

ALBA JUANOLA

Autora del blog *Mi vida con un vegano*



Mis recetas *vegetarianas*

Ideas deliciosas para toda la familia



zenith

ALBA JUANOLA

Autora del blog *Mi vida con un vegano*

Mis recetas vegetarianas

Ideas deliciosas para toda la familia

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: noviembre de 2015

Primera edición en esta presentación: febrero de 2019

© textos y fotos del interior: Alba Juanola Casajuana, 2015, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2014

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta y maquetación interior: Judit G. Barcina

Ilustración de cubierta: Anna Paff / Shutterstock.com

Tipografías: Andrew McCluskey (NAL Hand), Summitsoft Corporation (Dunkirk), Zetafonts (Arsenale White).

Depósito legal: B. 1029 - 2019

ISBN: 978-84-08-20217-2

Impreso y encuadernado en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

- AGRADECIMIENTOS	8
- ¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE LIBRO?	9
- RAZONES PARA ESCRIBIR ESTE LIBRO	9

LO QUE IMPORTA ES LO QUE SIENTES 11

- UNA FAMILIA VEGETARIANA	12
- PEQUEÑOS VEGETARIANOS	18
- TIPOS DE VEGETARIANOS	24
- HISTORIAS VEGETARIANAS	25
- CÓMO HACER UNA TRANSICIÓN SALUDABLE AL VEGETARIANISMO	33
- FALSOS MITOS	35

LAS RECETAS DE ALBA 39

- APERITIVOS	41
- DESAYUNOS Y MERIENDAS	55
- PLATOS PRINCIPALES	89
- POSTRES	147
- BEBIDAS	175
- MENÚ SEMANAL	181
- ÍNDICE DE RECETAS	190

LO QUE
IMPORTA ES LO
QUE SIENTES

UNA FAMILIA VEGETARIANA



Me llamo Alba. Vivo con Jonay, mi vegano favorito y marido; con nuestros tres hijos, dos niñas de seis y cuatro años y el peque de la casa, que tiene un año; y con Pajarito, un canario que rescatamos enfermo de la calle.

Somos una familia vegetariana. ¿Y qué significa esto? Pues que ninguno de nosotros comemos carne ni pescado. De hecho llevamos una vida vegana, aunque tanto los peques como yo ocasionalmente comemos algún huevo que, o bien es ecológico, o bien es de una vecina que tiene gallinas en su finca.

Digo que llevamos una vida vegana porque en nuestro día a día no consumimos ningún alimento de origen animal. Tampoco vestimos piel, cuero, seda ni lana. Ni vamos a espectáculos donde aparezcan animales, como en el zoo o en circos.

Os cuento un poco cómo empezamos para poneros en situación. Fue a los pocos meses de nacer nuestra primera hija que decidimos dar el paso. Era algo que latía en nuestro interior. Durante una temporada Jonay había dejado de comer carne —aunque sí que comía pescado— y a mí, desde pequeña, me había atraído el hecho de ser vegetariana.



La historia de Alba

No recuerdo muy bien el momento de mi niñez en el que comenzó a gustarme la idea de ser vegetariana. No me gustaba demasiado que un animal tuviera que morir para que yo me lo comiera. Por eso me atraía la idea de ser vegetariana. Pero mis padres, ya fuese por miedo o por desinformación, nunca dieron el paso. Yo vengo de una familia de abuelos dedicados al negocio de la charcutería y, por lo tanto, no se concibe una comida sin carne o pescado. Así que fueron pasando los años y yo seguía omnívora, aunque me disculpaban de comer bistecs y cierta carne que no me apetecía lo más mínimo. Y todo esto hasta que me fui a vivir con Jonay.

En nuestra propia casa seguí la línea que ya llevaba. Aparte, nos dedicamos a comprar comida congelada y preparada. Tuvimos a nuestra primera hija. Hasta que un día, lo recuerdo perfectamente, estaba preparando lenguado para la cena y ya no lo pude comer. Sentí en la cabeza como un clic, y le dije a Jonay que no quería cenar eso, que ya no quería volver a comer animales. Le pareció muy bien y no le sorprendió, ya que habíamos tenido conversaciones relacionadas con el tema.

Me apoyó tanto que se hizo también vegetariano. No sé decirlos cuál fue el motivo exacto de la decisión. Meditándolo ahora con el tiempo, pienso que quizás el hecho de ser madre y querer lo mejor para mi hija y para mí fue un paso lógico a seguir después de unos meses comiendo comida «insana». El cuerpo me lo pedía, y todo mezclado con mis ganas de ser vegetariana desde pequeña, hizo que ese lenguado fuese el último animal que pasó por nuestra sartén.

Nuestro mundo dio entonces un giro radical y, por suerte, empezamos a vivir de manera coherente con lo que sentíamos. Vaciamos nuestro congelador de comida preparada. De hecho, ahora solo congelamos un poco de pan y alguna fruta. Pusimos unas baldas en la cocina para poder tener todos los botes con harina, semillas y otras cosas que antes no sabíamos ni que existían. Llenamos bandejas con frutas y verduras. También os tengo que decir que en nuestros armarios tenemos chocolate o galletas. Lo que pasa es que ahora somos muy conscientes de lo que comemos. Leemos atentamente las etiquetas para saber lo que comemos y lo que damos a nuestros hijos.

Nuestra hija mayor —que en ese momento era lactante—, al igual que los que vinieron después, también son vegetarianos y, aunque muchos crean que no, el llevar una dieta vegetariana es saludable y compatible con todas las edades. A este último aspecto dedicaremos un capítulo entero, ya que como padres es una de las muchas dudas que surgen en relación al vegetarianismo.

La historia de Jonay

Mi primer contacto con el vegetarianismo fue en Inglaterra. No sé muy bien cómo acabé viviendo entre vegetarianos. Creo que había algún vegano, ya que por lo general utilizaba utensilios de cocina, platos y cubiertos diferentes del resto de la gente de la casa. Sin quererlo, ni entenderlo, pasé a ser piscitariano, ya que hacíamos muchas comidas en grupo y a mí no me importaba no comer carne.

En las conversaciones que tenía con amigos comencé a decir que era vegetariano, aunque, la verdad, no estaba muy convencido de todo el asunto. Lo adopté por comodidad y he de admitir que me gustaba ser diferente, pero ahora que reflexiono sobre ello nunca pensé en los animales, seguía comprando cinturones de piel, zapatos de piel, etc.

Al volver a España, dejé completamente esa vida de semivegetariano y volví a la carne, los embutidos, el queso... La suerte quiso que conociera a Alba y, como habéis leído, me resultó muy fácil apoyarla en su decisión de ser vegetariana. Sin embargo, en mi caso sentía que debía llegar más allá, y me hice vegano. Pero esta vez sabía por qué quería serlo, y aunque parezca curioso no era ni por los animales, ni por el medio ambiente, ni por la salud, cosas que ayudan a estar más seguro de lo que hago. Simplemente soy vegano porque no encuentro una razón para no serlo.

