Recetario Vegano Intercultural – Bierzo 2030

- **Borscht Vegano (Ucrania)** – El borscht es la sopa nacional de Ucrania, de color rojo intenso gracias a la remolacha. Este plato tradicional simboliza la calidez del hogar y la fertilidad de la tierra ucraniana. En su versión vegana mantiene su sabor reconfortante y nutritivo, siendo ideal para compartir en familia.

Ingredientes (4–6 raciones)

- 2 remolachas medianas, peladas y ralladas
- 1 cebolla grande, picada
- 2 zanahorias, en rodajas
- ½ repollo, en juliana
- 3 patatas medianas, en cubos
- 1 lata de judías blancas (frijoles) escurridas
- 1 litro de caldo de verduras
- 2 cucharadas de pasta de tomate

- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- Sal, pimienta y eneldo fresco al gusto

Elaboración

1. Sofríe la cebolla y la zanahoria en una olla con un chorrito de aceite hasta que estén tiernas.
2. Añade la remolacha rallada y la pasta de tomate; cocina por 5 minutos mezclando bien.
3. Incorpora el caldo de verduras, las patatas y la hoja de laurel; deja cocinar unos 15 minutos.
4. Agrega el repollo en juliana y las judías blancas. Cocina otros 10 minutos hasta que todo esté tierno.
5. Ajusta de sal y pimienta. Antes de servir, vierte el vinagre de manzana y espolvorea eneldo fresco, para realzar el sabor tradicional.

Testimonio (Svitlana, de Ucrania):

"Este borscht me recuerda a los inviernos en mi ciudad natal. Prepararlo de forma vegana y compartirlo con mis vecinos en El Bierzo me hace sentir como en casa."

❖ **Arepas Veganas (Colombia)** – Las arepas, emblemáticas de Colombia y Venezuela, se elaboran con masa de maíz y forman parte de la dieta diaria. Son versátiles, económicas y se sirven rellenas o acompañando comidas. En su versión vegana se pueden rellenar con vegetales salteados, aguacate o quesos vegetales, manteniendo su esencia tradicional.

Ingredientes (6 arepas)

- 2 tazas de harina de maíz blanco precocida (masarepa)

- 2 tazas de agua tibia
- 1 cucharadita de sal
- Aceite vegetal (para cocinar)

Elaboración

1. En un bol, mezcla la harina de maíz con la sal. Agrega el agua tibia poco a poco mientras amasas hasta obtener una masa suave y moldeable que no se pegue a las manos.
2. Divide la masa en 6 porciones, forma bolas y aplánalas dando forma de discos de ~1 cm de grosor.
3. Calienta una plancha o sartén antiadherente con unas gotas de aceite. Cocina las arepas a fuego medio 4–5 minutos por cada lado, hasta que formen una costra dorada.
4. Abre las arepas por un costado y rellena al gusto. Por ejemplo, con **hogao** (sofrito de tomate y cebolla), aguacate en láminas o queso vegano fundido.

Testimonio (Wendy, de Colombia):

"Con cada arepa que cocino traigo un pedacito de mi tierra. Me encanta prepararlas en el mercado de Cacabelos; la gente se acerca por el aroma y termina compartiendo conmigo historias de sus viajes a Colombia."

❖ **Pabellón Vegano (Venezuela)** – El pabellón criollo es el plato nacional de Venezuela. Representa la unión de culturas con sus colores: frijoles negros, arroz blanco, plátanos dorados y tradicionalmente carne mechada (carne deshebrada). En

la versión vegana, la **carne** se reemplaza por preparaciones de lentejas o soja texturizada sazonadas, manteniendo los sabores criollos originales.

