



COMIDA VEGANA MEXICANA



FOOD
EMPOWERMENT
PROJECT

BIENVENIDOS

Agradecemos su interés en Comida Vegana Mexicana. En este folleto encontrará recetas de deliciosos platillos mexicanos veganos así como información sobre el poder que podemos ejercer al tomar decisiones sobre los alimentos que consumimos. Ya sea que a usted le interese aprender a comer sin que esto conlleve daños a los animales o entender cuáles son los beneficios para la salud y el medio ambiente de una dieta basada en el consumo de frutas y verduras, este folleto le ayudará a informarse sobre cómo disfrutar alimentos deliciosos y nutritivos sin perjudicar a los animales, su propia salud y la del planeta.

Como mujer orgullosa de ser vegana y de mis raíces chicanas, y como fundadora de Food Empowerment Project (F.E.P.), para mí es importante informarle a la comunidad sobre cómo se pueden disfrutar comidas deliciosas sin tener que causar sufrimiento a los animales no humanos. Me interesa también que todos comprendan mejor el impacto de la colonización sobre la alimentación de nuestros antepasados y las consecuencias de este proceso que aún arrastramos en el presente. Deberíamos tener derecho a una alimentación más saludable para vivir mejor. Nuestra cultura está llena de compasión, música, colores, risa y, por supuesto, fuertes lazos familiares. Estos aspectos que nos caracterizan no debería incluir que tengamos que morir de diabetes tipo 2; una de las enfermedades relacionadas con la dieta. Tenemos la capacidad de recuperar nuestra salud y tenemos la obligación de hacerlo porque tenemos muchas cosas que celebrar.

En este folleto también encontrará información sobre la justicia para los trabajadores agrícolas. La protección de los trabajadores agrícolas es un tema fundamental para F.E.P. ya que un número considerable de ellos son latinos que cosechan los cultivos que alimentan al mundo.

Este folleto de Comida Vegana Mexicana pudo realizarse con el esfuerzo de las personas que nos ofrecieron voluntariamente sus recetas y fotografías y de un talentoso equipo de escritores, editores, traductores y un diseñador. Nos llena de alegría el poder compartir esta información con todos ustedes.

Visite la página web **www.veganmexicanfood.com** de F.E.P. si desea obtener más recetas y por favor considere la posibilidad de compartir con nosotros sus propias creaciones culinarias auténticas y caseras. Somos una familia, nos unen muchos lazos, y siempre recibiremos con agrado más recetas que inspiren a la compasión por los animales.

Abrazos,
lauren Ornelas
Fundadora y Directora Ejecutiva
Food Empowerment Project

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 3

RECETAS

Platos Principales

Tofuevos Revueltos 13

Sopa de Albondigas 14

Enchiladas Rojas 17

Fideo 21

Tamales 22

Salsas

Green Chile Salsa 27

Pico de Gallo 29

Red Salsa 30

Acompañamientos

Arroz Estilo Mexicano 32

Frijoles Borrachos 33

Frijoles Pintos 34

Bebidas y Postres

Conchas 36

Churros 39

Empanadas de Piña 41

Chocolate Caliente Mexicano 43

Ponche 45

PARTICIPE 46

AGRADECIMIENTOS

Foto en cubierta de Kirby Johnson

¿QUÉ ES EL VEGANISMO?

En su significado más básico, el veganismo evita causarles daño a los animales en un intento por acabar con el sufrimiento en el mundo. En medio de todo el sufrimiento que nos rodea, el veganismo ofrece una manera de reducir el sufrimiento particular de los animales no humanos y, como podrá ver al leer este folleto, tiene un gran impacto en muchos otros aspectos de nuestro mundo. Lo bueno es que los veganos disfrutamos de una amplia variedad de comidas deliciosas y sumamente nutritivas de origen vegetal, y creemos ser capaces de reducir el sufrimiento en el mundo al evitar consumir cualquier producto derivado de los animales no humanos o de los insectos. Así, por ejemplo, los veganos evitamos comer carne, huevos, pescado u otras formas de vida acuática y miel para mostrar que nos importan las otras especies. Ser vegano también implica trascender el ámbito de la alimentación y ampliar la esfera de lo que nos resulta importante en la vida para incorporar maneras de vivir compasivamente que se reflejen en la ropa que nos pongamos, los productos que usemos y el tipo de entretenimiento que elijamos. Por ejemplo, los veganos nos proponemos evitar el uso de productos de origen animal, incluidos el cuero, las pieles, la lana, la seda, el plumón de aves, otros productos de piel animal, así como productos para el cuidado personal o cosméticos que contengan ingredientes de origen animal o que se probaron con animales. Los veganos también optamos por disfrutar la gran variedad de entretenimientos y actividades familiares que no conllevan la explotación de los animales o mantenerlos en cautividad. Esto quiere decir que evitamos asistir a los circos en cuyos espectáculos se usan animales, a los zoológicos, rodeos, acuarios y parques marinos. Aunque resulta imposible evitar por completo causar daño a otras especies, los veganos nos esforzamos por reducir y eliminar tanto como podemos la magnitud de tal daño. Un resultado sobresaliente del hecho de estar conscientes del poder que ejercemos al elegir nuestros alimentos es que se convierte en una forma de activismo que podemos ejercer varias veces al día.

El veganismo y los animales

Muchas personas deciden hacerse veganas porque se preocupan profundamente por los animales no humanos y no desean ser partícipes del sufrimiento y la violencia que se les inflige en nombre de la producción de alimentos, vestido, cosméticos y entretenimiento. Sabemos que compartimos este maravilloso planeta con animales, incluso los que viven en los océanos y los lagos, que están dotados de una vida interior compleja y que establecen vínculos sociales entre sí. Son capaces de sentir amor, placer, frustración, dolor y muchas otras emociones. Por desgracia, los animales sufren muchos tipos de explotación (como la cría en granjas, pruebas de laboratorio y entretenimiento) en los que se los somete a la violencia física, el tormento psicológico y al trauma de la separación de su familia y amigos en repetidas ocasiones. Por ejemplo, las vacas que se usan en la industria de productos lácteos son sometidas a inseminación artificial repetidamente y sufren una angustia terrible cuando las separan de sus terneros a las pocas

horas o días de nacidos. Se las ordeña intensivamente hasta que se las considera “agotadas”, tras lo cual se las envía al matadero mucho antes de haber alcanzado su esperanza de vida. Los animales tienen que sufrir enormemente para que los seres humanos puedan consumir sus cuerpos de muchas formas distintas. Creemos que una de las principales razones para adoptar un estilo de vida vegano es la de demostrar compasión y respeto por otras especies no causándoles daño.

El mito del tratamiento humanitario

¿Alguna vez ha visto productos cuyas etiquetas dicen “crianza humanitaria” o “sacrificio humanitario”? Algunas granjas que crían animales para servir de alimento usan dichos términos al etiquetar sus productos. Aquellos consumidores preocupados por el bienestar de los animales a menudo eligen productos en cuyas etiquetas se afirma que los animales fueron tratados “humanitariamente”. Sin embargo este tipo de términos pueden ser confusos y engañosos. La realidad es que casi la mitad de los animales criados para convertirse en alimento sufren una reproducción forzada (realizada por lo general mediante la inseminación artificial), los separa de sus crías y de otros miembros de su familia y los matan en la adolescencia. Es importante conocer el significado de las etiquetas y cómo las utiliza la industria para engañar a los consumidores. Seguidamente ofrecemos algunos ejemplos comunes empleados por la industria del huevo: El término No enjauladas se refiere a los huevos producidos con gallinas que se crían en edificios o encierros y que no están enjauladas. Esto no significa que salgan fuera de estos encierros y que sean tratadas con cuidado y consideración. El término De pastoreo se refiere a los huevos producidos por gallinas que se mantienen en un edificio o encierro y que tienen acceso continuo al exterior. Es importante resaltar que el gobierno de los Estados Unidos no especifica si las gallinas en realidad tienen que pasar tiempo en el exterior o si solo se les debe dar “acceso”. De hecho, tal acceso podría consistir sencillamente de una pequeña abertura que conduce a un área vallada en la que solo un número limitado de las gallinas puede permanecer afuera. Conocer lo que realmente significan las etiquetas nos puede ayudar a derribar el mito del “tratamiento humanitario”. Si a usted le importa el bienestar de los animales y no desea causarles daño, no consuma productos de origen animal. El conocimiento trae poder. Los alimentos representan poder.