¿Por qué he de causar sufrimiento a otros seres vivos por placer?

Los comienzos

Pasar a ser vegetarianos fue un proceso de aprendizaje diario. Incluso a día de hoy seguimos aprendiendo muchas cosas acerca de cómo combinar alimentos o ingredientes que son muy buenos para la salud y que antes desconocíamos. Al principio no fue fácil encontrar información de cómo dar el paso, de cómo empezar. Fueron unos días bastante difíciles, sobre todo porque no sabíamos si toda aquella información que recopilábamos procedía de una fuente fiable. Consultamos algunos blogs de recetas, pero apenas encontramos alguno que profundizase de verdad en el tema.

Y es ahí donde surge la idea de crear algo nosotros. Como Jonay es programador informático decidimos crear «Paravegetarianos» (www.paravegetarianos.com), una comunidad de vegetarianos y/o veganos en la que poder compartir nuestras experiencias, recetas y demás. Por mi parte, yo me lancé con el blog «Mi vida con un vegano» (www.paraveganos.com), en el que publico, además de recetas, aquellas peripecias que nos pasan al ser una familia vegetariana con hijos.

Empezamos de cero, y poco a poco nos fuimos dando cuenta de que detrás de la pantalla había personas con las mismas inquietudes y problemas que nosotros. Actualmente Jonay tiene unas 120.000 visitas al mes en su web. Por lo que a mí respecta, después de ponerme con el blog abrí una cuenta en Facebook, Twitter e Instagram, donde puedo presumir de tener a unas personas estupendas con las que compartir mi día a día. Son como un cojín para mí. Si necesito ayuda o tengo alguna duda, siempre hay alguien que está dispuesto a responder. Y, si quiero compartir mis platos o alguna historia que me ha pasado, también están allí para escuchar y comentar.

En ocasiones, el ser vegetariano te convierte en la única persona de tu círculo de amistades que ha renunciado a comer carne y pescado. Y eso muchas veces asusta por los juicios y las cargas de preguntas de la gente, incluso te genera dudas. Afortunadamente, a través de los blogs y las redes sociales muchas personas podemos establecer un círculo virtual con gente afín, y así no nos sentimos tan solas con nuestros principios y elecciones.

Cuando empezamos a contar a la familia, amigos y compañeros de trabajo que éramos vegetarianos, algunos no se extrañaron demasiado porque al conocernos les pareció que era algo que tarde o temprano tenía que pasar. En cambio otros... Bueno, ¡qué os voy a contar! Un ejemplo lo encontramos en aquellos que cariñosamente se llaman «policía vegana», es decir, las personas omnívoras que vigilan todo lo que comemos, esperando el más mínimo descuido que tenemos para poder decir que «esto que comes no es vegano» o «ya no eres vegano» y tonterías por el estilo.

Quizás el punto de inflexión fue el día de nuestra boda. Algunos familiares, al enterarse de que el menú de la fiesta sería vegetariano se asustaron, y criticaron duramente el hecho de escoger ese tipo de menú. Nos dijeron algo parecido a que «ellos no tenían la culpa de que nosotros no comiéramos carne ni pescado». Y es que, claro, parece que tenga que ser muy complicado planificar un menú de boda en el que no puedas elegir entre carne o pescado en el plato principal, pero en realidad no lo es.

Nuestro menú de boda vegetariano

Crema fría de puerros y patata vichyssoise

Crepes caseras a la catalana

Risotto cremoso de boletus y parmesano

Pastel de mousse de chocolate

Unos platos deliciosos, vegetarianos y dignos de una boda. Como os podéis imaginar, todos los comensales quedaron encantados y con la barriga llena.

Y luego llegaron los niños

Hoy somos una familia, y esto sí que ha generado un sentimiento de preocupación general cuando dijimos que nuestros hijos también serían vegetarianos. ¿Verdad que cuando hablamos de vegetarianos casi todo el mundo piensa en un hombre o una mujer de unos treinta y tantos? En cambio, uno no suele imaginar un bebé vegetariano o vegano. «¿Qué dices?! ¡Eso es imposible! ¿Cómo va a ser vegetariano un bebé?» Pero claro, la gente sabe que nosotros, como padres, queremos lo mejor para nuestros hijos, y nunca, nunca, nunca haríamos nada que les pudiese perjudicar. Al contrario, queremos lo mejor para ellos.

Así que lo que suele pasar es que primero recibes una avalancha de preguntas para luego acabar ellos aceptando que ser vegetariano o vegano y ser bebé son términos que pueden ir en la misma frase. Y, con el tiempo, al ver lo sanos y felices que están, las dudas y preocupaciones desaparecen por completo.

Imponer o no imponer

Uno de los temas más comentados por personas «externas» es el hecho de imponer la vida vegetariana a nuestros hijos. Y la respuesta es sencilla: nuestros hijos, hasta cierta edad ni pueden ni saben tomar decisiones, así que somos los padres los que tenemos que tomar las mejores decisiones para ellos. Es algo que hacemos de manera natural con infinidad de cosas, como cuando escogemos darle pecho o biberón, o lo hacemos socio de nuestro equipo de fútbol favorito —sin pedir la opinión a nuestro bebé—. Es trabajo de los padres decidir por nuestros hijos, por su salud, bienestar y felicidad. Así que nunca dejes que te digan que no lo haces bien. Porque imponer, imponemos, de la misma manera que lo hace el padre que decide que su hijo comerá carne. Una vez tus hijos tengan capacidad para escoger lo que quieren, ya decidirán si quieren seguir siendo vegetarianos o no.

Cómo es nuestra alimentación

Nos gusta cocinar y nos gusta comer. Preferimos los platos con pocos ingredientes, cuanto más simples y sencillos, mejor. Utilizamos muchos productos ecológicos, intentamos no consumir azúcar refinado ni alimentos precocinados. Apostamos por la comida casera, así que todo lo que podamos hacer nosotros, mejor que mejor.

Os preguntaráis el porqué de este libro de recetas, con la cantidad de libros de comida vegetariana que uno puede encontrar. Pues muy fácil. Este libro es una muestra de lo que comemos nosotros. Es simplemente un reflejo de nuestro día a día. Todas las recetas presentadas son las que cocinamos a menudo, son muy fáciles de hacer y no llevan ingredientes extraños —puede haber alguno de muy concreto que a lo mejor tenéis que ir a un herbolario a comprarlo, pero son muy pocos—. A veces hasta ni siquiera pongo las cantidades porque son recetas intuitivas, que podéis variar para que vuestro paladar esté contento. De hecho, hay un buen número de ellas que se pueden hacer a ojo.

