



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

HOJA INFORMATIVA: LA GASTRONOMÍA A BASE DE PLANTAS SIN ACEITE PARA PERSONAS

Restaurant Campaign

¿Por qué no aceite? Comer comidas que no contienen aceite puede tener beneficios positivos para la salud, especialmente para las personas que luchan con diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Como explicó el Dr. T. Colin Campbell, “el aceite es una fracción aislada de un alimento integral y, cuando se consume en una forma tan concentrada, es ajeno al cuerpo y puede tener efectos nocivos para la salud. Las grasas son una parte importante de una alimentación, pero deben consumirse en forma de alimentos integrales, como nueces, semillas, aguacates y soja.” Preparar comidas a base de plantas que no contienen aceite puede parecer desalentador al principio. Esta Hoja Informativa ha sido diseñada para ayudarle a realizar este ajuste sin problemas y con un enfoque particular con los resultados que incluyen un sabor delicioso y presentaciones apetitosas.

Sustitutos de aceite y consejos para cocinar sin aceite:

Saltee en seco las verduras con agua, caldos de verduras, vinos y/o jugos según sea necesario. El truco es usar pequeñas cantidades de líquidos, 1-2 cucharadas a la vez, para desglasar la sartén según sea necesario. Mantenga la comida en movimiento en la sartén revolviendo con frecuencia. El proceso es similar a saltear con aceite. No es necesario usar caldo de pollo o aceites en ninguna sopa de verduras. El caldo de verduras funciona bien.

- Use ollas y sartenes antiadherentes para evitar que se peguen y se quemen, como una sartén de acero inoxidable de fondo grueso. Asegúrese de precalentar siempre la sartén.
- Ase todas las verduras, incluidas las hamburguesas vegetarianas, papas, tofu y tempeh, en bandejas para hornear forradas de papel pergamino o tapetes de silicona antiadherentes y utensilios para hornear. Hay tapetes de silicona grandes y económicos diseñados para hornos estilo restaurante. Como una ventaja adicional, estas bandejas y esteras para hornear hacen que la limpieza sea muy fácil.
- Las verduras asadas son más sabrosas que las hervidas. Considere asar las verduras, incluso si luego se mezclarán en una sopa.
- La fritura se puede reemplazar horneando, y funciona bien con una técnica de empanado similar: sumerja las verduras en una base de harina o almidón, luego en una leche no láctea, y luego cubra las verduras con migas de pan o copos de maíz triturados. Coloque las verduras “empanadas” en una bandeja para hornear forrada de silicona y hornee para lograr un producto final dorado y crujiente. Este proceso funciona particularmente bien para alimentos como aros de cebolla, “tartas de cangrejo” vegetarianas o hamburguesas, berenjenas, calabacines y coliflor.
- La mayoría de las verduras contienen mucha humedad y no se secan demasiado. Sin embargo, para evitar secar o rehidratar un alimento, use un vaporizador o tenga una botella de aerosol spray con agua a mano, y rocíe los alimentos antes de que se coloquen en el horno. Además, rociar panes refrigerados o congelados antes de recalentarlos en el horno harán que sepan como recién horneados.
- Use nueces, mantequillas de nueces, semillas, aguacates, frijoles y tofu para preparar aderezos y salsas cremosas. Los mercados internacionales de alimentos, especialmente las tiendas indias, suelen vender nueces partidas a granel a precios reducidos. Use ingredientes adicionales, como vinagres, especias, frutas, mostazas



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

y hojuelas de levadura nutricional, para crear aderezos únicos. Una licuadora con cuchillas y motores potentes (como una Vitamix) es una herramienta muy recomendable. Mezclando en una licuadora ayuda a emulsionar las grasas naturales que se encuentran en muchos alimentos basados en plantas. Para ideas específicas, puede consultar los libros de cocina PlantPure Nation y PlantPure Kitchen para obtener recetas con más de 30 aderezos y salsas.

Un agradecimiento especial a Marta (Mare) Gomez-Bolaños y Estela Delgado que tradujeron este documento al español.

Descargo de responsabilidad: La información compartida por PlantPure Communities (PPC) no pretende ser un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una afección médica. Si toma medicamentos y está cambiando a una dieta de alimentos integrales a base de plantas, debe conversar con su proveedor de atención médica los cambios que está haciendo en su dieta y cómo estos cambios pueden requerir un ajuste en la dosis del medicamento. Es importante que trabaje con su médico para controlar su condición y la dosis de medicamentos durante su cambio de prácticas dietéticas.