

Curso de cocina vegana

Módulo 5 Algas y Setas (hongos)

Este módulo está pensado para conocer las algas y setas, sus usos y propiedades. Se darán algunas recetas para ejemplificar pero estos ingredientes se usarán en el transcurso de casi todo el curso así que se encontrarán más en casi todos los módulos.

Algas

Las algas son organismos que hacen fotosíntesis y viven en lugares húmedos, se las encuentra en el aire, en la tierra y por supuesto en el agua dulce o salada y en todos los ecosistemas. Muchas veces se las confunde con plantas pero son mucho más antiguas y no pertenecen al mismo reino.

Las algas se utilizan en la cocina desde tiempos inmemoriales, en muchos países asiáticos se preparan a diario y en las costas de Chile se han recolectado cochayuyo durante siglos, en la costa uruguaya son famosos los buñuelos de algas, los nórdicos e irlandeses comen alga dulce como aperitivo en los bares y en amasados, en Japón se usa para sushi, etc.

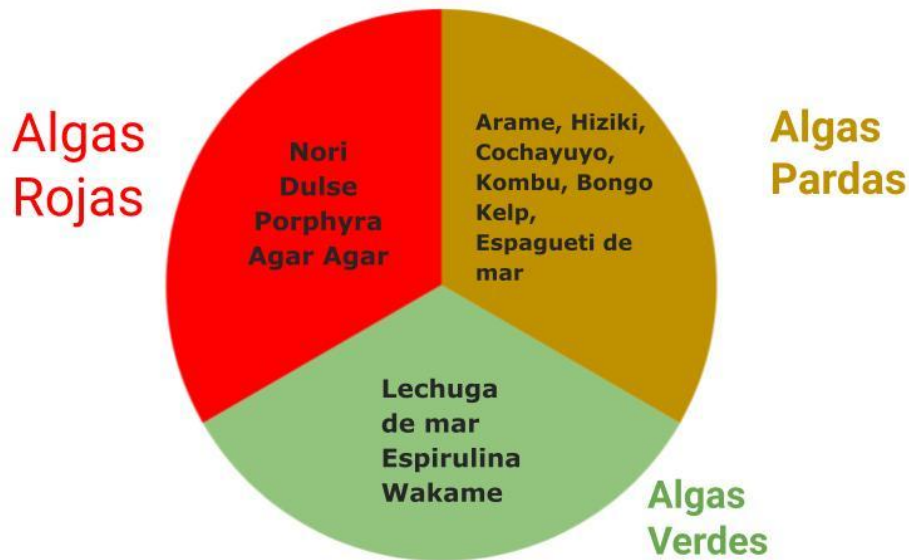
También son utilizadas por la industria para la extracción de agar, carragenano y alginato que son gelificantes y espesantes usados en la industria. También las usamos para repostería y hacer quesos veganos.

Muchas son utilizadas en dietas para bajar de peso porque absorben mucha agua, apagan muy bien el apetito y aportan pocas calorías además ayudan a regular el intestino por su alto contenido de fibra. Son una buena fuente de yodo, hierro, magnesio y otros minerales.

Aunque por regla general las algas son recomendables para todas las edades, las que tienen niveles muy altos de yodo (arame, kombu, dulce) deben ingerirse en cantidades más moderadas, tres o cuatro veces por semana, ya que puede haber un riesgo de hipertiroidismo. En estos casos es mejor tomarlas cocidas porque el calor evapora parte del yodo.

Hay controversia en el uso de algunas algas debido a los metales pesados que absorben. Algunos países han regulado o prohibido el uso del alga hiziki, por ejemplo, por su alto contenido de arsénico. (1)

Clasificación de las algas



Algas pardas

Arame: se utilizan para preparar ensaladas, sopas, paellas, por su sabor intenso al mar.

Deben dejarse en remojo al menos 30 minutos antes de usar.

Cochayuyo: significa hierba acuática en Quechua. Es un alga de grandes dimensiones, que alcanza los 15 metros de largo, crece en las costas de Chile y Perú. Es muy apreciada por sus propiedades, textura y sabor. Con ellas se preparan empanadas fritas (que son una de mis comidas favoritas), guisos, fritas, rebozadas. Tienen textura de calamar por lo que se pueden hacer una especie de calamares fritos y hasta pulpo vegano con ella.

Se dejan en remojo varias horas, en lo posible 8.