El veganismo y el ambiente

El veganismo no solo muestra compasión por los animales sino que es mejor para el medio ambiente. Las granjas de cría de animales, tanto las de escala industrial como las pequeñas, ejercen un efecto negativo intenso sobre la calidad del aire, el agua y el suelo. Los animales de cría contaminan los cursos de agua





circundantes, lo cual acaba con la vida acuática en grandes extensiones y crea zonas marinas muertas. La contaminación del aire y del agua representa un problema grave debido a la forma como se tratan los excrementos animales, al uso de sustancias químicas y a las prácticas de desecho de residuos; especialmente por el hecho de que normalmente no existen plantas de tratamiento para los desechos procedentes de las explotaciones agropecuarias. Estas formas de contaminación afectan a las comunidades minoritarias y de bajos ingresos desproporcionadamente ya que las granjas de cría intensiva y otras industrias relacionadas suelen ubicarse junto a estas comunidades o cerca de ellas. En consecuencia, las personas que viven en las cercanías de dichas granjas sufren varios problemas de salud (por ejemplo; distintos tipos de cáncer, enfermedades respiratorias y trastornos de la piel). Esto se conoce como racismo medioambiental. La producción de los cultivos destinados a la alimentación de los animales de cría supone también un consumo intensivo de insumos, emplea enormes volúmenes de agua y conlleva la tala y deforestación de los bosques (en los Estados Unidos y en el resto del mundo). El estilo de vida vegano no está exento de causar daños al medio ambiente, pero sí reduce drásticamente su huella de carbono y evita contribuir a las peores formas de degradación e injusticias contra el medio ambiente.

La nutrición vegana y la salud comunitaria

Muchas personas de distintos estratos socioeconómicos y culturales están optando cada vez más por adoptar el veganismo debido al efecto positivo que este tiene sobre su salud individual y colectiva. Con el paso del tiempo, las personas van comprendiendo cada vez más que los alimentos con altos contenidos de ingredientes procesados de origen animal están vinculados con muchas de las principales enfermedades; como la enfermedad cardíaca, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer, los cual son causantes de mortalidad. Los alimentos integrales de origen vegetal se están volviendo cada vez más populares; no solo por su capacidad para satisfacer las necesidades nutricionales de los seres humanos

durante todas las etapas de la vida sino como una manera de prevenir algunas de estas enfermedades relacionadas con la dieta. Las comunidades minoritarias y de bajos ingresos son particularmente vulnerables a sufrir tasas elevadas de enfermedades relacionadas con la dieta debido a que carecen de acceso a alimentos saludables; algo que sabemos que debería ser un derecho y no un privilegio! Esta es una de las razones por las que este es un tema en el que trabajamos.

La colonización de la dieta

Muchas de las prácticas alimentarias precoloniales latinas e indígenas no incorporaban el uso regular o abundante de ingredientes de origen animal. La colonización europea de Norte y Suramérica se basó en la repoblación de los territorios ocupados y en la esclavitud, y se forzó a las comunidades colonizadas a adoptar nuevas dietas recargadas de ingredientes de origen animal, en tanto los colonizadores denigraron constantemente a los alimentos tradicionales latinos e indígenas, los cuales consideraban inferiores. Las dietas coloniales se impusieron con el tiempo y han dado forma a las normas alimentarias del presente. Los animales de cría también jugaron un papel importante en el colonialismo de repoblación. Desde un principio se utilizó a las vacas y los caballos para ocupar las tierras de los pueblos indígenas y de las especies autóctonas de animales. La creación de ranchos, en particular, fue un instrumento utilizado para justificar el genocidio masivo de comunidades humanas y para llevar a algunos animales al borde de la extinción, como fue el caso del bisonte americano. Al consumir carne, productos lácteos y huevos se avalan las prácticas realizadas actualmente en los ranchos y las granjas de cría de animales y se sustenta activamente la ideología del colonialismo de repoblación, lo que deriva en la perpetuación de las injusticias cometidas contra las personas, los animales y el medio ambiente. La colonización temprana modificó la dieta de las comunidades colonizadas de forma tan drástica que cambió las prácticas culturales tradicionales relacionadas con la alimentación y ha provocado que muchas comunidades minoritarias sufran hoy día de enfermedades relacionadas con la dieta. Sabemos que consumir una dieta vegana es un manera muy eficaz de enfrentar la colonización de la dieta y de sentirnos orgullosos de los alimentos que consumimos.



La lactonormalidad

La mayoría de las personas de las comunidades minoritarias (cerca de 50 millones en los Estados Unidos) no es portadora de la enzima que permite digerir los alimentos lácteos. Este hecho se conoce comúnmente como intolerancia a la lactosa (un término que implica que las personas que no son capaces de digerir la leche de otras especies no son normales). Food Empowerment Project (F.E.P.) acuñó el término lactonormalidad para rechazar la tendencia a tildar de anormales a aquellos que no son capaces de digerir la lactosa. Imponer como norma una dieta basada en alimentos con un alto contenido de lactosa ha sido por largo tiempo una forma de colonización dietética; tanto en el pasado, cuando las dietas coloniales se introdujeron y sustituyeron por la fuerza a los alimentos tradicionales precoloniales, como en el presente, cuando persiste una escasez de alimentos que no contienen lactosa (por ejemplo, productos alternativos no lácteos); particularmente en las áreas habitadas por las comunidades minoritarias. El tener acceso a alimentos no lácteos es un paso importante para lograr la descolonización de la dieta y darnos cuenta de que el consumo de alimentos de origen animal no es natural.

Los trabajadores de los mataderos y de las granjas de cría intensiva de animales

Como si no existieran ya suficientes razones para adoptar una dieta vegana (por los animales, el medio ambiente y la salud humana), las dificultades que sufren quienes trabajan en la cría de animales constituyen otro motivo de peso para no patrocinar su consumo. Los trabajadores humanos empleados por los mataderos y las granjas de cría intensiva de animales están sujetos a una intensa explotación. Estos trabajadores son en su mayoría personas de comunidades minoritarias, inmigrantes (tanto documentados como indocumentados) y personas que han estado en prisión por delitos graves, quienes tienen dificultad para encontrar empleo en otras partes debido a las prácticas de contratación discriminatorias. La amplia mayoría de los trabajadores de los mataderos y de las granjas de cría intensiva de animales reciben bajos salarios y aceptan trabajar en estos lugares porque tienen pocas o ninguna otra opción. El trabajo que ejecutan es uno de los más peligrosos en nuestra sociedad y la velocidad a la que tienen que realizarlo les provoca lesiones por esfuerzo repetitivo, accidentes (a veces fatales) y trastornos psicológicos. Es por esta razón que optar por un estilo de vida vegano representa una manera de negar nuestro respaldo a esta forma particular de explotación laboral.

Comer con un presupuesto limitado

Sabemos que no a todas las personas les resulta fácil adoptar una dieta vegana puesto que no todos reciben un salario justo o tienen acceso a alimentos saludables. Apoyamos los esfuerzos para lograr que todas las personas reciban un salario justo que les permita adquirir alimentos saludables. Tenemos algunos consejos para quienes se puedan permitir vivir con un presupuesto limitado, los cuales les ayudarán a comer una dieta vegana por menos dinero. Comprar alimentos a

granel, donde esto es posible, a menudo es más barato que comprar alimentos preempacados. Por ejemplo, comprar frijoles secos en lugar de enlatados y granos secos en grandes cantidades por lo general resulta más económico. Unirse a otros y comprar colectivamente puede resultar una magnífica opción para adquirir alimentos en grandes volúmenes y a precios reducidos. Por un lado, se abarata el costo y por otro las comunidades pueden organizarse para compartir el esfuerzo de adquirir alimentos que deben comprarse en lugares a los que es necesario desplazarse. Se puede llegar a un acuerdo colaborativo con otros para comprar de forma colectiva en el que algunos miembros de la comunidad se organizan para visitar distintas tiendas y así ahorrar tiempo. También se podría comprar (en línea o en persona) una gran cantidad de granos o legumbres secas para distribuirlos entre los participantes. Es lamentable que los mercados del agricultor a menudo se realicen en horarios en los que a muchos de los trabajadores les resulta imposible asistir, y que no siempre se promocionen en varios idiomas. Sin embargo, en muchos de ellos se aceptan cada vez más las tarjetas del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) y del Programa de Transferencia Electrónica de Beneficios de California (EBT), y en algunos incluso hay programas que ofrecen descuentos añadidos o maneras de aumentar el poder adquisitivo de cada dólar gastado con el fin de compensar los costos asociados con comprar en dichos mercados. Desde una perspectiva más estructural, hacen falta formas de activismo más diversas dirigidas a mejorar el acceso a los alimentos saludables, tales como que las personas tengan la posibilidad de cultivar sus propios alimentos y existan espacios en los que prosperen negocios, como las cooperativas gestionadas por los mismos trabajadores, que sean capaces de canalizar los recursos y el éxito generados hacia la comunidad y contribuyan a su desarrollo.