Hay muchas recetas que hemos heredado de nuestras madres, y ellas de las suyas. Algunas de estas las hemos veganizado, otras ya lo eran. También hay recetas que hemos adaptado de otras que nos gustaban, o inventos que han resultado positivos.

Por otro lado, no somos partidarios de tener que seguir las recetas al pie de la letra, porque creemos que lo más divertido es improvisar con la cocina, aprovechando lo que tengamos en la nevera en aquel momento. ¿Que las fresas están a punto de ponerse pachuchas? Pues, en lugar de manzana en esa receta ponemos fresas. ¿Que no os gusta el pimiento rojo? Pues cambiadlo por otra cosa. En este sentido, nos encantaría que este libro fuese la base para que podáis ir creando vuestro propio recetario.

Una recomendación que os hago es que ahora mismo dejéis este libro —bueno, esperad a que os cuente y luego lo dejáis— y vayáis a una tienda o al súper donde soléis ir y compréis un par de ingredientes nuevos que no acostumbráis a tener en vuestra despensa: alguna fruta, algún cereal o unas semillas, e intentéis cocinar algo rico. Para ello podéis adaptar alguna de las recetas de este libro. Es precisamente cuando uno sale de su zona de confort y se arriesga a probar cosas nuevas que salen recetas chulas.

Y lo mejor es que después lo podéis compartir con vuestra pareja, vuestra madre, vuestros compañeros de trabajo, vecinos o con quien queráis, y así fardar un poco de vuestros logros en la cocina.

Es muy, muy, muy, divertido compartir un bizcocho vegano —que tradicionalmente lleva huevos y leche— y dejar a los comensales impresionados.

Con este libro, veréis que es posible ser vegetariano, o por lo menos comer más verduras, que no es algo complicado, ni caro, ni extraño. Que se puede ser una familia vegetariana, sana y feliz en la mesa. Porque contra lo que se suele pensar, ser vegetariano no es aburrido.

PEQUEÑOS VEGETARIANOS



Como comentábamos, normalmente tendemos a relacionar la comida vegetariana con las personas adultas. Pero lo cierto es que, desde hace algún tiempo, cada vez hay más niños vegetarianos.

Este capítulo está pensado para los niños que por ser hijos de vegetarianos heredan este (maravilloso) estilo de vida, para los niños que piden ser vegetarianos y no quieren volver a comer animalitos, para los niños cuyos padres quieren que coman más sano, más verduras, para los que tienen alguna alergia, etc.

Antes de entrar en tema, me gustaría comentar algunas cuestiones sobre mis embarazos.

No soy médico, así que no os voy a soltar un rollo de datos y estadísticas ni tampoco voy a entrar a analizar tablas de nutrientes y vitaminas. Puede que os preguntéis si es posible ser vegetariana o vegana y estar embarazada y después dar el pecho. Pues claro que sí. Os lo digo porque yo lo he vivido, y tengo varias amigas cercanas que también han pasado por lo mismo —aparte de muchísimas mujeres en el mundo, pero a esas no las conozco—.

He estado embarazada tres veces, y las tres han sido diferentes en cuanto a la alimentación que he llevado. En el primer embarazo era omnívora y comía lo que se suele decir «de todo», en el segundo era ovolactovegetariana y, ya en el último embarazo, casi vegana, ocasionalmente consumía algún huevo. De los tres, en el que me he sentido mejor ha sido curiosamente, o no, en el tercero. Las analíticas han salido muchísimo mejor que en el primer embarazo, he tenido más energía y he estado más activa hasta el último día. Quizás sea una coincidencia o quizás no. Yo creo que el no comer «sufrimiento» y, en cambio, comer productos «frescos y vivos» hizo que mi cuerpo estuviera mejor en todos los aspectos.

La lactancia con mis tres hijos ha sido y está siendo una experiencia fantástica. Mis hijas mayores tomaron teta hasta que ellas quisieron, que fue un año y unos meses.

La verdad es que pocas cosas han cambiado en mi alimentación durante la lactancia del último embarazo. Creo que al hacerme vegetariana fue cuando cambié de hábitos. Me explico, no como cosas precocinadas y procuro comer muy poco frito. Además, hemos añadido mucha variedad de cereales, semillas, harinas, más fruta... Eso sí, seguí las recomendaciones de suplementación del ginecólogo durante el embarazo. Las mismas que se dan a todas las embarazadas.

Yo me escuché mucho, cosa importante. Si el cuerpo me pedía que comiera plátanos, comía plátanos; si me pedía comer en pocas cantidades pero a menudo, lo hacía; si para comer quería dos platos en vez de uno, así lo hacía. Pero siempre desde una dieta variada y rica en productos frescos.

También os tengo que confesar algo: las lactancias me han dado más hambre que los embarazos. Desde que doy pecho comería de todo a todas horas. Supongo que las madres lactantes necesitamos más energía para poder «fabricar» la leche de nuestros bebés, para que así puedan crecer sin problemas, satisfechos y felices.

Una reflexión sobre el tema de la leche

A mí no me gustaría que me robaran la leche cada día sin permiso, haciéndome daño en los pezones para conectarme máquinas. Preñándome y robándome la leche sin descanso, hasta que ya no sirviera para ello. Porque soy madre como lo es la vaca del ternero. Y porque en mí ha ganado la empatía antes que el placer en mi paladar. Porque la leche de las vacas está diseñada para hacer crecer a sus terneros recién nacidos, de la misma manera que mi leche está diseñada para alimentar a mis hijos. Todavía no he visto a nadie alegrarse si le ofrezco un café con leche, al que he añadido leche de mi teta. Al contrario, se horrorizan. Pero, en cambio, prefieren leche de un animal que no es de su especie. Vaya, que el tema da para otro libro. Así que os dejo con estos pensamientos.

Pero volvamos al tema de los niños. Cuando decidimos escribir el libro, lo primero que pensamos fue en hacer recetas especiales para niños. Pero nos dimos cuenta de que los niños comen igual que los adultos. Por lo menos en casa solo hay un menú, así que era absurdo intentar hacer recetas específicas para peques. Por eso os voy a contar algunos trucos, anécdotas e ideas que hemos ido aprendiendo a base de pruebas y errores. Y también voy a compartir esa parte de sabiduría que me han enseñado mis hijas.

Mucha gente se pregunta si los niños que no comen carne ni pescado están bien nutridos. Para despejar dudas, lo primero que te recomendaría es que hablaras con el pediatra de tu hijo. Cuando nació nuestra hija mayor empezamos con una pediatra que parecía tener poca experiencia. Pero era muy dulce y atenta, así que hicimos a unas cuantas visitas con ella. Un día le dijimos que queríamos que nuestra hija fuera vegetariana. La pediatra se asustó. Y claro, nos dijo que no podía ser vegetariana, que tenía que comer pollo y pescado como mínimo. Y tal cual salimos de la consulta, pedimos el historial de la pequeña y nos fuimos en busca de otro pediatra.