Aporta buena cantidad de proteínas (cada 100 g contiene 11g), Además contiene magnesio, hierro, azufre y calcio en buenas cantidades.

Espagueti de Mar: *Himanthalia elongate* se encuentra en el este del océano Atlántico norte y en el mar del norte.

Se utiliza crudo remojado una hora en ensaladas, sopas y demás preparaciones donde se quiera dar sabor a mar.

Kombu y Bongo Kelp: Son las dos de la familia de las kelp, unas algas que forman enormes bosques submarinos y para crecer requieren temperaturas de

entre 6 y 14°C. La industria la utiliza para extraer carbonato de sodio (para la fabricación de jabón y vidrio). Ambas son comestibles. La Kombu por ejemplo se utiliza para saborizar el Dashi (caldo japonés) Por su alto contenido en carbonato de sodio en la cocina naturista y macrobiótica se utiliza un trozo de algas Kombu para hervir legumbres o carnes vegetales altas en fibra ya que el ácido glutámico que contiene ayuda a la digestibilidad.

Las kelp son igualmente utilizadas y ambas suelen venir en paquetes secas o en pickles en vinagre. El polvo blanco que traen no debes quitarlo porque da mejor sabor. Las kelp se las usa para las hamburguesas de algas.

Hiziki: Esta alga tiene un sabor fuerte a mar y un sabor y textura excelentes. Tiene forma de tubo fino y color muy oscuro. Últimamente las agencias internacionales de salud han recomendado eliminarla de la dieta porque contiene arsénico. No se recomienda su uso aunque se encuentran en todas las tiendas de alimentación saludable.

Algas verdes

Lechuga de mar (Ulva lactuca) Crece en las zonas intermareales, entre las rocas, de un color verde intenso, en Escocia se la usa para hacer sopas y ensaladas. Contiene fibra, sodio, calcio y hierro. Remojarla media hora antes de usar. Su sabor es muy suave.

Spirulina no es un alga sino un organismo procariota que crece en lagos con alto pH y concentraciones de sales como carbonatos y bicarbonatos. La humanidad la recolecta desde la antigüedad en el lago Chad, en África y recientemente en Europa pero también fue una fuente de alimento de los aztecas en época de escasez de alimentos.

Contiene un 60% de proteína unicelular de alta calidad con lo cual se pensó utilizarla como sustituto de la proteína de soja ya que es más barata de obtener para hacer alimentos de alto poder nutricional -nota nutricionista
La utilizamos para batidos y colorear pastas y panes.

Wakame: anteriormente estaba catalogada como planta y algunos autores consideran a esta un alga parda, pero cuando se deja en remojo se puede ver su color verde intenso.

Se deja en agua templada durante media hora. Aumenta varias veces su tamaño con lo que se recomienda remojar poca cantidad Se utiliza para hacer la famosa sopa de miso, en buñuelos, potajes y guisos. También para paella por su sabor fuerte al mar.

Algas Rojas

Agar Agar: Realmente el agar es una sustancia que proviene de algas diferentes, todas estas de algas rojas. El alga más utilizada para la obtención de agar es la Gracilaria. Rica en fibras y minerales, absorbe 300 veces su volumen y su principal uso es como gelificante y espesante pero se la suele encontrar en la comida asiática en sopas y ensaladas.

No encontraremos la Gracilaria roja en el mercado, pero si el agar en forma de tiras largas transparentes o en escamas y en polvo (que se obtiene de moler o triturar las tiras).

En este libro prestaremos especial atención al uso del agar en polvo y en copos, pero siempre intenta conseguir en polvo, ya que es mucho mejor por que deja las texturas mucho más cremosas o firmes y hay menos posibilidad de error. Para que el agar tenga la propiedad de ser gelificante se debe llevar a ebullición por al menos 8 minutos y revolver constantemente. ¡Se debe trabajar muy rápido. Convenientemente se deja remojar el agar durante 10 minutos en agua fría antes de añadir a la preparación.

Para gelificar dos tazas (500 ml) de líquido necesitamos aproximadamente 2 gramos de agar en polvo.

Dulse: estas sabrosas y elásticas algas rojas se consumen tostadas en los bares del norte de Irlanda, Islandia y algunas partes de Canadá. También se la utiliza en la industria como espesante (como todas las algas rojas). Fritas y remojadas en ensaladas son un acompañamiento ideal.

Remojarlas por al menos 45 minutos.

