

Nara Ribeiro y Pedro López

@melonsinjamon



¡Rico,  
vegano  
y exprés!



80 Recetas plant-based  
en menos de 30 minutos

OBERON







# ¿POR QUÉ COMER más VEGETALES?

Te prometo que no seremos quienes se pongan pesados intentando convencerte de que lleves una dieta *plant-based* a partir de hoy. Nos vale con que descubras que poner más vegetales en tu plato puede ser una forma de sumar en temas que hoy importan más que nunca: el bienestar de otros seres vivos, el planeta y tu propia salud. Si este libro te inspira a probar nuevas recetas y abrir hueco a más alimentos vegetales en tu día a día, por nuestra parte ya habrá merecido la pena.

## **Sostenibilidad: más plantas, más vida**

Puede que no lo parezca, pero lo que decides poner en el plato tiene un impacto enorme en el mundo. ¿Sabías que el sistema alimentario es responsable de cerca del **30 % de las emisiones globales de gases de efecto invernadero**<sup>1</sup>. Y dentro de ese tercio, la ganadería industrial es el mayor contribuyente: carne, lácteos y huevos concentran más del 80 % del impacto climático de la comida, aunque nos aportan menos del 40 % de las proteínas que consumimos<sup>2</sup>.

Para que te hagas una idea rápida:

- Producir **1 kilo de ternera** emite hasta **60 kilos de CO<sub>2</sub> equivalente**
- **1 kilo de proteína de soja**, solo **2 kilos de CO<sub>2</sub>**<sup>3</sup>

La diferencia es abismal.

También la tierra se ve afectada. Más del **77 % de la superficie cultivada** se destina a la ganadería, aunque solo produce el **18 % de las calorías** que comemos<sup>4</sup>. En otras palabras, cultivamos para alimentar animales que, después, nos alimentan a nosotros... y en ese proceso se pierde una cantidad enorme de energía, agua y recursos.

Y hablando de agua:

- Para producir un solo litro de leche de vaca hacen falta **1000 litros de agua**<sup>5</sup>
- Para un litro de leche de soja, solo **297 litros**.

En un país como España, donde la sequía es ya parte del paisaje, estos números importan más que nunca.

Así que no, no hace falta que cambies todo tu menú. Pero cada vez que eliges una alternativa vegetal, estás haciendo un gesto que cuenta. Y que suma.

## Comer con más conciencia

A veces es más fácil no mirar. Pero cuando te paras a pensar en cómo llega ese filete al plato, cuesta seguir haciendo como si nada. Hoy sabemos que más del **90 % de los animales de granja en Europa** viven en sistemas intensivos<sup>6</sup>. Eso significa jaulas, hacinamiento, vida corta y mucho sufrimiento. No porque tú lo hayas elegido, sino porque el sistema funciona así.

Cada día eliges de dónde obtener tus proteínas: de los animales, o directamente de las plantas. Un camino más limpio. Más justo. En lugar de cultivar para otro ser, lo haces para ti. Sin intermediarios, sin sufrimiento, sin despilfarro.

Y cuando te digan que la soja está arrasando el Amazonas, puedes recordar este dato: **el 77 % de la soja del mundo se cultiva para alimentar animales, no personas**<sup>7</sup>. Todo ese terreno, toda esa deforestación, no es por el tofu. Es para criar vacas, cerdos y pollos.

## Comer también es cuidarte

Este cambio no solo le viene bien al planeta o a los animales. También te viene bien a ti. Comer más vegetales está relacionado con menos riesgo de enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes tipo 2 e incluso algunos tipos de cáncer<sup>8</sup>.

Y sí, es una forma de alimentarte válida y saludable **en todas las etapas de la vida**. Desde la infancia hasta el embarazo, desde el deporte de alto rendimiento hasta la vejez<sup>9</sup>. No lo decimos nosotros: lo dice, entre otros organismos, la Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos.

Y por si lo dudas: no, no hablamos de vivir a base de ensaladas. Hablamos de cremas reconfortantes, hamburguesas jugosas, arroces ricos, guisos que calientan hasta el alma. Comida rica. De verdad. Solo que 100 % vegetal.

## No es perfección, es dirección

Nadie nace sabiendo cómo marinar tofu. Nadie cambia de un día para otro todo lo que ha comido durante años. Esto no va de renunciar, va de descubrir. Un día pruebas una receta nueva. Otro decides cambiar la leche del café. Y, sin darte cuenta, empiezas a cocinar distinto. A mirar el plato con otros ojos.

Se trata de empezar, y si este libro te inspira para dar ese primer paso, estaremos más que felices. Aquí tienes un montón de ideas, y también a dos personas que estarán encantadas de charlar contigo si nos escribes por Instagram.

Porque cada elección, por pequeña que sea, suma. Y porque, como dijo Pepe Mujica:

*No se cansen de ser buenos. Aunque el ser bueno no sirva para mucho, sirve para no arrepentirse con uno mismo.*

---

<sup>1</sup> IPCC (2022). *Climate Change 2022: Mitigation of Climate Change*

<sup>2</sup> Ritchie, H. (2020). *Our World in Data*

<sup>3</sup> Poore, J., & Nemecek, T. (2018). *Reducing food's environmental impacts through producers and consumers*. Science

<sup>4</sup> World Resources Institute (2019). *Creating a Sustainable Food Future*

<sup>5</sup> Mekonnen, M. M., & Hoekstra, A. Y. (2011). *The water footprint of farm animals*. UNESCO-IHE

<sup>6</sup> European Parliament (2020). *Animal welfare in the EU*

<sup>7</sup> FAO (2020). *The State of the World's Forests*

<sup>8</sup> Harvard T.H. Chan School of Public Health. *Plant-Based Diets*

<sup>9</sup> Academy of Nutrition and Dietetics (2016). *Vegetarian Diets Position Paper*



# TIPS PARA AHORRAR en la cocina TIEMPO

Cocinar desde cero cada día no siempre es viable, pero eso no significa que tengas que renunciar a comer bien. Con algunos aliados en la despensa y un poco de organización, puedes preparar platos caseros, sabrosos y listos en un momento.