Un veganismo más ético

Que algo sea vegano no significa que se haya producido sin crueldad. Cuando se adopta un estilo de vida vegano se debe tener en cuenta que la violencia y la explotación pueden estar presentes en muchos otros aspectos. Se cometen graves injusticias en el tratamiento que se da a los trabajadores agrícolas humanos y a otros obreros que participan en la producción de las frutas, verduras y otros alimentos que los veganos consumen regularmente. Informarnos de estos temas nos puede ayudar a asegurarnos de que la dieta que consumimos refleje nuestro compromiso con la no violencia, la justicia y la compasión de modo que podamos consumir nuestros alimentos honrando nuestros principios éticos.

Los trabajadores agrícolas en los Estados Unidos y la esclavitud

¿Alguna vez ha pensado en todas las personas que han hecho posible que los alimentos que se está comiendo lleguen a su plato? Las dificultades que enfrentan los trabajadores agrícolas (incluidos los niños) que trabajan para producir y cosechar los alimentos es uno de los aspectos principales que se deben abordar al procurar un sistema alimentario más justo. En los Estados Unidos y el res-

to del mundo se somete a los trabajadores agrícolas a severas condiciones de explotación para que produzcan los alimentos que llegan al mercado. Reciben salarios por debajo de la línea de pobreza por el trabajo que realizan, están expuestos a condiciones de calor extremo, se les obliga a vivir en viviendas que no reúnen las normas básicas de habitabilidad (y muchos de ellos no tienen vivienda), se los somete a abusos físicos y sexuales y se los expone regularmente a productos agroquímicos. Debido a tales condiciones, los trabajadores agrícolas tienen una esperanza de vida de 49 años en los Estados Unidos. La esclavitud agrícola es un hecho que ocurre actualmente en los Estados Unidos e involucra acciones como el confinamiento de los trabajadores, el trabajo forzado sin paga, los abusos psicológicos, físicos y sexuales y el tráfico humano. Esto ha sido puesto en evidencia por los casos recientes de trabajadores mexicanos y guatemaltecos esclavizados en plantaciones de cítricos en la Florida y las Carolinas, trabajadores agrícolas migrantes en plantaciones de tomates en Immokalee, Florida, y trabajadores agrícolas haitianos en las plantaciones de guisantes y frijoles en el sur de la Florida.

Cuando sea posible, elegir productos orgánicos constituye una manera de reducir los peligros a los que están expuestos los trabajadores agrícolas ya que elimina o reduce su exposición a pesticidas o herbicidas tóxicos. Otra acción que resulta muy eficaz si se quieren cambiar las cosas es respetar los boicots convocados por los mismos trabajadores agrícolas como muestra de solidaridad con los movimientos por ellos organizados. Visite la página web y los medios sociales de F.E.P. e infórmese más sobre otras maneras de luchar por los derechos de los trabajadores agrícolas.



El trabajo infantil y la esclavitud en la industria del chocolate

¿Adora el chocolate? ¿Alguna vez se ha preguntado dónde se produce el chocolate que se come? Según algunas personas, el chocolate es uno de esos placeres de los que no pueden privarse. Afortunadamente existen muchos productos de chocolate que son veganos. Sin embargo, la producción de cacao es una actividad compleja que a menudo involucra la explotación intensiva de los seres humanos que trabajan en su cosecha y procesamiento. Cerca del 70 por ciento de la producción mundial de cacao proviene de África Occidental (principalmente Ghana y Costa de Marfil), en donde las plantaciones son escenario del tráfico humano generalizado, de las peores formas de trabajo infantil y de la esclavitud. Debido al

secretismo con que se envuelve la industria del cacao en esta región y al peligro de investigar las prácticas laborales que allí se realizan, resulta difícil determinar con certeza si el cacao proveniente de esta región se produce con prácticas laborales justas. Con el fin de ayudar a los consumidores a informarse bien al tomar sus decisiones y que eviten adquirir productos de chocolate producidos con cacao proveniente de dicha región, F.E.P. investiga de forma permanente las prácticas de abastecimiento de cacao de las compañías que venden chocolate vegano. Asegúrese de consultar nuestra página de web para ver las compañías que podemos recomendar con confianza y las que no recomendamos según sus prácticas de abastecimiento de cacao y laborales. Para su conveniencia durante sus compras también tenemos una lista de chocolate de F.E.P disponible en iOS y Android.

Un recorrido ético constante: los alimentos representan poder

Sabemos que adoptar un estilo de vida vegano es un proceso permanente de aprendizaje y de reflexión sobre cómo podemos vivir de manera más ética y compasiva. Este proceso implica informarnos constantemente y tomar en cuenta las consecuencias que nuestras decisiones dietéticas pueden tener sobre los animales, los seres humanos y el ambiente que nos rodea. Estamos conscientes de que siempre se presentarán más oportunidades para profundizar en las consideraciones éticas. Como mencionamos anteriormente, solo porque algo sea vegano no significa que sea libre de crueldad. Algunos de nuestros alimentos favoritos nos alientan a pensar éticamente acerca de nuestras selecciones diarias de alimentos. Los plátanos, la fruta de mayor consumo en los Estados Unidos, se cultivan y distribuyen, en la mayoría de los casos, bajo condiciones de injusticia extrema caracterizadas por la violencia laboral, el monopolio empresarial, la degradación del medio ambiente, el colonialismo, el sexismo y el racismo.

La producción del café involucra, en muchos casos, el trabajo infantil, la esclavitud, la destrucción del medio ambiente y la explotación de animales no humanos. En la producción del vino se practica ampliamente la contratación de trabajadores agrícolas bajo condiciones precarias y estacionales, y en la elaboración del vino a menudo se utilizan sistemas de filtración que utilizan productos de origen animal. El aceite de palma es un ingrediente en muchos alimentos procesados y es responsable de la destrucción masiva de tierras y bosques que sirven de hogar a comunidades indígenas y a especies de animales no humanos, como los orangutanes.

Uno de los aspectos que nos motivan a ser veganos es que esta experiencia se puede convertir en un proceso permanente de crecimiento, adquisición de conocimientos y reflexión ética que nos permite comprender los vínculos y las responsabilidades que tenemos con los demás. ¡Food Empowerment Project está aquí para ayudarle durante este proceso con información que encontrará en nuestra página web, recomendaciones y un trabajo constante para compartir recursos sobre cómo podemos todos vivir de manera más ética ejerciendo el poder que nos confieren nuestras decisiones alimentarias!



PLATOS PRINCIPALES

Foto de Alex Vargas

TOFUEVOS REVUELTOS

Alex Vargas

- 1 paquete de 16 onzas (454 gramos) de tofu firme escurrido
- 1 taza de chile dulce rojo picado en cuadritos
- 1 taza de chile dulce amarillo picado en cuadritos
- 1 taza de cebolla picada en cuadritos
- 2 papas peladas y picadas en cuadritos
- 1 pizca de comino en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cúrcuma (para dar color)
- 2 cucharadas de aceite de oliva

1. Caliente el aceite de oliva a fuego medio en una sartén mediana.
2. Añádale los chiles rojo y amarillo, las papas y la cebolla. Saltéelos por cinco minutos revolviendo ocasionalmente para que los ingredientes no se peguen a la sartén.
3. Deshaga el tofu en partículas pequeñas con sus manos. Ponga el tofu en la sartén. Añádale la sal, el comino, la pimienta, el ajo en polvo y la cúrcuma. Cocine durante 10 minutos. Lo puede servir acompañado de frijoles fritos y aguacate. ¡Buen provecho!



Foto de Alex Vargas

SOPA DE ALBONDIGAS

Evangelina Pérez-Bechtel

Sopa

- 2 cuartos (dos litros) de agua filtrada
- ½ repollo mediano rebanado no muy grueso
- 1 cebolla grande en rebanadas no muy gruesas y separadas
- 1½ tazas de puré de tomates orgánicos guisados
- 2 cucharadas de salsa de tomate orgánica
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de salvado de arroz o aceite vegetal
- 2 cucharaditas de sal del Himalaya
- 1 cucharadita de ajo granulado
- ½ cucharadita de orégano desmenuzado



Foto de Mike & Sarra Coryell

Albondigas

- 2¾ de taza de agua, dividida
- 2 tazas de avena sin gluten (si no tiene problemas con el gluten, use avena regular)
- 1 taza de arroz integral cocido
- 1 hongo Portobello picado
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de chile dulce picado
- ⅓ de taza de pecanas finamente picadas
- ¼ de taza de nueces de nogal finamente picadas
- ¼ de taza de menta fresca finamente picada (opcional)
- 2 cucharadas de salsa de tomate orgánica
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1 cucharadita de ajo granulado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de sal del Himalaya
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de comino.
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

Para aderezar

- Zanahorias ralladas
- Crema agria vegana
- Cebolla picada en cuadritos

Para la Sopa

1. Caliente dos cuartos de agua en una olla grande a fuego entre medio y alto.
2. Añada el repollo, el puré de tomates, la cebolla, el ajo, la sal, el aceite, el jugo de limón y la salsa de tomate.
3. Cubra la olla y cocine los ingredientes entre 20 y 30 minutos mientras hace las albóndigas. Si el repollo se ensuavizara antes de que usted haya terminado de hacer las albóndigas, apague el fuego y ponga la olla a un lado.

