si podemos invertir algo de tiempo en prepararlos o precocinarlos, merece la pena.



Alimentos de primera gama	Alimentos de segunda gama	Alimentos de tercera gama	Alimentos de cuarta gama	Alimentos de quinta gama	Alimentos de sexta gama
Verduras frescas	Verduras en conserva	Verduras congeladas	Ensaladas de bolsa	Platos preparados	Soja texturizada, guisante texturizado, girasol text.
Hortalizas frescas	Legumbres cocidas, tofu, tempeh	Legumbres congeladas	Verduras de bolsa (rúcula, canónigos)	Nuggets, salchichas, tortillas, burgers, etc.	Verduras liofilizadas
Frutas frescas	Cereales cocidos	Hongos congelados	Verduras y frutas cortadas	Gazpacho, salmorejo	Frutas liofilizadas
Hongos (champis y setas)	Encurtidos			Patés, cremas	

Vegetariano, vegano, sin huevo, sin lactosa...

¿Qué es cada cosa?

VEGETARIANOS/AS

Llamamos “vegetarianos/as” a las personas que **no comen carne pero sí huevos y lácteos**. Son vegetarianos platos como las tortillas de patata o francesas, las pizzas, lasañas, etc. de verduras con queso, los huevos rellenos (sin atún), etc.

VEGANOS/AS

Las personas veganas son aquellas que **no consumen ningún producto de origen animal**. Es decir, no comen carne pero tampoco lácteos, huevos, miel u otros ingredientes que sean de origen animal. Son veganos por ejemplo el gazpacho, el salmorejo, la escalivada, el pisto, etc.

	Carne	Pescado	Huevos y derivados	Lácteos y derivados	Miel
Vegetarianos/as	NO	NO	SÍ	SÍ	SÍ
Veganos/as	NO	NO	NO	NO	NO
Sin leche	SÍ	SÍ	SÍ	NO	SÍ
Sin lactosa	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ*	SÍ
Sin huevo	SÍ	SÍ	NO	SÍ	SÍ

* Los productos sin lactosa suelen llevar lácteos.

➔ **Los platos veganos no contienen huevos** (o derivados) **ni lácteos** (o derivados), por lo que son aptos también para personas con alergias e intolerancias a los lácteos, proteínas de la leche y huevos. Trata estos platos con las mismas precauciones que si fueran solo para alérgicos/as. Muchas veces también coincide vegano/a+intolerante a la lactosa.

➔ Por lo general los productos sin lactosa contienen lácteos. Lo que se hace es **añadir lactasa** para descomponer la lactosa, por eso podemos encontrar leches, quesos, yogures y otros lácteos hechos con leche pero sin lactosa. Sin lactosa no es equivalente a sin leche.

Sellos oficiales

No todos los productos vegetales llevan un sello visible que certifique la ausencia de productos de origen animal (solo hay que leer los ingredientes o pedir la ficha técnica), pero muchos sí tienen algún tipo de indicación, evaluada por asociaciones vegetarianas y veganas, para que sepas inmediatamente si son aptos para vegetarianos/as o veganos/as. En España tenemos los sellos **V-Label de la Unión Vegetariana Española** (aunque hay más), que pueden ser:

Vegetariano



✓ Significa que el producto no contiene carne, pescado o marisco, pero sí puede contener huevos y lácteos.

Vegano



✓ Significa que el producto no contiene ningún ingrediente de origen animal, tampoco lácteos, huevos ni miel

✓ Apto para personas vegetarianas, veganas, alérgicas al huevo, a los lácteos, al marisco y al pescado.

Ingredientes a vigilar

- ⌘ **Lactosa:** muchas veces se encuentra en panes, bollos, salsas preparadas, etc.
- ⌘ **Leche, proteínas de leche:** en panes, bollos, masas, repostería en general, dulces, salsas, platos preparados, margarinas, cremas, etc.
- ⌘ **Suero de leche, whey:** en panes, bollos, repostería en general, salsas, margarinas, platos preparados, etc.
- ⌘ **Queso:** platos preparados, algunos productos aromatizados con queso.
- ⌘ **Miel:** dulces en general, salsas, algunas conservas, algunos frutos secos y patés de legumbres preparados.
- ⌘ **Cochinilla (E120):** colorante rojo procedente de la cochinilla. En conservas, productos con colorantes rojos, etc.
- ⌘ **Huevos:** bollería y repostería en general, masas, productos vegetarianos.
- ⌘ **Proteínas de huevo, clara de huevo:** bollería y repostería, masas, productos vegetarianos, mezclas sin gluten.
- ⌘ **Gelatina:** presente en postres y dulces en general, gominolas y chucherías.