Nos recomendaron una doctora que tenía muchos años de profesión y que visitaba a muchísimos niños. Fuimos a verla y la experiencia fue totalmente opuesta. Nos dijo que había llevado a muchos niños y niñas vegetarianos. Y eso nos tranquilizó. De hecho, el único momento que hablamos de comida fue para la introducción de alimentos sólidos. Sin ir más lejos, ahora con el más pequeño estamos haciendo *baby led weaning* o, lo que es lo mismo, alimentación complementaria autorregulada. Esto significa que no hemos pasado por las papillas y el peque ha empezado a comer sólidos pero blandos, claro, para que así pueda masticarlos y digerirlos. Y muy importante: para que sepa lo que come, porque con los purés el bebé no se da cuenta de lo que está comiendo.

A lo que íbamos, que no hemos tenido ningún problema con nuestros hijos. Son vitales e inteligentes. Les encanta aprender, jugar, correr, cantar... Vaya, como cualquier otro niño. Y nunca hemos tenido dificultades con el tema de la alimentación. La pediatra está realmente contenta con nosotros. Y los peques están muy sanos.

Os paso algunas ideas que me funcionan muy bien:

- ♥ No me obsesiono con lo que comemos (cosa que al principio suele pasar).
- ♥ No hago menús específicos para niños sino que los hago pensando en toda la familia, aunque puedo hacer pequeñas variaciones adaptadas a los más pequeños, como por ejemplo no poner picante o quitar algunas especias.
- ♥ Pienso los menús por semanas y no por días. Para que sean completos y «redondos». Diariamente incluyo fruta, verdura, hortalizas, leches vegetales enriquecidas con vitamina B12 y un puñadito de frutos secos, y también pasta, arroz u otros cereales. Unas cuatro veces por semana incluyo legumbres. Y, de vez en cuando, algas.
- ♥ Lo más importante en las dietas vegetarianas —y en cualquier dieta— es comer muy variado. Porque también es cierto que uno puede ser vegetariano y, al mismo tiempo, estar comiendo cada día pizza y macarrones con tomate.
- ♥ Si vemos que los peques están activos, sanos y felices, pensaremos que las cosas funcionan bien y eso nos tranquiliza.
- ♥ Si noto cualquier comportamiento o actitud extraña —decaimiento, irritabilidad...— hablo enseguida con la pediatra, como haría cualquier madre o padre independientemente de la alimentación.

♥

Trucos para que tu hijo coma más verdura y más fruta

«Mi hijo no come verdura, no le gusta». Esta frase es una de las más célebres y escuchadas cuando los padres hablamos de nuestros hijos. Recuerdo una anécdota que me pasó con mi hija mediana cuando tenía tres años. Yo estaba preparando ensaladilla rusa para la cena. Cortaba verdura para hacerla al vapor y ella se acercó con un taburete para ver qué estaba haciendo, y se puso a la altura del bol donde iba poniendo las zanahorias, las judías verdes, el brócoli...

— Mamá, huele muy bien.

— Pues, ¿sabes una cosa? Hay muchos niños a los que no les gusta la verdura.

— ¿¿¿Qué??? —dijo con cara de susto, sorpresa e incredulidad.

La verdad es que me hizo reír mucho. Luego charlamos un buen rato acerca de cómo y por qué podía pasar eso. La conclusión que ella misma sacó fue la siguiente: si a los niños no les gusta la verdura es porque sus padres no la saben cocinar bien.

Y creo que no está tan lejos de la realidad. Servirle un plato de verduras hervidas con un chorro de aceite no es algo muy atrayente para un niño de tres, cinco o quince años.

Pero ¿cómo le puedes dar a tu hijo esa verdura que no le gusta nada sin que se queje?

Pues, muy fácil, acompaña la con algo que le guste mucho —esto es secreto de padres, nunca se lo confíes a tu hijo—. A nosotros nos pasó con el brócoli. No sabía cómo dárselo, no lo querían. Hasta que en un plato de patatas fritas y salchichas de tofu, les puse una cucharada de brócoli al vapor salteado con un poco de ajo. ¿Os podéis imaginar lo que pasó? Se lo terminaron todo. Poco a poco fuimos aumentando la cantidad de brócoli y ahora les encanta. Así que, si la mayoría de los ingredientes del plato les atrae, es más probable que se coman una verdura que no les guste.

Otra manera de que coman verdura es cambiar la manera de cocinarla. Nosotros lo probamos con la coliflor, la temida y odiada coliflor. Hecha al vapor no les gustaba mucho porque, de entrada, el olor ya no acompaña. Así que un día me atreví a cambiar. Después de lavarla y cortarla en láminas finas la puse en el horno con un chorrito de aceite durante unos 30 minutos a 180 °C, hasta que estuvo tostadita. Luego le eché un poco de sal del Himalaya y, la verdad, es que quedó riquísima como acompañamiento. Desde aquel día, la coliflor al horno se ha convertido en un plato recurrente en nuestra mesa.

¿Queréis otro truco? Este es para que coman verdura cruda, porque a veces a los peques les da pereza comer ensalada, ¿verdad? Pero si la ponemos enrollada en un maki (página 134) se la comen y además les encanta. Que si los palillos, que si la salsa de soja, que si es divertido comer eso tan raro... Y también comen alga nori, que tiene muchas vitaminas, tantas como vitamina A, B1, B2, B3, B9, E, K, mucha vitamina C, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio y zinc.

Pasamos a la fruta. Porque otra cosa que suele pasar es que los padres quieran que sus hijos coman fruta, cuando son los propios padres los primeros que no la comen. Los niños son imitadores natos, y si te ven comer fruta cada día terminarán sentándose a tu lado y te pedirán un trozo. Pero también es divertido tomar un batido de fruta bien decorado, como por ejemplo el *Pinkie Smoothie* que encontrarás en la página 178. Le puedes poner un trozo de fruta entera en el borde, una sombrilla, una cañita divertida, un vaso chulo... lo que se te ocurra.

Y, como no, siguiendo con la técnica que os he contado del brócoli, acompañar la fruta con algo que les guste. La receta perfecta para ilustrarlo es el kiwi con chocolate de la página 83. El kiwi era nuestra fruta tabú. A una de las peques le horrorizaba la idea de comérselo. Así que un día para merendar la sorprendí con un poco de chocolate derretido por encima y, claro, así no hay quien se resista. Eso sí, ahora siempre que come kiwi tiene que ir acompañado de chocolate.

¿Y en el cole, qué?