Nori: las algas nori son un conjunto de algas rojas que se comercializan en planchas compactas de 18 x 21 cm. También puede encontrarse pulverizada en sales y condimentos.

Contienen calcio, hierro y buena fuente de proteínas. A algunos gatos les encanta comer algas nori en trozos.

Son las más utilizadas para hacer sushi. Las de mejor calidad deben estar bien lisas y sin huecos. También se consumen tostadas y molidas para acompañar sopas, cereales como condimentos.

Porphyra o Laver: viene en paquetes grandes que contienen entre cuatro a cinco discos superpuestos. Cada disco del paquete se debe usar para 4 personas. Esta alga crece entre las rocas en las partes templadas de los océanos de Asia y es una de las que se usan para hacer Nori.

Se remojan unos minutos o se agregan directamente a las sopas. Tienen efecto esponja porque absorben el sabor de los condimentos que la acompañan.

Setas u hongos comestibles

Las setas son ricas en fibra y deliciosas. Asadas o fritas tienen sabor umami. La cantidad de setas comestibles es enorme solo mencionamos las de uso más frecuente.

Enoki: pequeñas setas largas y finas de sabor delicado. Utilizadas para sopa, asada y salteadas al wok. Agregarlas al final de la cocción de una sopa de miso o ramen.

Champiñones: de color blanco leche se lo cultiva extensamente por sus usos en gastronomía. se utiliza el sombrero y se corta en cubos pequeños o respetando la naturalidad de la seta. Pueden consumirse crudos o cocinados en salsas, fritos, potajes, rellenos, horneados y estofados.

Niscalos: su sombrero tiene unos 10 a 16 cm de diámetro, de color anaranjado con círculos de color más intenso. Crudo tiene un sabor muy suave y se utiliza para hacer tortillas, asado, salteado. Crudo es amargo.

Shiitake: son las setas más utilizadas en las gastronomías Japonesa, China y del este asiático. Tienen un color marrón intenso cuando secas y doradas frescas. Suele venir desecada. Se remojan durante 1 hora en agua tibia hasta que estén tiernas. Frescas se pueden consumir salteadas, en sopas, guisos. Tienen sabor umami y se las utiliza ampliamente para imitar el sabor de la carne estofada o como saborizante en la preparación de embutidos veganos y caldos.

Hongo de pino: de color marrón oscuro es una seta de sabor intenso umami que crece en el pino. Suelen venir secas y se utilizan hidratadas o directamente en salsas para acompañar pastas, sobre pizza y focaccia, etc.

Oreja de árbol (auricularia politrachia) es conocido por nosotros bajo el nombre de oreja de Judas u hongo negro chino. Se utiliza como un hongo en muchos platos asiáticos. Se encuentra predominantemente en árboles de saúco, pero también en otros árboles, como el abedul.

Ostras o girgolas: Crece en la madera de los árboles, esta seta es fácilmente identificable por su forma de ostra. Tiene un sabor suave y se la consume

salteada, a la plancha. Deshidratada se la utiliza para hacer carnes vegetales ya que su textura cambia drásticamente al rehidratar.

Porcini: son muy utilizados en la cocina italiana para risotto y para acompañar pasta, se los encuentra generalmente seco.

Quorn: es la marca líder del producto alimenticio de micoproteína en el Reino Unido, Irlanda y Holanda. La micoproteína utilizada para producir Quorn se extrae de un hongo, *Fusarium venenatum*, que se hace crecer en grandes tanques de fermentación en laboratorios.

El quorn se produce tanto como ingrediente para cocinar, como dentro de determinados platos precocinados. Se vende (mayormente en Europa, pero también en otras partes del mundo) como comida sana y como sucedáneo de carne, especialmente para personas vegetarianas, y ha ganado el sello de aprobación de la Vegetarian Society. Dado que algunas versiones utilizan clara de huevo como aglutinante, no siempre es una comida vegana.

Shimeji es un hongo con una gran cantidad de proteínas lo que hace que sea un ingrediente perfecto para las dietas vegetarianas. Cuentan con un alto contenido en cobre, potasio, vitamina B y zinc.

Condimento de algas

- 3 hojas de alga nori
- 1 cucharada de sal fina - puedes usar sal rosada del Himalaya

Tostar las algas en el fuego directo y molerlas junto con la sal. Conservar en un frasco seco y cerrado. Usar en ensaladas, sopas, estofados, arroz y sobre cualquier cereal.