Para las Albondigas

1. Hierva agua.
2. Añádale la avena. Cocine la avena con un hervor suave durante siete minutos mientras la revuelve constantemente hasta que espese. Si la avena quedara muy espesa, se le puede agregar otro cuarto de taza de agua.
3. Retírela del fuego y déjela reposar cubierta durante cinco minutos.
4. Vierta un cuarto de taza de agua en una sartén no adherente y caliéntela a fuego medio. Cuando el agua esté caliente, añada todas las verduras y nueces para sancocharlas. No las revuelva.
5. Cuando los bordes de las verduras comiencen a caramelizarse, revuélvalas mientras les añada de dos a cuatro cucharadas más de agua. Esto evita que los ingredientes se peguen y quemen. Siga añadiendo de dos a cuatro cucharadas de agua conforme esta se evapora y siga revolviendo. Repita lo anterior hasta que las verduras se ensuavicen.
6. Añada la salsa de tomate a la mezcla de verduras y nueces.
7. Añada entre dos y dos y media tazas de la avena cocida a la sartén y revuelva todo para mezclar bien las verduras y nueces con la avena.
8. Vierta la mezcla de avena en un procesador de alimentos al que le ha colocado la cuchilla en forma de "s", luego pulse brevemente el botón de procesar unas 10 o 12 veces o un total de 30 segundos. La mezcla debe aglutinarse.

9. Transfiera la mezcla de avena a un tazón grande. Añádale una taza de arroz integral cocido. Mezcle hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado bien.

10. Presione la mezcla bien hasta compactarla.

11. Utilice un sacabocados de 1½ pulgadas de diámetro (3.8 cm) para formar las albóndigas con la mezcla. Coloque las albóndigas en una bandeja recubierta de papel para hornear.

12. Cuando haya terminado de formar las albóndigas, cubra las palmas de sus manos con una pequeña cantidad de aceite. (Se recomienda usar aceite de oliva o de salvado de arroz).

13. Vaya rodando las albóndigas de una en una entre sus manos de modo que queden recubiertas de una fina capa de aceite. (Nota: Estas no deben quedar saturadas de aceite sino finamente recubiertas). Coloque las albóndigas en la bandeja con papel de hornear. Haga lo mismo con todas las albóndigas.

14. Deje las albóndigas reposar mientras precalienta el horno a 375 grados (190°C).

15. Ponga las albóndigas en el horno y cocínelas durante unos 10 minutos. Deles vuelta y cocínelas otros 10 minutos, tras lo cual deberían estar empezando a dorarse. Se pueden cocinar hasta por 30 minutos. Asegúrese de darles vuelta de modo que se doren uniformemente.

16. Saque las albóndigas del horno cuando estén listas.

Armar al plato

Ponga tres o cuatro albóndigas en un tazón de sopa. Vierta sopa caliente sobre las albóndigas. Agregue sus aderezos favoritos. Nosotros usamos crema agria vegana, zanahorias ralladas o cebolla y salsa, por supuesto.

Nota: No se recomienda hervir la sopa junto con las albóndigas ya que estas son muy suaves y se van a deshacer. Se pueden calentar en la sopa con un hervor ligero, pero se van a deshacer si la sopa que sobra se calienta de nuevo. Por lo tanto le sugerimos que prepare las albóndigas por separado y las caliente cuando las va a servir.

ENCHILADAS ROJAS

*Eddie Garza y Socorro Muller Sargent
con Alex Vargas*

Relleno de papa con chile o de “pollo”
Salsa roja o verde para enchiladas
12 a 15 tortillas de maíz

*Para la salsa roja para enchiladas
por cortesía de Álex Vargas*

5 chiles guajillos o California
2 tazas de caldo de verduras
2 dientes de ajo
½ cebolla picada grueso
1 cucharada de sal
1 cucharadita de pimienta negra
1 astilla de canela de 1 pulgada (2.5 cm)

*Para el relleno de papas con chile
por cortesía de Álex Vargas*

6 papas Russet cortadas en cubos
½ taza de caldo de verduras
5 chiles pasilla verdes
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra

Para el relleno de “pollo”

2 cucharadas de aceite de girasol o de canola para cocinar a alta temperatura
1 cebolla roja grande finamente picada
1 chile dulce grande finamente picado
1 cucharada de semillas de comino o una cucharada de comino en polvo
2 dientes de ajo grandes picados
1 cucharadita de hojuelas de chile rojo
8 onzas (227 gramos) de “pollo” vegano picado en cuadritos
4 onzas (118 mL) de puré de tomate
½ paquete (8 onzas/227 gramos) de queso vegano rallado (aproximadamente una taza)
Sal marina y pimienta al gusto



Foto de Alex Vargas

La salsa roja para enchiladas

1. Remueva las semillas de los chiles.
2. Hierva los chiles en el caldo a fuego entre medio y alto en una olla pequeña.
3. Ponga el caldo con los chiles en la licuadora. Añádales los dientes de ajo, la cebolla, la pimienta negra, la astilla de canela y la sal.
4. Licúe todos los ingredientes hasta obtener un puré, luego reserve.

El relleno de papas con chile

1. Ponga siete tazas de agua a hervir en una olla mediana.
2. Pele las papas y póngalas en la olla. Cocínelas a fuego lento durante 20 minutos hasta que estén bien cocidas (deben estar suaves al pincharlas con un tenedor). Escúrralas y luego májelas en un tazón.
3. Añádales mantequilla vegana, sal y pimienta, y mézclelas bien.
4. Ase los chiles verdes pasilla directamente sobre la flama en una cocina de gas o una parrilla. Deles vuelta cada dos minutos hasta que estén asados uniformemente. La piel de los chiles debe quedar lo más ampollada y chamuscada posible.
5. Ponga los chiles en una bolsa plástica o en un recipiente grande cubierto.
6. Deje los chiles reposar por unos 10 a 15 minutos o hasta que se puedan manipular con las manos. Nota: No es necesario cubrir los chiles y dejarlos sudar siempre y cuando se dejen reposar y enfriar por unos 15 minutos ya que de todos modos deberían pelarse fácilmente. Sin embargo, si los deja sudar, los chiles se seguirán cocinando y ensuavizando y la piel se desprenderá más rápidamente.
7. Pele los chiles y remueva las semillas. Corte los chiles en trozos medianos e incorpórelos a las papas majadas con movimientos envoltorios.

*Para el relleno de “pollo”
por cortesía de Eddie Garza*

1. Saltee cebollas picadas a fuego medio en una sartén grande hasta que estén translúcidas.
2. Añada el chile dulce, el comino, el ajo y las hojuelas de chile rojo, y cocine hasta que el chile dulce adquiera un color verde brillante.
3. Añada el “pollo” vegano, aumente el fuego a entre medio y alto, y cocínelo hasta que se dore uniformemente, revolviéndolo constantemente.
4. Añádale el puré de tomate y medio paquete de queso vegano rallado. Mezcle todo muy bien hasta que la mayor parte del queso vegano se haya derretido.
5. Apague el fuego y retire la sartén.
6. Añádale sal marina al gusto y mezcle todo bien.

*Cómo montar la enchilada tradicional
por cortesía de Álex Vargas*

1. Vierta una capa de aceite de un cuarto de pulgada (0,6 cm) de espesor en una sartén y póngala a calentar.
2. Por aparte, vierta la salsa que va a utilizar en un tazón.
3. Caliente cada tortilla y sumérgala en la salsa.
4. Ponga las tortillas ya remojadas en un plato y póngales unas dos cucharadas de relleno en el centro. Enróllelas para formar las enchiladas y póngalas en la sartén con el borde suelto hacia abajo.
5. Fría de dos o tres enchiladas a la vez por unos dos minutos de cada lado.
6. Repita los pasos anteriores con el resto de las tortillas y del relleno.
7. Aderece las enchiladas con cilantro picado, cebolla y lechuga al servir-las. Las enchiladas se pueden acompañar con arroz, ensalada o guacamole. ¡Buen provecho!