Esta es la pregunta más temida a la que nos enfrentamos los padres vegetarianos. ¿Y si le dan algo que no come en casa? ¿Y si un compañero de clase le da un bocado de bocadillo de chorizo? ¿Y si come alguna chuche? La respuesta a todo esto es la misma: no pasa nada. Y te lo digo para tranquilizarte, porque es una de esas cosas que los padres podemos controlar hasta cierto punto, pero no totalmente.

En la escuela normalmente puedes hablar con las profesoras y recordar qué come y qué no come tu hijo, pero siempre hay la posibilidad de que alguien no se acuerde o no lo sepa y le ofrezca algún alimento que no es vegetariano. En este caso, tendremos que confiar en el sentido común del peque. Y si al final, por lo que sea, termina comiendo un poco de chorizo, tampoco pasa nada. Lo máximo que le puede pasar es que tenga un poco de dolor de barriga, pero no como para terminar en el hospital. De todas maneras, si han de quedarse al mediodía a comer en el cole tampoco tiene que suponer ningún problema, ya que en comedores escolares donde comen tantos niños están acostumbrados a hacer varios menús, ya sea por alergias varias o por diversidad de religiones, así que seguramente no tendrán inconveniente alguno en hacer un par de platos vegetarianos.

Aun así, insisto en confiar en el sentido común de nuestros hijos. Seguro que la alimentación habrá sido la protagonista de varias conversaciones en vuestras casas. ¿Por qué nosotros comemos esto? ¿Por qué nosotros no comemos eso? ¿Por qué los abuelos sí que lo comen? Y tú le habrás contestado con delicadeza —después os cuento cómo lo hemos hecho—, para que el peque aprenda a saber lo que come y lo que no. Una manera de asegurarte es enseñarle a preguntar si, por ejemplo, una comida lleva carne o leche, o explicarle que si tiene dudas, que diga que prefiere no comerlo.

Otra situación que nos podemos encontrar en la escuela son los cumpleaños de los compañeros. En el cole donde van mis hijas, cuando hay un cumpleaños suelen llevar algo para celebrarlo durante el desayuno. Y lo que suelen llevar son ensaimadas, cruasanes, tabletas de chocolate con leche y cosas por el estilo. Mi solución es muy divertida. La tarde antes nos ponemos los delantales y cocinamos algo especial. Que si algunas galletas, que si un bizcocho... Las niñas me ayudan, nos lo pasamos bien y a la mañana siguiente ellas también tienen algo «especial» para comer.

Cómo hablar de por qué es vegetariano o vegetariana

Este es un tema delicado. Todo depende del motivo por el cual seas vegetariano. Yo os puedo contar nuestra experiencia, pero cada familia es diferente y cada persona es diferente, así que, temas como este, cada uno los tiene que abordar desde la sensibilidad de cada uno, pensando siempre en nuestros hijos, y hablarlo de manera tranquila y divertida.

Por suerte, nuestras hijas son curiosas y desde muy pequeñas han preguntado mucho y hemos podido reflexionar sobre esta cuestión. Si tus hijos te preguntan, aprovecha y háblalo con ellos. Sé que es fácil de decir pero luego, en la práctica, no es tan sencillo. Aquí os dejo algunas de las frases que nos funcionaron:

- ♥ Podemos estar sanos y felices sin comer carne.
- ♥ La carne y el pescado proceden de los animales, y a nosotros nos gusta ver los animales con sus familias y no comérmolos.
- ♥ Cada persona hace lo que cree que es mejor, por eso hay personas que comen carne y otras que no.

Estas frases han salido en conversaciones largas que hemos tenido sobre el tema, durante las cuales solemos preguntarles qué opinan, qué sienten, qué les gustaría... La conversación tiene que fluir sola. Es cierto que también depende de la edad. No es lo mismo hablar de esto cuando tienen cuatro años que cuando tienen siete, ocho o más. Pero, sobre todo, no te preocupes, los niños y las niñas son personas inteligentes, intuitivas y sensibles. Son muy capaces de entender este tipo de argumentos.

Muchos nos preguntan qué pasará si nuestros hijos, cuando sean mayores, quieren dejar de ser vegetarianos, y cómo nos podría afectar. De entrada, la respuesta es bien sencilla: no pasará nada. Si nuestros hijos lo desean, respetaremos su decisión.

Eso no quita que en nuestro interior no nos guste pensar en esa posibilidad, ya que confiamos en que los principios y la educación que les estamos dando calen fuerte en ellos, para que cuando sean mayores continúen viviendo de manera tolerante y con respeto hacia los seres vivos que habitan en este planeta.

TIPOS DE VEGETARIANOS



Como humanos que somos, para explicar conceptos generalmente tendemos a etiquetarlos, describirlos y clasificarlos, facilitando así el aprendizaje de estos. Por eso, aunque haya muchos tipos de vegetarianos, los reduciremos a seis tipos generales, que son ovolactovegetariano, ovovegetariano, lactovegetariano, vegano, crudivegano y frugívoro.

♥ **Ovolactovegetarianos:** son aquellas personas que no consumen carne ni pescado, pero que sí consumen huevos y lácteos. Cuando alguien dice que es vegetariano, seguramente se referirá a que es ovolactovegetariano.

♥ **Ovovegetarianos:** son aquellas personas que no consumen ni carne, ni pescado, ni lácteos, pero que sí consumen huevos.

♥ **Lactovegetarianos:** son aquellas personas que no consumen ni carne, ni pescado, ni huevos, pero que sí consumen lácteos.

♥ **Veganos:** el veganismo no es simplemente una dieta. Va más allá. Es un estilo de vida que engloba muchos aspectos. Digamos que es la tipología más ética de todas las opciones que os estoy contando. El veganismo implica el rechazo a cualquier tipo de explotación animal. Una persona vegana no se alimenta de productos de origen animal, de ningún tipo. Ni carne, ni pescado, ni huevos, ni lácteos, ni miel... También rechaza la experimentación con animales, así como cualquier tipo de espectáculo que los incluya, como por ejemplo el circo o el zoo. Tampoco está a favor de la compra-venta de animales en tiendas. Por otra parte, a un vegano nunca lo verás vestir con prendas y accesorios de seda, lana o piel. Sin embargo, dentro de este grupo también podemos incluir los apiveganos, que son los veganos que consumen miel como único alimento de origen animal.

♥ **Crudiveganos:** son aquellos veganos que consumen gran parte de alimentos crudos, no expuestos a una temperatura superior a la producida por el sol, esto es, alrededor de los 40 °C. Lo hacen porque así los alimentos conservan todos sus nutrientes. A veces hidratan los frutos secos y semillas para activar las enzimas y otras veces los deshidratan, a temperaturas que no superen los 40 °C.

♥ **Frugívoros:** son aquellas personas que basan su dieta en la fruta. En algunos casos también incluyen frutos secos. Defienden el no matar plantas para su alimentación. Me explico, ellos comen el fruto pero la planta la dejan para que puedan crecer más frutos, como por ejemplo manzanas. En cambio, si comieran una lechuga matarían a toda la planta. Debe tenerse cuidado con esta manera de alimentarse porque puede generar algunas carencias.