Aquí van algunos recursos que usamos en casa cuando vamos con prisa:

## Conservas

Legumbres cocidas, tomates enteros o triturados, alcachofas, maíz, pimientos del piquillo... Las conservas de calidad son oro. Solo tienes que abrir, escurrir y usar. Una ensalada con alubias blancas, un hummus exprés o un curry rápido con garbanzos son posibles gracias a esto.

## Sofritos

Un buen sofrito casero de cebolla, ajo, tomate y pimiento es la base de muchos platos. Lo que hacemos es preparar una buena cantidad y congelarlo en porciones pequeñas, a menudo en una cubitera. Así, cuando no hay tiempo, basta con sacarlo y añadirlo directamente a la sartén o la olla. Sirve para darle fondo a una pasta, unas lentejas, un arroz rápido o incluso un tofu salteado.

## Fermentados

Kimchi, chucrut, pepinillos, cebolla o zanahoria encurtida. No solo son saludables y buenos para la flora intestinal: también te dan ese toque ácido, crujiente y sabroso que eleva cualquier *bow!*, tostada o salteado al siguiente nivel. Tener un bote en la nevera te permite darles mucha más vida a platos muy simples en pocos segundos.



## Caldos

No siempre hay tiempo para hacer un buen caldo casero. Por suerte, existen caldos de muy buena calidad que puedes tener en la despensa. Sirven como base para sopas, risottos o guisos, y en casa nunca faltan.

## Verduras congeladas

Brócoli, espinacas, cebolla picada, salteado asiático, calabaza... Las verduras congeladas no solo conservan bien sus nutrientes: además, ya vienen lavadas, cortadas y listas para usar. Puedes usarlas en sopas, revueltos, cremas, arroces... las opciones son infinitas.

## Liofilizados

Son ingredientes con sabor concentrado que se hidratan rápido o se usan tal cual. Cebolla en copos, ajo seco, tomate en polvo, setas deshidratadas, algas nori...

Para mejorar caldos, sopas, salsas y rellenos sin esfuerzo. Además, duran meses en la despensa y ocupan muy poco espacio. Si nunca has probado a hidratar unas shiitake secas con agua y un poco de miso, te has perdido un caldito *umami* espectacular.

## Salsas sabrosas y todoterreno

Pasta de curry, miso, gochujang, tahini, mostaza, sriracha, harissa... Tener 2 o 3 de estas salsas en la nevera es tener medio plato hecho. Puedes hacer aderezos para ensaladas, salteados exprés o sopas con solo una cucharada.

## Cocina de más y congela

A menudo, cocinar para cuatro personas lleva el mismo tiempo que para una. Ya que enciendes el fuego, aprovecha para hacer raciones extra y congélaslas en tápers individuales. Te salvarán más de una comida en días sin ganas o sin tiempo.

En definitiva, tener una buena despensa y un par de atajos pensados te permite cocinar más, mejor y sin estrés. No se trata de hacer todo desde cero, sino de cocinar con previsión y de manera inteligente. Porque sí, se puede comer bien sin vivir en la cocina.

# COME DE TEMPORADA (Y QUE SE NOTE EN TU PLATO)

Eso de «comer de temporada» suena a consejo del mítico programa «Saber vivir», pero va bastante más allá. Es una de esas decisiones pequeñas que, sin darte cuenta, mejoran muchas cosas: desde el sabor de lo que comes, hasta tu salud, tu bolsillo y tu huella en el planeta.

No es una moda nueva, de hecho, ya la practicaba tu abuela antes de que en España importásemos aguacates en enero a precio de oro que, *spoiler*, no saben a nada.

Una de las grandes suertes de vivir en España es el clima. Los veranos cálidos e inviernos suaves nos ofrecen una variedad de frutas y verduras que en muchos países solo ven en fotos. Desde tomates que saben a tomate hasta espárragos recién salidos de la tierra, nuestros vegetales son *los más top*.

Cada estación trae sus productos estrella. Y lo mejor es que suelen coincidir con lo que tu cuerpo necesita. ¿Invierno? Cítricos llenos de vitamina C. ¿Verano? Frutas cargadas de agua para refrescarte. La naturaleza no improvisa y provee lo que nos viene bien en cada momento.

## ¿Por qué comer de temporada?

Comer lo que toca en cada momento tiene muchas ventajas. Aquí van las más importantes:

- **Saben mejor.** Cuando un alimento ha crecido a su ritmo, bajo el sol y sin prisas, lo sabes. Recolectar las frutas y verduras en su punto óptimo de maduración hace que ofrezcan su mejor color, sabor y textura.
- **Salen más baratas.** Cuando hay abundancia, los precios bajan. Es economía básica y tú lo notas en tu bolsillo.
- **Son más sostenibles.** Comer productos de temporada que se cultivan cerca implica menos transporte, menos embalaje y menos emisiones.
- **Tu cuerpo lo agradece.** Hay cierta sabiduría en lo que la tierra da en cada estación. No es casualidad que en otoño crezcan raíces y calabazas y no sandías, la naturaleza siempre va un pasito por delante.

Lo mejor es que conocer las temporadas nos ayuda a variar el menú sin aburrirnos. Cada mes, ingredientes nuevos. ¿No es lo más?