*Cómo armar las enchiladas en cacerola
por cortesía de Socorro Muller Sargeant*

1. Precaliente el horno a 350°F (190°C).
2. Use un rociador o una brocha y el aceite de su preferencia para aceitar cada tortilla; luego caliéntelas individualmente o en pares según el tamaño de la sartén.
3. Engrase el fondo de una bandeja para hornear de 9x13 pulgadas (22.8x33 cm).
4. Coloque seis o siete tortillas calientes en la bandeja y recórtelas según haga falta para cubrir bien el fondo de la bandeja.
5. Vierta el relleno de su preferencia sobre las tortillas y distribúyalo uniformemente.
6. Cubra el relleno con las tortillas que quedaron.
7. Vierta cuidadosamente la salsa en la bandeja distribuyéndola uniformemente y luego cúbrala con papel aluminio.
8. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que estén bien calientes.
9. Si lo desea, retire el papel aluminio, cubra con queso vegano rallado y ase las enchiladas hasta que se hayan dorado y el queso se haya derretido.



Foto de Katie Gillespie

FIDEO

Crystal Tate

- 3 a 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla picada
- 1 caja de 5 onzas (142 gramos) de fideos finos (vermicelli)
- ½ taza de salsa de tomate (la mitad de una lata de 14.5 onzas (429 mL))
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de comino
- ⅛ de cucharadita de ajo en polvo



Foto de Marti Miller-Hall

1. Saltee la cebolla en el aceite de oliva a fuego medio.
2. Añada los fideos cuando la cebolla tenga una apariencia aperlada y translúcida. NOTA: Los fideos no se ensuavizarán por completo durante este paso.
3. Saltee los fideos hasta que se hayan ensuavizado un poco. Los fideos cambian de color rápidamente. Siga cocinándolos hasta que alcancen el punto de tostado que usted desea.
4. Añádales la salsa de tomate y el agua. Revuelva continuamente. Suba la temperatura a fuego alto.
5. Añada la sal, el comino y el ajo. Revuelva.
6. Baje la temperatura una vez que empiecen a hervir y siga cocinando a fuego medio.
7. Pruebe el caldo con cuidado.
8. Deje cocinar a fuego lento unos siete a ocho minutos hasta que la salsa esté cremosa y espesa. Revuelva con frecuencia. NOTA: Vigile constantemente para asegurarse de que el caldo no se vaya a consumir antes de que los fideos estén listos. Cocine los fideos hasta que estén completamente suaves, pero no los deje quemar.
10. El plato está listo cuando los fideos se han ensuavizado por completo.

TAMALES

Pedro Hernández

Para los Tamales

6½ tazas de harina de maíz para tamales
6 tazas de agua o caldo de verduras
1 taza (240 mL) de aceite de maíz
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de polvo de hornear
1 bolsa de hojas de maíz
La receta de un relleno de frijoles negros o “chile con carne”

Equipo especial

Una olla tamalera con rejilla (de preferencia; se consiguen en muchas tiendas o en línea) o una olla grande con accesorio para cocinar al vapor y tapa ajustada.
Licuadora o procesador de alimentos.

Para el relleno de frijoles negros

1 taza de cebolla picada grueso
16 dientes de ajo asados y picados
½ taza de aceite de oliva
4 tazas de frijoles negros cocidos (hechos en casa o tres latas de 15 onzas, escurridos y enjuagados)
4 cucharaditas de vinagre de Jerez
Sal al gusto

Para el relleno de “chile con carne”

2 paquetes de 14 onzas (340 g) de sustituto vegano de carne de res
4 chiles California grandes y secos (se encuentran en la mayoría de las tiendas)
Sal al gusto

Para preparar la masa de tamal

1. Ponga a remojar las hojas de maíz en agua caliente hasta que se ensucien (o remójelas en agua fría durante 24 horas). Les puede colocar un plato encima para que permanezcan sumergidas.
2. Mezcle la harina de maíz, el agua o el caldo, el aceite de maíz, la sal y el polvo de hornear en un tazón grande hasta incorporar todos los ingredientes. La masa debe quedar húmeda pero consistente. Para probar si la masa está en su punto, forme una bolita entre sus manos y colóquela en agua de la llave tibia. Si flota, la masa está lista.
3. Escorra las hojas de maíz y séquelas con una toalla.
4. Extienda las hojas de maíz en frente de usted y vierta en cada una unas dos cucharadas de la masa extendiéndola por la parte superior de la hoja (evite la parte inferior angosta de la hoja). Extienda la masa para formar un rectángulo de aproximadamente un cuarto de pulgada (0,6 cm) de grosor (No tiene que ser exacto. Está bien si es un poco más o un poco menos dependiendo de su gusto personal).
5. Ponga una cucharada escasa del relleno en el centro de la masa (puede aumentar la cantidad si puso más masa).
6. Envuelva el tamal: Envuelva los tamales en tres lados como si doblara una carta. Doble uno de los lados de la hoja sobre la masa luego el otro de modo que la envuelvan. Doble la parte inferior de la hoja hacia arriba y debajo del tamal en el lado opuesto de donde quedaron superpuestos los bordes de la hoja. (La parte superior del tamal no queda cubierta por la hoja de maíz por lo que debe asegurarse de colocar los tamales con ese extremo hacia arriba en la olla de vapor cuando los cocine). Optativo: Se pueden usar tiras hechas con las hojas del maíz para amarrar los tamales y evitar que se abran (aunque, en general, si usted remojó las hojas el tiempo suficiente, estas deberían doblarse con facilidad haciendo este paso innecesario).
7. Procese el resto de la masa y del relleno. Esta receta rinde cerca de dos a tres docenas de tamales, dependiendo del tamaño de sus hojas de maíz y cuánta masa les ponga.
8. Llene una olla con bastante agua dejando suficiente espacio entre la superficie del agua y el fondo de la rejilla para cocinar al vapor. Hierva el agua.

9. Ponga los tamales en el accesorio para cocinar al vapor formando una capa homogénea. Cúbralos y cocínelos por una hora. Revíselos cada 20 minutos. Añada más agua hirviente conforme se evapore mientras se cocinan los tamales. (Le damos dos consejos útiles: Coloque una moneda pequeña en el fondo de la olla de vapor. Usted podrá oír el golpeteo de la moneda mientras haya agua en la olla. Cuando no lo oiga, sabrá que necesita agregar más agua. Si le sobran hojas de maíz, ponga algunas de ellas sobre los tamales en la olla de vapor antes de taparla. Esto ayuda a que los tamales retengan mejor la humedad y no se des sequen). Los tamales están listos cuando la masa se siente firme y se separa fácilmente de las hojas de maíz.

Relleno de Frijoles Negros

1. Caliente dos cucharadas de aceite de oliva a fuego medio en una sartén y saltee en ella la cebolla y el ajo hasta que estén translúcidos. Esto demora unos 10 minutos.
2. Vierta este sofrito en una licuadora y añádale los frijoles, el vinagre y el puré. Licúe.
3. Caliente el resto del aceite a fuego bajo en la sartén y añada el licuado. Fríalo por 15 a 20 minutos mientras revuelve constantemente o hasta que aparezca una costra en los bordes del licuado. Retire del fuego.
4. Añada sal al gusto.

Relleno de "chile con carne"

1. Caliente los chiles en una olla o sartén sin agua ni aceite. Áselos hasta que se ensuavicen.
2. Retire los chiles del fuego y quíteles los tallos y las semillas.
3. Ponga los chiles en la licuadora (o procesador de alimentos) con un poco de agua y sal y licúelos.
4. Ajuste la sal si hace falta.
5. Caliente una sartén a fuego medio y póngale un poquito de aceite.
6. Desborone el sustituto de carne de res vegano sobre la sartén, añádale el licuado y revuelva.

7. Cocine la mezcla durante varios minutos hasta que las boronas estén rojas. Revuelva constantemente.

Notas

Puede sustituir ambos rellenos con verduras cocidas, como chiles jalapeños, papas, zanahorias, maíz y calabaza.

Es muy fácil preparar un relleno de seitán con chile verde usando tiras de gluten que puede conseguir en la tienda y salsa verde o salsa de tomatillo (la puede encontrar enlatada en la mayoría de las tiendas). Simplemente caliente las tiras de seitán en la salsa hasta que absorban su sabor.