Por otro lado, hay bastantes personas a las que se les pone erróneamente la etiqueta de vegetarianos pero que, por definición, no lo son. Dentro de estos «casi vegetarianos», encontramos a los flexitarianos y los piscitarianos.

♥ **Flexitarianos:** son aquellos que basan su día a día en una alimentación vegetariana pero que, ocasionalmente, comen carne o pescado. Muchos flexitarianos llevan en su casa una dieta vegetariana, y solo consumen productos de origen animal cuando van a un restaurante o van a comer a casa de algún amigo o familiar.

♥ **Piscitarianos:** son aquellos que consumen huevos, leche y pescado, pero que no consumen carne.

A lo mejor os gustará saber que la palabra *vegan* —en español «vegano»— la creó en noviembre de 1944 Donald Watson, cofundador de la Vegan Society de Inglaterra. Hizo algo tan sencillo como simplificar la palabra *vegetarian*, uniendo el principio y el final del término, y lo hizo de esta manera porque, según él, «el veganismo se inicia con el vegetarianismo y lo lleva hasta su conclusión lógica». De hecho, cada 1 de noviembre se celebra el Día Mundial del Veganismo, para conmemorar así la fecha en la que se creó la Vegan Society.

HISTORIAS VEGETARIANAS



Leer experiencias de personas que han podido vivir lo mismo que nosotros y así aprender de ellas es una de las mejores maneras que tenemos de inspirarnos cuando estamos perdidos. En este capítulo hemos recogido una serie de historias, algunas veganas, otras crudivegas y una que es, casi casi, vegetariana. Todas ellas han llegado a esa conclusión, partiendo de diferentes y variados motivos. Desde el amor, la salud, la ética...



←
MARINA

Me gustaría explicar mi historia. Hace dos años que soy vegana, primero fue una elección por motivos de salud, luego fue moral. El hecho es que mi vida empezó a cambiar porque mi cuerpo comenzó a avisarme de que algo iba mal. Me encontraba cada vez peor a nivel físico y emocional. ¡Me estaba poniendo enferma lentamente! Fui de médico en médico y al final vieron que tenía una enfermedad en el estómago. De la noche a la mañana me encontré con una lista de comidas prohibidas que nunca más podría ingerir... ¡Cuestiones de salud médica!

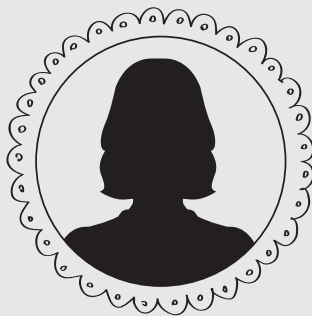
De prueba en prueba y de medicina en medicina, la cosa empeoró. Fue entonces cuando empecé a practicar Kundalini yoga, y decidí formarme como profesora. Aquí descubrí que la alimentación es la gasolina de nuestro cuerpo y de nuestra alma, y descubrí sobre todo que la cocina es amor. Esta frase me impactó. Con la lista de cosas que no podía comer y con una nueva visión de mi vida, decidí que si la cocina es amor... ¡iba a enamorarme otra vez de mí misma! Y así lo hice: empezando a ser vegana. Y es ahora cuando me encuentro más decidida y más sana que nunca. A pesar del miedo inicial y de las dudas, he aprendido a cocinar y a comer, a disfrutar de mi alimentación y de todo lo que conlleva. Además, estoy muy concienciada con la parte moral de mi decisión, y he considerado el veganismo como un estilo de vida.

Tengo la suerte de que mi pareja me ha apoyado mucho siempre, y que es feliz al verme feliz. ¡Se atreve a probar todo lo que cocino! Y mis amigos también, porque me entienden y porque siempre están pendientes de hacer algo por mí. Y mi familia, manchega de origen, ¡que ha pasado del cocido manchego al cocido de verduras!

Después de unos años de ser vegana y estar contenta con mi decisión a todos los niveles, he querido ir más allá. Nuestra familia ha crecido con nuestra hija Arlet. He podido gozar de un buen embarazo siendo vegana, de un parto en casa, en la intimidad y el amor, con respeto a todas nuestras elecciones. Y, ahora, la crianza de nuestra pequeña, que también se centra en el veganismo como modo de vida y alimentación. ¡Creciendo con amor a la cocina y el respeto por los seres vivos!

www.sweetvegan.wordpress.com

BEI



Los hijos nos cambian la vida. Hacen replantearnos nuestro orden de prioridades, nuestras relaciones, nuestros principios y, en mi caso, hasta la alimentación. Desde bien pequeña, no soportaba comer carne y fantaseaba con la idea de hacerme vegetariana. Ya en la adolescencia, mi madre me partía los asados en trocitos como si fuera pequeña, porque desmembrar un animal para comérmelo se me hacía muy cuesta arriba. Cuando me emancipé, mi madre pasó el testigo a mi marido, que iba viendo cómo progresivamente iba rechazando la carne cada vez más, hasta que llegó un momento que solo comía algunos trozos de pollo camuflado en las fajitas. Pero no me atrevía a dar el paso, me preocupaba mi salud y el hecho de no compensar bien la ausencia de carne. Por otro lado, tengo alergias alimentarias a frutos secos, frutas y verduras frescas, con lo cual hacer el cambio se me antojaba muy complicado.

Cuando nació mi hija mayor y, sobre todo, durante la lactancia, mi corazón y mi cabeza se llenaron de empatía hacia las madres de otras especies, y empezó a resultarme muy doloroso el pensamiento de que se separaban a las vacas de sus terneros y las obligaban a producir leche todo el tiempo. Si comíamos en familia, tenía que apartar la mirada del plato de asado de los demás mientras fijaba la vista en mis verduras de acompañamiento. Pero seguía sin atreverme a dar el paso.

Y entonces, un día, mi pequeña maestra, me dijo con toda la rotundidad que puede tener un niño de dos años: «Yo quiero dar de comer a los animales, no comérmelos». Fue como una revelación. Si un bebé casi de teta era capaz de demostrar semejante empatía, ¿no iba a ser yo capaz de aceptar lo que en mi interior sabía que era cierto? Y lo decidí en veinte minutos. Bueno, supongo que lo llevaba decidiendo veinte años, pero mi hijita me dio el empujoncito. Unos días después fuimos a una granja de unos amigos donde había varios cabritillos y corderos. ¡Y jugamos con ellos! Vimos cómo trotaban y cómo tomaban teta. ¡Como mis hijas! Y hasta los abrazamos. En ese momento, en el que abracé al corderito, supe que jamás podría volver a comerme uno. Supe que ya no había marcha atrás.