Ingredientes (4 raciones)

- 1 taza de lentejas cocidas (o soja texturizada hidratada)
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento rojo, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 tazas de arroz blanco cocido
- 1 taza de frijoles negros cocidos (caraotas)
- 2 plátanos maduros, cortados en rodajas y fritos
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto; aceite vegetal

Elaboración

1. En una sartén con aceite, sofríe la cebolla, el pimiento y el ajo hasta que estén fragantes. Agrega las lentejas cocidas (o soja texturizada ya blanda).
2. Condimenta con comino, orégano, sal y pimienta. Cocina todo junto por 5–10 minutos para que las lentejas tomen el sabor del sofrito, aplastándolas ligeramente para imitar la textura de la carne mechada.
3. En cada plato, sirve una porción de arroz blanco y al lado los frijoles negros calientes. Añade las lentejas guisadas (sustituto de la carne).
4. Coloca encima o al lado las rodajas de plátano frito bien doradas. Opcionalmente acompaña con unas hojas de cilantro fresco o aguacate para completar el plato.

Testimonio (Nuri Ester, de Venezuela):

“El pabellón siempre ha sido un símbolo de nuestra identidad. Prepararlo aquí con ingredientes locales – y sin carne – ha sido todo un descubrimiento. Sabe a Venezuela, pero también al Bierzo, porque uso pimientos de aquí. Mis amigas españolas ya me piden la receta.”

- **Ropa Vieja Vegana (Cuba)** – La ropa vieja es un guiso cubano con origen en las Islas Canarias, cuyo curioso nombre alude a "ropa desgarrada" por la textura de la carne mechada. Hoy es posible disfrutar de este plato usando ingredientes vegetales como jackfruit (yaca) o proteínas de soja, manteniendo el sofrito criollo con tomate, pimientos y especias que le dan su sabor inconfundible.

Ingredientes (4 raciones)

- 2 tazas de jackfruit joven desmenuzado (o soja texturizada hidratada)
- 1 cebolla grande, en juliana fina
- 1 pimiento verde y 1 pimiento rojo, en tiras
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 taza de tomate triturado (natural o en conserva)
- ½ taza de aceitunas verdes en rodajas
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto; cilantro fresco para decorar

Elaboración

1. En una cazuela, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla, los pimientos y el ajo hasta que estén pochados.
2. Añade el jackfruit desmenuzado (previamente cocido o en conserva, bien escurrido). Incorpora el pimentón, comino, orégano, sal y pimienta. Remueve y cocina 2 minutos para que el jackfruit tome sabor.

3. Agrega el tomate triturado y baja el fuego. Deja que el guiso se cocine unos 10 minutos, mezclando de vez en cuando, hasta que el tomate reduzca ligeramente. Si se seca mucho, añade un chorrito de agua.
4. Incorpora las aceitunas verdes en rodajas y corrige la sazón al gusto. Antes de servir, espolvorea cilantro fresco picado por encima. Acompaña con arroz blanco y plátano maduro si lo deseas, al estilo cubano.

Testimonio (Isabel, de Cuba):

"Cuando cocino ropa vieja vegana recuerdo a mi abuela enseñándome entre ollas y risas. Sustituir la carne por jackfruit fue mágico: ¡logré el mismo sabor! Ahora este plato viaja de mi familia en La Habana hasta mis nuevos amigos en El Bierzo."

- **Tajine de Verduras (Marruecos)** – El *tajine* hace referencia tanto al guiso como a la cazuela de barro cónica donde se cocina lentamente. En Marruecos es símbolo de hospitalidad; combina verduras, legumbres y a menudo frutos secos, aliñados con una mezcla aromática de especias dulces y saladas. Esta versión vegetal captura la esencia de la cocina marroquí, libre de carne pero llena de sabor y tradición.