Foto de Cait Taylor

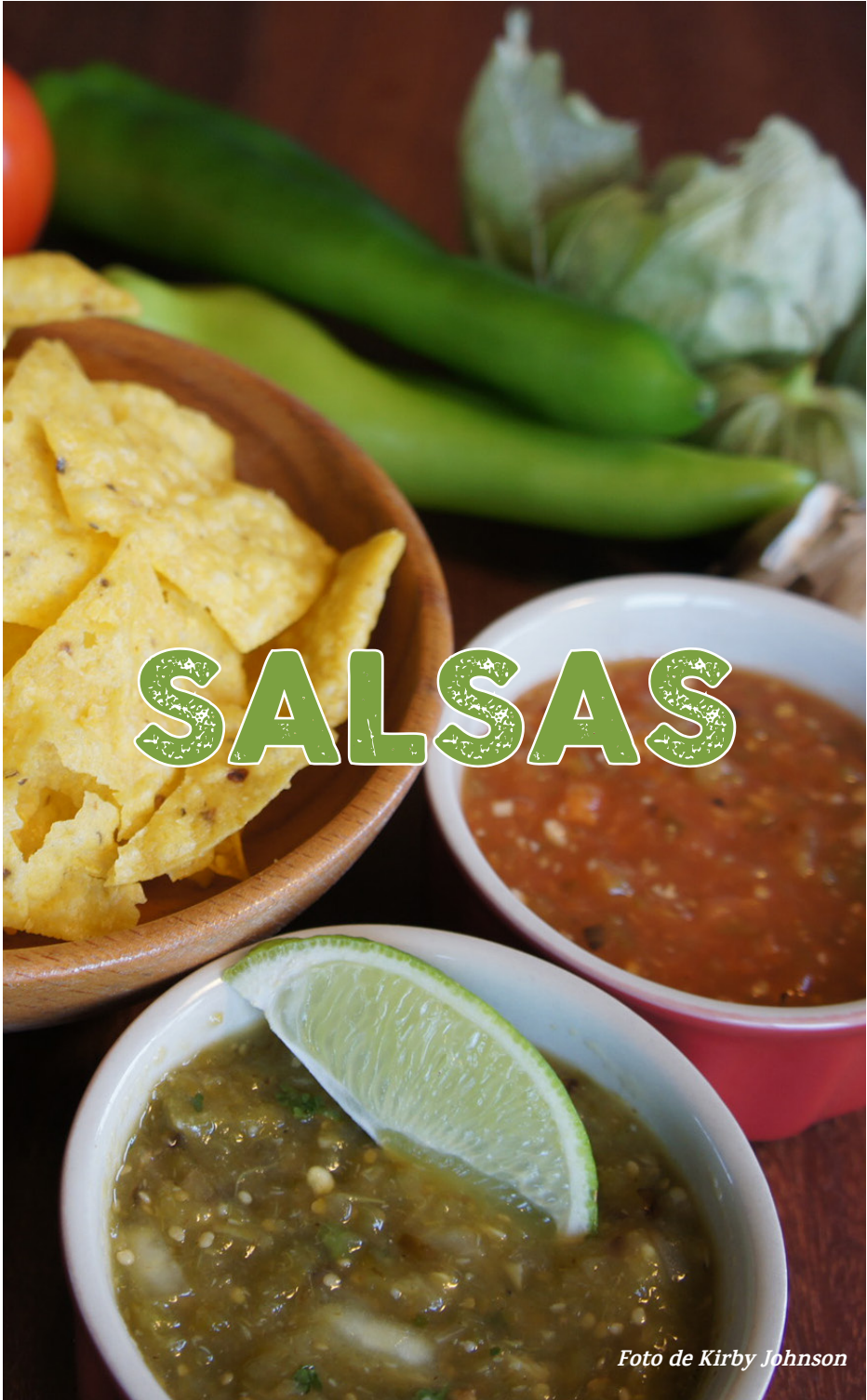


Foto de Kirby Johnson

SALSA DE CHILE VERDE

Evangelina Pérez-Bechtel

10 tomatillos sin la cáscara exterior
5 chiles Anaheim
3 chiles jalapeños
1 cebolla grande en rodajas
1 cabeza de ajos entera
½ taza de agua
1 a 2 cucharaditas de sal
El jugo de una lima
Cilantro (opcional)

1. Precaliente el horno a 425°F (190°C).
2. Remueva la cáscara externa de los tomatillos y córtelos por la mitad.
3. Corte una porción pequeña de la parte superior de la cabeza de ajos. Esto le ayudará a sacar los dientes más fácilmente después de que haya asado la cabeza. Envuelva la cabeza de ajos en papel aluminio.
4. Recubra una bandeja para hornear poco profunda con papel para hornear. Ponga la bandeja con los tomatillos cortados, los pimientos Anaheim y jalapeños, la cebolla en rodajas y la cabeza de ajos envuelta en papel aluminio a asar en el horno.
5. Asegúrese de que los chiles, las cebollas y los tomatillos queden chamuscados pero no quemados. A los 20 minutos, aproximadamente, la piel de los chiles comienza a chamuscarse. Los chiles deben quedar bien asados. La piel chamuscada otorga un rico sabor. Deles vuelta para que se chamusquen por el otro lado. Este proceso demora entre 30 y 40 minutos dependiendo del horno y del tamaño de los ingredientes.
6. Cuando el otro lado se haya asado, saque la bandeja del horno. Transfiera los chiles a un recipiente hermético y déjelos “sudar”. Esto hará que la piel se desprenda y sea fácil removerla. Deje los chiles enfriar en el recipiente por 10 a 15 minutos.

7. Cuando estén fríos, quíteles la piel. Use guantes al hacer esto para evitar el ardor en las manos que pueden causar los chiles picantes. No se preocupe si no puede sacar todas las partes chamuscadas, aunque si deja demasiadas, estas podrán dar mal sabor a la salsa.

8. Si no quiere que la salsa sea demasiado picante, elimine el tallo y las semillas de los chiles. Si, por el contrario, le encanta la salsa picante, elimine solo las semillas.

9. Desenvuelva la cabeza de ajos. Apriete la cabeza de ajos desde la base hacia la parte superior donde hizo el corte para ir sacando los dientes. Los dientes deberían estar lo suficientemente suaves como para salir sin dificultad.

10. Ponga los ajos, la cebolla, los tomatillos, los chiles, la sal, el agua y la lima en un procesador de alimentos. Añada primero una cucharadita sal y ajuste después si hiciera falta.

11. Licúe los ingredientes en el procesador de alimentos hasta que la mezcla tenga una textura homogénea y consistente. No licúe demasiado. Si la salsa estuviera muy espesa, añádale agua.

12. Pruebe y ajuste el sabor si hiciera falta.

13. Si va a usar cilantro, añádalo a la mezcla y oprima el botón de licuar unas tres o cuatro veces solamente. Si licúa el cilantro demasiado, la salsa tendrá un sabor más amargo. ¡Buen provecho!



Foto de Kirby Johnson

PICO DE GALLO

Yolie Rios

- 3 cucharadas de jugo de lima recién exprimido
- ½ taza de cebolla dulce picada
- 2 tazas de tomates picados
- 2 cucharadas de chile jalapeño o serrano picados
- ½ cucharadita de sal o sal marina (al gusto)
- ½ cucharadita de pimienta al gusto
- 2 cucharadas de cilantro fresco
- Un chorrito de su aceite preferido (de oliva u otros)

1. Mezcle el jugo de la lima con la cebolla en un tazón mediano y deje marinar de 30 minutos a una hora o más.
2. A la mezcla anterior, añada los tomates, los chiles, la sal, la pimienta, el cilantro y el aceite y revuelva todo bien.
3. Refrigere de 30 minutos a una hora y sirva frío.



Foto de Ksenia Robson

SALSA ROJA

John L. Bechtel

3 libras (1.4 kg) de tomates Roma
10 a 12 chiles picantes amarillos
3 chiles jalapeños
3 cucharadas de sal, dividida
1 cucharadita de ajo granulado
Nota: El ajo asado puede reemplazarse con ajo granulado.
Cebolla picada (opcional)
Opcional: Cilantro picado



Foto de Kirby Johnson

1. Ponga los tomates, los chiles amarillos y los jalapeños en una olla grande con agua y cúbrala.
2. Añada dos cucharadas de sal al agua.
3. Hierva durante 30 minutos hasta que los chiles y los tomates se hayan cocido. Apague el fuego y deje la olla enfriar antes de procesar los tomates y los chiles. Una vez fríos, las pieles se desprenden con mayor facilidad. Si no tiene mucho tiempo, ponga los tomates y los chiles en agua fría hasta que estén fríos al tacto.
4. Pele los tomates fríos. Descarte las cáscaras.
5. Con una cuchara pequeña raspe las cáscaras para extraer la pulpa y las semillas de los chiles amarillos y jalapeños. Descarte las cáscaras. Pruebe los chiles primero para ver qué tan picantes están y decidir cuánto quiere añadir dependiendo de lo picante que quiera la salsa.
6. Ponga los tomates pelados y la pulpa y semillas de los chiles (que dan el picor) en una licuadora o procesador de alimentos. Añada los chiles jalapeños de último ya que estos son los que realmente harán que la salsa sea picante.
7. Añada la cucharada restante de sal y una cucharadita de ajo granulado, luego oprima el botón para procesar. Si lo desea, añada y mezcle las cebollas picadas. Dejar que la salsa repose de un día para otro ayuda a que los sabores se combinen bien, sin embargo, por lo general nosotros la consumimos fresca con chips. ¡Arriba!