- ✓ Pide siempre las fichas técnicas de los productos que compres a los distribuidores. Si en los catálogos no aparece el **listado de ingredientes** o alguna indicación de alérgenos, solicítalo antes de hacer un pedido. Recuerda que es obligatorio consignar en la carta el listado de **alérgenos** que contienen tus platos.

Formación e información al staff

- ✓ **Comunica siempre todos los cambios que hagas a tus trabajadores/as** y fórmalos en cuestiones de seguridad alimentaria. Hay cursos tanto online como presenciales de manipulador/a de alimentos con temarios extensos y bien explicados, y son el mínimo que deben conocer.
- ✓ Tus camareros/as **deben conocer la diferencia entre las opciones que tengas**, si un plato es vegetariano o vegano o qué alternativas se pueden servir.
- ✓ **Tus cocineros/as y personal de cocina también debe conocer todas estas cuestiones**, ya que son quienes se van a encargar



Revisa inventario y utensilios y amplía con lo que sea necesario (por ejemplo, tablas de cortar solo para verduras).

de su elaboración. No vale con darles una ficha de una receta y que la hagan; explícales tu cambio en la carta, los motivos y las precauciones especiales tanto en la preparación como en el almacenamiento de los ingredientes y productos nuevos, así como en las decisiones de compra.



Es importante que el staff comprenda las razones para hacer estos cambios y por qué la gente elige estos tipos de alimentación.

De esa forma podrán empatizar mucho mejor, involucrarse y tratar a los/as clientes como valiosos, no como incómodos. Agradecemos mucho la comprensión y el buen trato, ya seamos vegetarianos/as, veganos/as o personas que siguen este estilo de vida para evitar la crueldad animal, ser más sostenibles, mejorar la salud u otros motivos.



¿Cómo empiezo?

LOS PRIMEROS PASOS

➔ Revisa tu menú actual: **¿puedes formar platos vegetarianos y veganos con los ingredientes que ya tienes?** Apúntalos. Apunta también los ingredientes que te faltarían.

➔ **Revisa los catálogos de tus actuales distribuidores.** ¿Tienen todo lo que necesitas? ¿Te faltaría algo? Apúntalo.

¿TENGO QUE CAMBIAR TODA LA CARTA?

No, **puedes dejar los platos que tú quieras**, aprovechar para quitar aquellos que den menos margen de beneficio o que menos se pidan, y añadir tus nuevas ofertas. Si quieres revisar o cambiar toda la carta, es un buen momento.

➔ **Elabora una lista de platos o tipos de platos que te gustaría incorporar**, que vayan con el espíritu de tu local y tus ideas y lo que quieres transmitir. Si necesitas ideas siempre puedes consultarnos y/o consultar libros y blogs de cocina vegana.

➔ **Revisa los escandallos** de las recetas actuales.

➔ **Prepara los escandallos** de los platos nuevos.

➔ Haz una **nueva lista de distribuidores y productos**.

➔ Comprueba que la **cocina está bien equipada** para los cambios.



Distribuidores

Consulta los catálogos de tus distribuidores actuales porque es posible que tengan ingredientes y productos que te interesen.