Crackers de semillas y algas

Ingredientes para 9 crackers de 18 x 7 cm

- ½ taza de lino o linaza preferentemente dorada
- ⅓ taza de chía
- ½ pimiento morrón rojo picado
- ½ cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolleta picada
- 1 cda de orégano
- 5 tomates secos

- semillas de sésamo, girasol, calabaza
- sal a gusto
- unas cucharadas de agua
- 3 hojas de algas nori

Método

Dividir las hojas de nori en 3

Moler la linaza junto con la chía hasta hacer una harina. Poner la cebolla, pimiento, tomate seco, orégano, sal y ajo y procesar hasta obtener una mezcla uniforme, agregar unas cucharadas de agua hasta que quede una masa que se pueda untar perfectamente sobre las tiras de nori.

Esparcir 1 cucharada de la mezcla por cada tira de hoja cubriendo bien todos los bordes y tratar de que quede lo más uniforme posible.

Espolvorear con semillas y deshidratar hasta que estén crocantes.

Ensalada de algas cochayuyo y pepino

- 1 paquete de 80 g de cochayuyo
- 1 cebolla morada
- 1 pepino
- ¼ taza de cilantro picado
- ¼ taza de vinagre común
- 3 cdas de aceite de oliva
- 1 Jugo de limón
- Sal y pimienta a gusto

Remojar durante 8 horas el cochayuyo con agua y el vinagre. Escurrir el agua y enjuagar. Poner en una olla, taparla con agua y cocinar durante 45 minutos.

Dejar enfriar.

Pelar el pepino, quitar las semillas con una cucharita y cortar en semicírculos.

Mezclar el cochayuyo, la cebolla morada picada en cuadritos, pepino y el cilantro picado. Sacar de la nevera. Batir el aceite, limón, sal y pimienta hasta emulsionar y condimentar la ensalada. Llevar a la nevera durante una hora antes de servir.

Scons de alga dulce

Ingredientes

(salen casi 2 docenas, dependiendo del tamaño)

- 15 g de alga dulce seca

- 500 g de harina
- 1 cda de maicena
- Una cucharadita de bicarbonato
- 1 cdta de sal
- 3/4 taza de margarina vegetal o aceite
- pizca de cúrcuma o colorante amarillo (opcional)
- Taza de agua (250 g)

Método

Poner las algas en remojo durante 15 minutos, escurrir y picar a cuchillo.

Mezclar los ingredientes secos muy bien, agregar la margarina o aceite y seguir mezclando un poco más para integrar todos los ingredientes.

Agregar las algas y el agua y formar una masa compacta.

Dividir la masa en bollitos pequeños, formar los scones y hornear a 200°C durante 20/25 minutos o hasta que empiecen a dorar.

Buñuelos de algas wakame / Torrejas o Tortitas

Ingredientes

- ½ taza de algas wakame secas
- 2 cdas de vinagre de manzana
- 1 y ½ taza de harina de trigo
- 2 cucharadas de harina de garbanzo
- 1 cdta de vinagre de manzana más
- 300 ml de leche vegetal sin azúcar
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- pizca de cúrcuma
- Sal, pimienta
- Nuez moscada una pizca
- Aceite para freír, cantidad necesaria.

Método

Poner a remojar las algas con medio litro de agua y el vinagre durante dos horas.

Mezclar la harina de trigo con la de garbanzo, el polvo para hornear y la cúrcuma, agregar poco a poco la leche y batir hasta obtener una masa líquida, agregar 1 cdta de vinagre y batir un poco más. Condimentar y agregar las algas, mezclar.

La masa debe quedar con la consistencia de los preparados para buñuelos. Dejar descansar la masa durante 30 minutos antes de freír. Freír en abundante aceite caliente.

Se pueden hacer tortitas con esta masa sin necesidad de freírlas en mucho aceite. Poner menos líquido para que mantengan su forma en la sartén o en el horno y cocinar hasta dorar de todos lados.

Sopa de repollo y enoki

- 1 litro de caldo
- 200 g de repollo rallado
- 200 g de enoki
- 50 g de cebolleta
- 1 hoja de alga kombu
- ¼ taza de miso
- ½ cda de salsa picante - opcional
- 1 diente de ajo
- 1 cda de aceite de sésamo
- 1 cda de sirope o azúcar

Hervir la kombu con el agua durante 45 minutos a fuego bajo. Desechar el alga. Agrégale la pasta de miso, la salsa picante, el ajo picado, el aceite, el sirope o azúcar y la sal. Revuelve los ingredientes 5 minutos para disolverlos.