ACOPAÑAMIENTOS

Foto de Jennifer Love

ARROZ ESTILO MEXICANO

Richard Tamez

1 cucharada de aceite vegetal
¾ de taza de arroz blanco
1 tomate mediano picado
½ cebolla mediana picada
1 cucharada de ajo en polvo
½ cucharada de sal
1 lata de 14.5 onzas (429 mL) de caldo de verduras (o la cantidad equivalente hecha en casa)
1 taza de agua

1. Caliente el aceite en una cacerola a fuego entre medio y alto.
2. Cuando esté caliente, añada el arroz y dórelo homogéneamente. Revuelva constantemente para que no se queme.
3. Ponga el tomate y la cebolla picados, la sal, el ajo en polvo en una licuadora y licúelos a velocidad media durante unos dos minutos o hasta obtener un licuado homogéneo.
4. Vierta esta salsa en el arroz cuando este se haya dorado uniformemente y revuélvalo hasta que quede bien recubrirlo con la salsa.
5. Seguidamente añada el caldo de verduras.
6. Añada una taza de agua (Es MUY importante NO revolver el caldo vegetal o el agua con el arroz una vez que los haya vertido en la sartén).
7. Una vez que empiece a hervir, reduzca el fuego al mínimo y cubra la cacerola.
8. Vigile el arroz para que no se queme pero no lo revuelva. Cuando todo el líquido se haya evaporado, apague el fuego y deje el arroz cubierto. Déjelo reposar cubierto durante al menos 10 minutos antes de servirlo.

FRIJOLES BORRACHOS

Richard Tamez

6 tazas de frijoles pintos cocidos más el líquido (o nuestra receta de Frijoles Pintos)

1 tomate grande picado

1 cebolla mediana picada (preferiblemente de alguna variedad dulce, como Walla Walla o Vidalia)

3 a 6 chiles serranos picados (dependiendo del picor que quiera darle a sus frijoles)

1 ramillete de cilantro picado

1. Ponga los frijoles pintos, la cebolla, el tomate y los chiles en una olla mediana a grande y llévelos a ebullición a fuego medio. Reduzca el fuego y cocine los frijoles con una ebullición rápida durante 45 minutos, revolviendo a menudo.

2. Baje el fuego, añada el cilantro picado y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos.

3. Sírvalos y disfrútelos.



Foto de Jennifer Love

FRIJOLES PINTOS

Richard Tamez

- 1 libra (medio kilo) de frijoles pintos secos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de sal
- 2 cucharadas de ajo en polvo

1. Limpie los frijoles y elimine los que estén en mal estado. Luego lávelos bien.
2. Ponga los frijoles en una olla grande y llénela con agua hasta cubrir los frijoles con un exceso de al menos dos pulgadas (cinco centímetros) sobre la superficie de los frijoles.
3. Añada el aceite vegetal, la sal y el ajo.
4. Lleve los frijoles a ebullición y luego reduzca el fuego al mínimo y cocínelos toda la noche (o cocínelos a fuego bajo durante al menos ocho horas).
5. Cuando los frijoles estén ya cocidos, añada sal al gusto.

NOTA: Si va a cocinar los frijoles durante toda la noche por primera vez, asegúrese de que la olla pueda contener la suficiente cantidad de agua de modo que no exista el riesgo de que se evapore toda antes de que amanezca y se puedan quemar los frijoles. Recomiendo usar una olla de un galón (cuatro litros) de capacidad como mínimo para evitar este problema. Si todo sale según lo planeado, usted se levantará con el olor de unos frijoles pintos recién cocinados. Créame que ese olor solo se compara al del café recién tostado en las mañanas.



Foto de Jennifer Love



Foto de Cait Taylor

CONCHAS

Oscar Narváez of The Chunky Scones

Para la Masa

2 tazas de harina de alta proteína (harina de pan con 16 gramos de proteína por taza)
¼ taza de azúcar
1 ¼ tazas de agua tibia
5 cucharaditas de levadura activa en polvo
½ cucharaditas de levadura active en polvo
¼ cucharaditas de sal

Para la pasta (costra)

¼ tazas de harina de alta proteína (harina de pan con 16 gramos de proteína por taza)
½ taza de azúcar en polvo
2 cucharaditas de cacao en polvo (añada tres si prefiere más sabor a chocolate)*
¼ taza aceite de coco liquido

***Consulte la Lista del Chocolate de F.E.P. para ver las marcas recomendadas**

Para la masa- Paso 1

1. Mida 2 tazas de harina de alta proteína (harina de pan con 16 gramos de proteína por taza) y colóquelas en un tazón para mezclar.
2. Mida ¼ de taza de azúcar y añádala al tazón. Mezcle bien con un batidor hasta que la harina y el azúcar no se puedan diferenciar.
3. Añada 1 ¼ tazas de agua tibia al tazón. Mezcle totalmente hasta que obtenga una masa uniforme. Una espátula de silicona funciona mejor para mezclar los ingredientes. Cubra el tazón con una toalla húmeda o una bolsa de plástico (para prevenir que la masa se seque) y déjela reposar por 30 minutos.

Paso 2

1. Una vez han pasado 30 minutos, mida media cucharadita de levadura y añádala a la masa.
2. Añada $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal.
3. Mezcle la masa a mano. Humedezca su mano con agua tibia 2 a 4 veces para prevenir que la masa se adhiera a su mano.
4. Mezcle completamente hasta que todos los ingredientes formen una masa elástica y cohesiva. Déjela reposar por dos horas hasta que la masa tenga duplique su volúmen.

Para la Pasta

1. En un tazón para mezclar limpio añada media taza de harina de alta proteína (harina con 16 gramos de proteína por taza) y media taza de azúcar pulverizada. En este momento puede añadir el sabor deseado a su pasta. Por ejemplo si son conchas de chocolate, añada dos cucharaditas de cacao en polvo (añada tres si prefiere más sabor a chocolate). Mezcle bien con un batidor.
2. Derrita $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de coco y añádalo al tazón. Mezcle bien usando una espátula de silicona (recomendado)
3. Con sus manos haga una pelota con la pasta y córtela en 6 partes iguales.

Para hacer las conchas

1. Use una superficie limpia para trabajar.
2. Espolvoree haría en la superficie. Esto hace que la masa no se adhiera a la superficie.
3. En el área espolvoreada, vierta la masa que ha reposado hasta el doble de su volumen. Si no lo ha hecho debe dejarla reposar por más tiempo y luego puede continuar.
4. Con un cuchillo corte la masa en 6 o más partes iguales. Forme pequeñas bolas y cúbralas un poco con el aceite de coco. Colóquelas en una bandeja de hornear y déjelas reposar por 30 minutos mientras prepara su pasta.

5. Utilizando una bolsa plástica cortada por la mitad, coloque cada bola de pasta en el centro y presione con un tabla para cortar o algo plano y pesado para algo parecido a una tortilla. A medida que trabaja en la cubierta para sus conchas, empiece a colocarlas encima de las bolas de masa, hasta que todas tengan cubierta.
6. Marque sus conchas con cualquier diseño deseado para volverlas únicas.
7. Hornee las conchas por 30 minutos o hasta que estén doradas a 350F
8. Sáquelas del horno de déjelas reposar hasta que estén frías.
9. Disfrute sus conchas recién horneadas con sus amigos o familia y una taza de chocolate vegano o café.
10. ¡Buen provecho!



Foto de Oscar Narváez

CHURROS

Vegan Mexican Food

Para la masa

¼ de taza de aceite vegetal
2 tazas de agua
2 cucharadas de azúcar granulada
1 cucharadita de sal tipo kosher
2 taza de harina común
Aceite vegetal para freír

Mezcla de canela y azúcar

¼ de taza de azúcar
½ cucharadita de canela en polvo

1. Mezcle el aceite, el agua, el azúcar y la sal en una olla de fondo pesado y póngala en la estufa.
2. Caliente hasta que hierva y revuelva de vez en cuando.
3. Retire del fuego.
4. Añada la harina y revuelva vigorosamente con una cuchara metálica hasta que se forme una bola o masa gruesa de textura suave.
5. Deje la masa reposar hasta que esté tibia; no totalmente fría.
6. Transfiera la masa a una manga pastelera con una punta en forma de estrella de tamaño mediano. Presione la manga para formar bastones de cuatro pulgadas (10 cm) de largo sobre una bandeja.
7. Coloque la bandeja con los bastones en el refrigerador mientras prepara el aceite.
8. Caliente el aceite vegetal en una olla grande de fondo pesado hasta que alcance los 350 grados (176°C) (aproximadamente 10 minutos). También puede usar una olla freidora eléctrica a una temperatura de 350 grados.