Para productos un poco más especiales puedes pedir catálogo, por ejemplo, a los siguientes distribuidores:

- Biogran (Madrid) biogran.es
- Narry's wholesale foods narrys.com
- Vegan Nutrition (Madrid) veganutrition.es
- Cooperativa Vegasun cooperativavegasun.com
- Vegaffinity (Madrid) vegaffinity.com/tienda-vegana/content/12-distribuidor-de-productos-vegetarianos-y-veganos-horeca
- Atlanta (Madrid) grupoatlanta.es
- Veghansa (Galicia) veghansa.com
- Global Natural (Málaga) globalnatural.es/distribucion-sector-horeca
- Vegesan (Canarias) vegesan.es/marcas-que-distribuimos-en-canarias/
- MandorlaS Vegano (Canarias) mandorlasvegano.es
- Sun-Rose Invest (Madrid) sunroseinvest.es
- Cartago Horeca (Madrid) cartagohoreca.com
- Vegetaleso (Madrid) vegetaleso.com
- TeDoySalud (Albacete) tedoysalud.com/es
- Asia Ibérica (Albacete) asiaiberica.es
- Veggie Foods (Barcelona) veggiefoods.es
- Taula Verda (Barcelona) taulaverda.com
- GHD Fresh (Barcelona) ghd.es
- Naturdesma (Barcelona) naturdesma.com
- Sincarne Mayoristas Sl. (Barcelona) Tel.: 936455469
- SensLac (Barcelona) senslac.com
- Veganea Foods (Barcelona) veganea.es
- Vegan Market (Tarragona) veganmarket.es
- Blox Foods (Cádiz) bloxfoods.com
- Corporación Alimentaria Sanae (Navarra) menusanae.com
- Dietisur (Sevilla) dietisur.es
- Distribudiet (Alicante) distribuidorherbolario.com
- Sojhappy (Álava) sojhappy.es

ALTERNATIVAS ASEQUIBLES

- Comercios locales (bebidas vegetales, frutas, verduras, hortalizas, legumbres).
- Supermercados al por menor y por mayor (Aldi, Lidl, Mercadona, Carrefour, Makro, SuperCash, Cash & Carry, Cash & Unide, GM Cash & Carry, Oriental Market, etc).
- Tiendas veganas (listados en Happy Cow y Guía Vegana).

Recursos

Si tienes cualquier duda o deseas ampliar información, contáctanos:
Fundación Alma Animal - fundacionalmaanimal.org/contacto

Sobre nutrición vegetariana y vegana

- Libro: Vegetarianos ConCiencia. Lucía Martínez. Ed. Almuzara.
- Libro: Alimentación vegetariana en la infancia. Varios autores. Ed. DeBolsillo/Clave.

Sobre cocina vegetal

- Cocina Vegana Creativa. Virginia García. Ed. Zenith/Planeta.

Sobre recetas veganas

- Cocina Vegana. Virginia García. Ed. Oberon/Anaya.
- Cocina vegana casera. Zaraida Fernández. Ed. Lectio.
- Recetas veganas fáciles. Gloria Carrión. Ed. Arcopress.
- Cocina vegana para ocasiones especiales. Zaraida Fernández. Ed. Lectio.

- Quesos veganos. Maxime Boniface. Ed. Oberon.
- Distrito vegano. Pablo Donoso. Ed. Diversa Ediciones.

Directorios de locales y restaurantes veganos/vegan friendly:

- Happy Cow www.happycow.net
- Madrid Vegano www.madridvegano.com
- Guía Vegana www.guiavegana.net
- Guía Vegana www.guiavegana.net
- VHappy www.vhappy.es/es

Información sobre vegetarianismo y veganismo

- Fundación Alma Animal fundacionalmaanimal.org
- Unión Vegetariana Española www.unionvegetariana.org

Guía de bebidas alcohólicas veganas

- Barnivore www.barnivore.com

Catering sostenible

- Guía de Sodexo/WWF http://assets.wwf.org.uk/downloads/wwf_catering_full_report.pdf
- Greening Up Our Catering, Sustainable Catering Guide Produced by Monash University <https://studylib.net/doc/11270508/greening-up-our-catering-sustainable-catering-guide-produ...>
- 12 pasos para un catering más sostenible http://aprofitemel-saliments.org/wp-content/uploads/guia_caterings_sostenibles_DEF-1.pdf

GUÍA VEGANA HORECA



FUNDACIÓN alma animal



t.me/fundacion_alma_animal



www.fundacionalmaanimal.org
info@fundacionalmaanimal.org



Calle Fuensanta nº9
02110, La Gineta (Albacete)



CREATIVEVEGAN
*Cocina Vegana Creativa
de
Virginia García*



www.creativevegan.net
virginia@creativevegan.net