Agregar el repollo y los hongos enoki y cocinar 10 minutos más. Apagar el fuego y servir con cebolleta cortada en rodajas finas.

Ramen vegano

- 2 tazas de caldo de verduras
- 5 g de kombu
- 6 setas shiitake frescas o secas remojadas durante 8 horas
- ⅓ taza de maíz
- 1 cda de azúcar
- ¼ cda de sal
- 1 cda de vinagre de arroz
- 1 cda de aceite de sésamo
- pasta para el ramen
- 1 cda de miso blanco o rojo
- 1 cebolleta picada
- 1 puñado de setas enoki

Poner las 2 tazas de caldo a hervir junto con la kombu, shiitake fileteado y el maíz durante 10 minutos.

Aparte preparar la pasta elegida con el método indicado en el paquete.
En el plato donde vamos a servir la sopa ponemos el azúcar, sal, aceite de sésamo y el vinagre, lo mezclamos bien.
Disolver el miso en el caldo. Filtrar la sopa y poner el caldo en el plato con los condimentos.
Agregar la pasta preparada, el maíz, el shiitake, un puñado de enoki fresco, cebolleta picada y condimentar con un chorrito de aceite de sésamo.

Champiñones rellenos

- 9 champiñones, elegirlos grandes
- 1 cebolla mediana
- 4 o 5 cucharadas de aceite de oliva
- 150-200 g de vegadelfia o de cualquier queso vegano cremoso. Si no consigues usar tofu pisado y dos cucharadas de levadura de cerveza con una pizca de zumo de limón y sal.
- Sal y pimienta negra molida a gusto
- Perejil fresco picado
- ajo en polvo - opcional
- unas hojas de perejil picado

Picar la cebolla bien pequeña. Quitar los cabos con cuidado de las setas y picar bien pequeño también como hago en el vídeo.

Freír la cebolla y cuando empiece a dorar agregar las setas picadas y cocinar 4 o 5 minutos en la sartén hasta que amalgaman los sabores.

Apagar el fuego, salpimentar y agregar el vegadelfia y si tienen un poco de queso vegano rallado. También se pueden echar nueces picadas o pistachos al relleno.

Rellenar los champiñones, si sobra relleno te haces unos buenos canapés con pan tostado. Hornear durante 20 minutos a 190-200°C.

Decorar con una hoja de perejil.

Gírgolas salteadas con romero

Es una guarnición para acompañar cereales, carnes veganas y platos balanceados pero se pueden servir solas como entrante junto a unas crackers.

- (Para 4 personas)
- 400 g de gírgolas frescas
- 1 y 1/2 cda de aceite, preferentemente de oliva
- 1 cda de vinagre de manzana

- 1/2 cda de azúcar
- 1/2 cda de romero seco
- sal y pimienta a gusto

Lavar y secar las setas con un papel de cocina. Poner el aceite en un wok o sartén a calentar y cuando esté caliente echarlas a cocinar durante unos minutos hasta que estén tiernas.

Agregar el vinagre, azúcar y el romero y cocinar un minuto más sin dejar de moverlas con una espátula. Salpimentar a gusto y apagar el fuego.

Salsa de hongos de pino

Para acompañar tofu frito, seitán y pastas

- 30 grs. de Hongos de pino secos
- ½ kg de cebolla
- 1 Cda de margarina o aceite
- 1 Cda de Vinagre
- 200 cc de crema de soja o de anacardos
- 2 Cucharadas de maicena
- Sal y Pimienta a gusto

Remojar los hongos en agua caliente durante 30 minutos. Escurrir y cortarlos en trozos pequeños, reservar. Picar la cebolla muy fina y dorarlas en la margarina o aceite hasta que estén transparentes. Agregar los hongos junto con el vinagre y cocinar durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Disolver la maicena con una cucharada de agua fría, mezclar con la crema y agregar a la preparación. Salpimentar y continuar con la cocción removiendo hasta que adquiera la consistencia deseada.

Paella integral de verduras y algas

Ingredientes
(para 6 personas)

- 600 g de arroz grano largo o para paella
- 2 litros de caldo de verduras
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana picada
- 1 pimiento rojo cortado en cuadrados o tiras (morrón), puede ser mitad verde mitad rojo.