Así que fue gracias a mi hija que recuperé la conciencia sobre mi cuerpo y mi alimentación. Como dice el precioso libro «La primera vez que nací» de Vincent Cuvelier: «La primera vez que naciste, fue la segunda vez que yo nací». Y así nació una Bei 2.0, una versión ojerosa, pero mejorada de mí misma.

@tigriteando



←
ANDREA

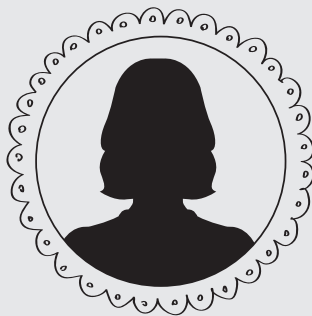
Fue hace unos años, durante unas vacaciones en L'Escala, mientras estaba comprando comida para unos días en el supermercado sentí que no iba a comer más animales. Y digo sentir y no pensar, pues no era una cosa que estuviera considerando hacer, al menos conscientemente. Algo en mí cambió y me llevó a tomar la decisión. Esa noche, con Guillem, preparamos una riquísima cantidad de verdura cruda y comimos hasta no poder más.

En mi alimentación ya predominaban la verdura, la fruta, los frutos secos, los cereales integrales y las legumbres, y también unos hábitos alimentarios saludables. Solo fue cuestión de eliminar los productos animales que consumía y sustituirlos por otros, si es que era necesario. Hay distintos motivos por los que uno decide llevar una alimentación vegetariana con los que me familiarizo, relacionados con la sostenibilidad medioambiental, determinados beneficios para la salud, razones éticas... Pero lo que nutre mi decisión es, sobre todo, el hecho de sentir que, como ser humano, no quiero actuar con superioridad en relación a los animales. No estoy por encima de ellos; los animales no viven con el fin de tener que satisfacerme, la razón de su existencia es otra que la de servirme de alimento y divertir a mis papilas gustativas. Esta toma de conciencia hay religiones que la consideran parte de la evolución espiritual del ser humano. En mi caso en particular, la determinación de ser vegetariana es una decisión que me aporta crecimiento personal y espiritual, a la vez que me acerca a un estado de bienestar.

El vegetarianismo llegó a mi vida con naturalidad, no me ha supuesto una pérdida de ningún tipo. Al contrario, he ganado en gratitud, asertividad, compasión, respeto, humildad, aprendizaje, creatividad y nuevas experiencias.

@gratitudehappiness

SARA



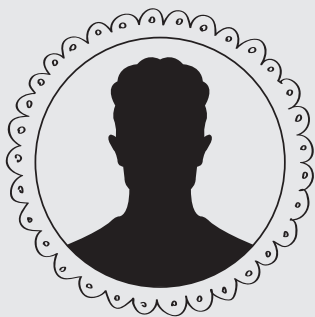
Soy Sara, y aún no me considero una vegetariana completa. Ingiero una parte de proteína y grasa animal comiendo pescado dos veces a la semana. Pero lo que mi cuerpo-mente me ha pedido hace ya casi un año es eliminar la carne de mamíferos y de aves de mi dieta.

¿Cómo he llegado hasta aquí? Os cuento: hace un tiempo mi mejor amigo se hizo vegetariano. Quise entender por qué una persona decide eliminar la carne de su dieta. Vinieron entonces conversaciones, búsquedas de información, discusiones acaloradas y, sobre todo, ganas de saber qué había detrás de esa decisión, pues no me quería quedar solo con la cuestión del maltrato animal. En esa búsqueda, dos factores me hicieron decantar hacia el vegetarianismo: el primero fue la lectura del libro «El dilema del omnívoro»; el segundo, que trabajo ocho horas diarias delante del ordenador. Sentí la necesidad de tocar la tierra, de saber cómo funcionan las plantas y volver a mis raíces familiares, que vienen del campo. Entonces, tuve la oportunidad de alquilar una parcelita junto a la de mi padre.

Pues bien, leído ya el libro y cultivando en el huerto los fines de semana con la ayuda de mi padre, mi dieta cambió radicalmente. Disponía de hortalizas y frutas que me ofrecían mil maneras diferentes de cocinarlas, conservarlas o incluso donarlas a gente sin recursos. Paralelamente, hice cursos de nutrición para saber cómo compensar la falta de proteína animal y aprender cómo hacer más variadas, sanas y de alta calidad nutricional mis comidas. Descubrí alimentos desconocidos hasta el momento: mijo, quinoa, bulgur, espelta... ¡No solo existe el maíz y el trigo! Una cosa fue llevando a la otra y aquí estoy, reflexionando acerca del por qué un día decidí no comer carne.

En todo este proceso he aprendido que el vegetarianismo no es solo una decisión alimentaria sino también una forma de entender la vida, de tomar conciencia sobre las consecuencias que, a diario, nuestras decisiones tienen en el planeta. Decisiones alimentarias, de consumo, de maneras de vivir... ¿Qué hace que yo, desde hace un año, decida ser vegetariana? Pues ser justa con el planeta y con la naturaleza, esa gran sabia que lleva mucho más tiempo en la Tierra que el hombre.

@ousiah



ISAAC

Soy Isaac, y el motivo por el cual me hice vegetariano no suele aparecer entre las causas que habitualmente mueven a la gente a dejar de comer animales. Yo tomé la decisión por amor.

Todo comenzó hace unos siete u ocho años. Yo llevaba con Ana, mi pareja, unos tres años cuando ella decidió dar el paso y hacerse vegetariana por motivos de salud. En aquel entonces manteníamos una relación a distancia, porque ella es de Valencia y yo de Barcelona. En su casa Ana no tenía problemas para cocinarse su propia comida pero cuando venía a visitarme a Barcelona, donde yo vivía con mi familia, surgían las complicaciones. En mi casa, la noticia de que había apostado por ser vegetariana no la entendieron muy bien y no sabían realmente qué podía comer y qué no. Así que, aunque avisados, muchas veces Ana se encontraba con que mi abuela o mi madre habían cocinado fricandó, croquetas de pollo, buñuelos de bacalao, sopas con caldo de carne... pensando que todo eso lo podía comer, o incluso aludiendo a la típica frase de «venga, que por una vez no pasa nada».

Ante esta situación —y muy animado por la cantidad de información que Ana me daba sobre los beneficios de no comer carne, lácteos...— decidí dar el paso yo también. Recuerdo que ella estaba en Valencia y la llamé por teléfono. Le dije. «Voy a dejar de comer carne, seré vegetariano yo también. Así cuando vengas a mi casa ya no te sentirás tan sola». En un principio a ella no le agradó la idea, y me dijo algo así como: «Estas decisiones debes sentirlas, si quieres ser vegetariano debe salir de ti. No lo hagas solo por mí». Pero yo me mantuve firme en la decisión. Desde ese momento, cada vez que me visitaba nos poníamos los dos mano a mano en la cocina a prepararnos la comida. En mi casa se comenzaron a hacer dos menús diferentes, y mientras, sin darnos cuenta, despertábamos la curiosidad del resto de mi familia.