9. Sumerja los churros en el aceite caliente hasta que se hayan dorado (mantenga la temperatura); luego sáquelos con una cuchara perforada y colóquelos sobre papel toalla para que este absorba el exceso de aceite.
10. Prepare la mezcla de canela y azúcar en un tazón.
11. Mientras aún están calientes, pase los churros por la mezcla de canela y azúcar hasta que queden recubiertos.
12. Sírvalos y disfrútelos.



Foto de E. Martin

EMPANADAS DE PIÑA

Eddie Garza

Para la Masa

2 tazas de harina blanca sin blanquear
2 cucharadas de edulcorante a base de jugo caña de azúcar evaporado
2 cucharaditas de sal marina
2 cucharaditas de polvo de hornear
 $\frac{1}{3}$ de taza de manteca vegetal
 $\frac{1}{2}$ taza de agua
Conserva de piña o calabaza para el relleno (vea más adelante)
Miel de agave para adhesión y glasear

Para el relleno de piña

1 frasco de 8 onzas (227 gramos) de conserva de piña

*Para el relleno de calabaza
cortesía de Crystal Tate*

1 lata de 15 onzas (425 gramos) de calabaza
 $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar morena
4 cucharadas de almidón de maíz
1 cucharadita de canela
1 cucharada de melaza
1 cucharadita de vainilla

Para la masa

1. Mezcle la harina, el edulcorante de caña y el polvo de hornear en un tazón grande.
2. Añada la manteca vegetal a los ingredientes secos y utilice sus dedos para mezclar todo muy bien hasta que se formen migas gruesas.
3. Añada agua y amase hasta formar una masa.
4. Cubra la masa y colóquela en el refrigerador entre cinco y 10 minutos.

Para el relleno de calabaza

1. Mezcle homogéneamente todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Pruebe y ajuste el sabor si hiciera falta. El relleno no debe quedar demasiado húmedo ya que lo va a poner en el centro de los círculos de masa.

Para las Empanadas

1. Precaliente el horno a 350°F (190°C).
2. Recubra una bandeja con papel para hornear o una lámina antiadherente de silicona y reserve.
3. Vierta harina sobre una superficie grande y extienda la masa con un rodillo. Corte círculos de tres pulgadas y media (9 cm) de diámetro (salen unos 12 círculos).
4. Coloque algo menos de una cucharada de la conserva de piña (o de calabaza) en el centro del círculo y unte ligeramente los bordes con miel de agave.
5. Doble el círculo por la mitad hasta cubrir el relleno. Selle los bordes presionándolos juntos con un tenedor.
6. Coloque las empanadas en las bandejas y hornéelas por 15 minutos.
7. Saque las bandejas del horno y glasee las empanadas con miel de agave.
8. Devuelva las bandejas al horno y hornee las empanadas hasta que estén doradas. Esto tarda aproximadamente tres minutos.



Foto de Cait Taylor

CHOCOLATE CALIENTE

Marina Moro

Opción con chocolate mexicano

4 tazas de agua o leche de soya o almendras
1 paquete de 2.7 onzas (76 gramos) de chocolate mexicano*

*Opción para hacer su propio chocolate
cortesía de Kathy Contreras Alcorn.*

4 o más cucharadas de cacao en polvo, al gusto 1 a 2 cucharaditas de canela (se puede usar menos si lo va a servir con canela en astilla, también conocida como canela mexicana)

¼ de taza de azúcar

½ cucharada de extracto de vainilla (opcional)

½ cucharadita de nuez moscada en polvo (opcional)

½ cucharadita de clavo de olor en polvo (opcional)

¼ de cucharadita de pimienta de Cayena (si lo desea un poco picante)

Para aderezar

Astillas de canela enteras (opcional)

** Vea las marcas de chocolate recomendadas en la Lista del Chocolate de F.E.P. Ibarra y Taza son dos marcas de chocolate mexicano recomendadas en la Lista del Chocolate de F.E.P.*

Opción con chocolate mexicano

1. Hierva el agua o la leche en una olla a fuego alto. Tarda aproximadamente cinco a siete minutos para hervir.
2. Añada el chocolate y revuelva bien hasta que se disuelva completamente. Esto tarda aproximadamente tres minutos.
3. Sirva caliente.

Opción para hacer su propio chocolate

1. Mezcle el agua o la leche con las especias que desee usar en una olla de cocimiento lento. Añada el cacao en polvo, comenzando con cuatro cucharadas. Añada más a su gusto. Revuelva hasta que se combine bien.
2. Caliente a fuego bajo durante dos horas y media; revuelva cada 20 minutos.
3. Sirva caliente.



Foto de Julia Goodwin

PONCHE

Pedro Hernández

- 2 astillas de caña de azúcar
- 1 libra (0.5 kg) de tejocotes
- 2 manzanas rojas
- 2 peras
- 4 guayabas medianas
- 2 naranjas
- 3 onzas (85 gramos) de flores de Jamaica secas
- 1 piloncillo de ocho onzas (227 gramos)
- 1 taza de azúcar o al gusto
- 1.5 galones (6 litros) de agua
- 2 astillas de canela

1. Pique la fruta en trozos grandes.
2. Hierva el agua junto con todos los ingredientes a fuego medio hasta que estos se ensuavicen (cerca de 10 minutos).
3. Añada más azúcar si lo desea.
4. Sirva caliente.



Foto de Alexa Janell Photography

PARTICIPE

Food Empowerment Project es una organización vegana que lucha por la justicia alimentaria y que está inscrita como organización sin fines de lucro con estatus 501(c)(3). Su objetivo es crear un mundo más justo y sostenible al tomar conciencia del poder que podemos ejercer al elegir los alimentos que consumimos. Con el fin de alentar a las personas a elegir alimentos saludables que reflejen una sociedad más justa, nos dedicamos a ponemos en evidencia el abuso de los animales en las granjas de cría, el agotamiento de los recursos naturales, las condiciones laborales injustas que sufren los trabajadores agrícolas y la falta de disponibilidad de alimentos saludables en las zonas donde viven las comunidades minoritarias y de bajos ingresos.

Podemos evitar que se cometan injusticias contra los animales, las personas y el medio ambiente si nos informamos bien al tomar decisiones. También trabajamos en pos de disuadir a las empresas negligentes de ofrecer alimentos no saludables en las áreas de bajos ingresos, y para que las personas tengan la capacidad de elegir opciones saludables al cultivar sus propias frutas y verduras. Uno de los objetivos específicos de todo el trabajo que realiza Food Empowerment Project es el de empoderar a las personas y a las comunidades con menos recursos. Comuníquese con nosotros si desea más información sobre el poder que tienen sus decisiones alimentarias, participar en la lucha por la justicia alimentaria o trabajar como voluntario(a).

AGRADECIMIENTOS

Food Empowerment Project agradece a todas las personas que han donado sus recetas (los nombres están listados al lado de cada receta), así como a todos los fotógrafos quienes donaron su trabajo para nuestra página web y este folleto.

También agradecemos a Mandela Grocery Cooperative, VINE Sanctuary e In Her Image Photography (presentando animales de Farm Sanctuary) por también donar sus imágenes.

¡Un agradecimiento grande a todos los voluntarios quienes escribieron, corrigieron y editaron este folleto!

Gracias a Juanita Segovia por todo su trabajo de diseño.

Otro grande agradecimiento a Xicanx Vegans quienes revisaron este folleto, contribuyeron su opinión y compartieron nuestra emoción al producir este recurso de deliciosas recetas veganas.

Y sobre todo gracias a nuestros ancestros, quienes nos han dado mucho y nos han permitido estar orgullosos de quienes somos y de donde venimos.



**FOOD
EMPOWERMENT
PROJECT**

Because your food choices can change the world

-  [/foodempowermentproject](https://www.facebook.com/foodempowermentproject)
-  [@foodispower](https://twitter.com/foodispower)
-  [@foodempowermentproject](https://www.instagram.com/foodempowermentproject)
-  bit.ly/FEPYouTube



Mas recetas en veganmexicanfood.com y foodispower.org