Ingredientes (4–6 raciones)

- 2 patatas medianas, peladas y troceadas
- 2 zanahorias, peladas y en rodajas gruesas
- 1 calabacín (zucchini) en trozos
- 1 berenjena en cubos (opcional, o calabaza)

- 1 cebolla, picada fina
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 bote (400 g) de garbanzos cocidos, escurridos
- ½ taza de pasas o 4–5 orejones de albaricoque picados
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto; cilantro fresco para decorar

Elaboración

1. En una olla grande o en un **tajine** tradicional, calienta el aceite de oliva. Sofríe la cebolla y el ajo con el jengibre, cúrcuma, comino y canela hasta que la cebolla esté transparente y las especias desprendan su aroma.
2. Incorpora las patatas, zanahorias, calabacín y berenjena. Remueve para que se impregnen de las especias. Añade también los garbanzos cocidos y las pasas/orejones.
3. Cubre los ingredientes con agua hasta casi cubrirlos (o caldo de verduras). Tapa la olla y cocina a fuego lento durante unos 40 minutos, hasta que las patatas y demás verduras estén tiernas y el líquido haya reducido formando un caldo espeso y aromático.
4. Prueba y rectifica de sal y pimienta. Sirve el tajine decorado con cilantro fresco picado y, si se desea, con almendras tostadas por encima. Acompáñalo de cuscús al vapor para una experiencia completa.

Testimonio (Ahizah, de Marruecos):

“El olor de este tajine me transporta a mi casa en Marrakech, donde siempre hay uno al fuego. Compartirlo aquí ha creado un puente de aromas y sabores con mis vecinas: cuando sienten la canela y el comino, se acercan curiosas y terminamos comiendo juntas.”

- **Cachupa Vegana (Cabo Verde)** – La cachupa es el plato nacional de Cabo Verde, un guiso denso de maíz y frijoles que cada familia prepara a su manera. Se cocina a fuego lento para concentrar sabores y tradicionalmente lleva también pescado o carne de cerdo, pero en esta versión vegana se destacan el maíz tierno, las legumbres y verduras locales. Es un símbolo de comunidad: suele cocinarse en grandes cantidades y compartir con vecinos.

Ingredientes (6 raciones)

- 2 tazas de maíz tierno desgranado (mejor si es *hominy* o maíz nixtamalizado cocido)
- 1 taza de frijoles (judías) cocidos –tradicionalmente se usan frijoles pintos o rojos–
- 1 boniato (batata) grande, pelado y troceado (o 300 g de calabaza)
- 1 zanahoria grande, en trozos
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados

- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce (paprika)
- Sal y pimienta al gusto; 2 cucharadas de aceite

Elaboración

1. En una olla amplia, calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo hasta que se ablanden. Añade el pimentón dulce y remueve unos segundos cuidando que no se queme.
2. Incorpora el maíz tierno (si usas maíz *hominy* precocido, enjuágalo antes), los frijoles cocidos, el boniato, la zanahoria y las hojas de laurel. Cubre todo con agua hasta que quede apenas cubierto (unos 2 cm por encima de los sólidos).
3. Lleva a ebullición suave y luego reduce el fuego. Deja cocer a fuego lento durante aproximadamente **1 hora**, removiendo de vez en cuando. La cachupa debe quedar como un potaje espeso; si se seca demasiado, agrega un poco más de agua caliente durante la cocción.
4. Cuando las verduras estén muy tiernas y el maíz bien cocido, sala y pimienta al gusto. Retira las hojas de laurel. Tradicionalmente se sirve en cuencos y se puede acompañar con un poco de aceite picante por encima. Los sabores se asientan aún más al día siguiente, por lo que las sobras son muy apreciadas.

Testimonio (Djani, de Cabo Verde):

“En mi isla, la cachupa nos reúne a todos en torno a la fogata desde la madrugada. Prepararla en El Bierzo y sentir ese mismo calor de comunidad ha sido emocionante. Mis compañeros españoles se sorprenden de lo sencilla y rica que es; al final terminamos comiendo todos de la misma olla, como en Cabo Verde.”

Este recetario ilustrado forma parte de la memoria de actividades realizadas por ADR Bierzo- Cabrera para la promoción de la integración cultural y la sostenibilidad alimentaria.

Cada plato demuestra que la tradición y la innovación pueden ir de la mano, uniendo continentes en la cocina y acercándonos a los Objetivos de Desarrollo Sostenible mediante la gastronomía vegetal. Hemos elaborado juntas recetas de inspiración para aprender, compartir y saborear la diversidad. ✅