- 2 tomates medianos troceados sin semilla
- 1 taza de brócoli cortado (las verduras son todas opcionales)
- 1 y 1/2 taza de alcachofas (alcauciles) troceados
- 1 taza de guisantes o arvejas crudas o congeladas (se pueden reemplazar por habas, o cualquier otra legumbre)
- 2 sobres de condimento paellero*
- 1 puñado de sal gruesa
- 3 g de algas wakame seca, hidratada durante 20 minutos -Pueden ser algas cochayuyo o dulce o arame.
- 3 hojas de laurel
- 1 cda de pimentón dulce
- 1/4 cda de azafrán (si usas condimento paellero no es necesario)

Método

Poner en una paellera o en una sartén grande (la he hecho en ollas y wok también) el aceite a calentar a fuego fuerte, echar el ajo cortado, luego la cebolla y rehogar un momento, agregar el pimiento troceado y las demás verduras, sofreír un par de minutos y agregar 1 litro del caldo junto con el laurel, condimento paellero y azafrán, sal y algas, cocinar durante 6 minutos a fuego medio tapado.

Cuando las verduras empiecen a estar tiernas agregar el arroz en forma de cruz y distribuir por toda la superficie, mezclando con las verduras.

Incorporar 2 tazas de caldo poco a poco, el arroz no se debe revolver más en este punto. Cubrir y cocinar a fuego mínimo durante 5-6 minutos, controlar si ha chupado bien el caldo y volver a poner otra taza lentamente, volver a tapar y cocinar unos últimos 5 -6 minutos más.

Destapar y probar el arroz, controlar si está listo o si necesita más caldo.

Cuando el arroz esté a punto, apagar el fuego y dejar descansar la paella tapada. Se puede espolvorear con perejil picado y decorar con limón en rodajas. Si no tienes estas algas puedes usar algas nori trituradas para condimentar la paella al servir el plato para darle sabor al mar.

Hamburguesas de algas

Ingredientes

- 2 tazas de algas kelp remojadas y cortadas
- 1 taza de brotes de lentejas
- 1 cebolla picada (la que más te guste)
- 6 setas shiitake secas rehidratadas - o cualquier otra seta - opcional
- 1 calabacín rallado
- 1 zanahoria rallada
- 1 pimiento morrón picado en cuadritos

- 1 puñado de cilantro picado fino (puede ser perejil)
- 1 y ½ cucharada de harina de garbanzo
- ¼ cucharadita de polvos de hornear o bicarbonato
- Fécula de maíz o maicena cantidad necesaria
- sal y pimienta a gusto

Hervir 10 minutos las algas en abundante agua para que se pongan tiernas.

Ecurrir y picar.

Mezclar las algas, lentejas, cebolla, calabacín, zanahoria, pimienta y agregar la harina de garbanzo y el polvo de hornear. Procesar unos segundos con turbomix o minipimer para que los ingredientes se integren un poco. Salpimentar y hacer una masa que se formen hamburguesas. Dejar descansar durante una hora antes de cocinar.

Pasar un poco de fécula de maíz sobre la superficie de las hamburguesas para que no se desarmen al cocinar y en una sartén con un poquito de aceite dorar de cada lado durante unos minutos.

Aspic de agar agar con frutas

- 2 g de agar en polvo
- 2 tazas de jugo de naranja
- 1 manzana
- 1 pera
- 1 banana
- algunas fresas, cerezas o frutos rojos
- 2 damascos (albaricoque)

Método

Pueden agregar la fruta que quieran, pero no recomiendo poner sandía, melón o kiwi ya que largan demasiada agua y no permite que el agar agar cuaje correctamente.

Cortar las frutas en cubitos pequeños. Mezclar 50 ml del jugo de naranja con el agar agar y dejar en reposo 10 minutos. Pasado el tiempo llevar a hervor el resto del jugo con las frutas y agregar el agar disuelto, cocinar durante 2 minutos más revolviendo constantemente. Poner la mezcla en moldes individuales o en una flanera o budinera y llevar al frío por al menos hora y media. - Las frutas se pueden agregar después del agar si deseas frutas más crocantes en el postre. Servir con frutas en rodajas

1-<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22561181/#:~:text=The%20UK%20Food%20Standards%20Agency,large%20amounts%20of%20inorganic%20arsenic.>