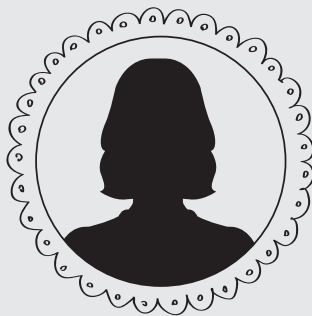
Hoy hace dos años y medio que vivimos juntos. Tenemos un hogar vegetariano que compartimos junto a nuestra gatita Siria. Lo que en un primer momento comenzó siendo una decisión por amor pasó a ser una filosofía de vida donde la salud y el respeto por el planeta y los animales se han hecho un hueco en nuestro corazón.

Además, tenemos la convicción de que la mejor forma de «convertir» a alguien en vegetariano es mediante el amor y la positividad —como fue mi caso—. Hoy, parte de esos familiares que primero miraban nuestra comida con incredulidad son también vegetarianos o, como el caso de mi hermana, que ya lleva un tiempo siendo vegana.

Y es que el amor mueve montañas.

www.facebook.com/anisaakis

ESTELA



Soy Estela y quiero contarte cómo el vegetarianismo cambió mi vida y la de Iván, mi pareja. Todo comenzó hace seis años. Un día, comiendo un plato de caza, sentí algo extraño. Era un sabor... que solo puedo definir como «muerte». En ese momento noté que algo hizo un clic en mí, y al día siguiente ya dejé de comer carne. Inicialmente seguí consumiendo queso y algunos huevos. Eran un buen recurso cuando empezaba a llevar una nueva alimentación y, además, eran útiles para comer fuera de casa. Iván, que entonces era amante de la carne, me dijo que él haría comida vegetariana en casa para los dos, pero que aún le apetecía comer carne fuera. Nos compramos libros de cocina vegetariana, buceamos en internet para saber más... Ese verano estuve trabajando en un campamento y mi menú consistía en ensalada con queso y huevo duro. Me saturé y decidí dejar de consumir también esos productos.

Al ver la película «Earthlings», nos dimos cuenta de todo el sufrimiento innecesario que se genera al consumir productos de origen animal y del desprecio con que se trata a los animales, ya que son considerados meros objetos o productos de consumo. Conscientemente, ambos dimos el paso al veganismo, y dejamos de formar parte de esa cadena.

Nos preocupábamos mucho por los animales y quizás no tanto por nosotros. Abusábamos de productos procesados, fritos, salsas. Y es que alimentarse de manera vegetariana no equivale forzosamente a llevar una dieta sana. De hecho, yo tenía sobrepeso, y me veía obligada a escuchar cada dos por tres eso de... «¿cómo es que estás así siendo vegetariana?». Pasé mucho tiempo sin plantearme nada al respecto, hasta que descubrimos el crudiveganismo: primero los batidos y los zumos verdes. Y después mucho más, incrementando la cantidad de crudos en nuestro plato. Llegamos a comer 100% crudivegano durante un año. Como resultado, me despedí del sobrepeso y empecé a amarme realmente: cambié mi forma de hablarme y mirarme, encontré deportes con los que disfrutaba, comía por nutrirme y no por calmarme emocionalmente... Si me hice vegana por amor a los animales, desde entonces empecé a tratarme con amor también a mí misma. Hoy en día nos alimentamos de manera consciente, escuchándonos en cada momento. Seguimos una alimentación vegana alta en crudos. Hemos encontrado el equilibrio entre el respeto hacia los animales y el respeto hacia nosotros mismos.

En 2013 nació nuestro hijo. Crece feliz y sano, con su lactancia materna y alimentación vegana. Nos emociona compartir con él nuestro respeto hacia toda forma de vida, sembrando una semilla de amor en el mundo.

www.nutricionesencial.com



←
ROSA

Me llamo Rosa y corro maratones. Un día cualquiera de febrero, hace ya más de dos años, con un grupo de amigos quedamos para atravesar corriendo las Bardenas Reales de Navarra. Yo fui incapaz de correr más de seis kilómetros. El día anterior habíamos comido una barbacoa y el estómago me ardía. Estuve más de una semana para que mi cuerpo y sistema digestivo asimilaran toda la carne y alimentos de origen animal que había comido. Me encontraba tan mal que llegué incluso a pensar que tenía algún problema digestivo importante. Afortunadamente, tras mantenerme una semana a base de frutas y verduras recuperé mi salud y mi energía.

A partir de ese momento me dije a mí misma que algo debía cambiar. Primero dejé de tomar leche de vaca y todo tipo de lácteos, y me alimenté exclusivamente de frutas y verduras. Cuando por fin se acabaron los ardores decidí no volver a comer carne nunca más, ni pescado. Lo que en un primer momento fue un tema de salud se convirtió en una cuestión de respeto hacia los animales y el mundo en que vivimos. Más que nunca me convencí de que somos lo que comemos y yo no quería alimentarme de química, hormonas, conservantes, tóxicos... y decidí alimentarme de lo que nos da la tierra.

En pocos meses mi nevera se transformó y se llenó de olor y color. Las frutas y las verduras frescas, así como los yogures y las leches vegetales, fueron ganando terreno a los lácteos y los productos de origen animal. Mi despensa se fue llenando de alimentos que desconocía y de los que ahora no podría prescindir: mijo, quinoa, trigo sarraceno, pasta integral... Descubrí infinidad de semillas para incorporar a mis comidas, como sésamo, chía, cáñamo... En definitiva, ahora llevo una alimentación mucho más limpia y consciente.

En casa, cuando llega la hora de sentarnos a la mesa es un auténtico festín, con platos coloridos, saludables y deliciosos. Siempre me ha encantado la verdura por lo que soy plenamente feliz acompañándola de cereales, legumbres, pasta, arroz... No puedo entender a quienes piensan que ser vegetariano es aburrido porque solo se come verde. El abanico de posibilidades es tan amplio que resulta difícil repetir y caer en la monotonía.

El ser vegetariana no me ha impedido seguir practicando deporte. Compito en maratones y mi rendimiento no ha disminuido sino que ha mejorado, el aporte proteico que obtengo de legumbres y demás vegetales no ha mermado mi resistencia ni mis músculos. De hecho, al haber rebajado las grasas ahora están más definidos, me siento mucho más ágil y en forma. No tomo suplementos para deportistas, ni batidos proteicos, ni barritas comerciales. Mi única fuente de energía es mi alimentación y la naturaleza me da todo lo que necesito.

@rosvegmarr