

La iniciativa internacional *Veganuary* (Enero vegano) impulsa la cocina vegana y el respeto por la vida de los animales al menos un mes al año. ¿Y tú? ¿Quieres empezar este año con buenos planes y platos veganos? Aquí tienes unas ideas fáciles y ricas de la cocina tradicional española. ¡Que aproveche!

1 Platos veganos de la gastronomía española

a Mira las fotos. ¿Qué platos de los siguientes son veganos? ¿Por qué? ¿Qué ingredientes llevan? Habla con tu compañero/-a.

- ◆ Yo creo que la tortilla de patatas es vegana, porque lleva patatas...
- Sí, pero la tortilla de patatas también lleva... Yo creo que no es...



tortilla de patatas



gazpacho



patatas bravas



albóndigas



parrillada de verduras



paella

b Lee el siguiente texto y comprueba tus respuestas de a. Después lee las frases de la página siguiente y marca las afirmaciones correctas según el texto.



Muchas regiones de España tienen una gastronomía mediterránea basada exclusivamente en productos vegetales. Por ejemplo, el gazpacho, una sopa fría de tomate, pimiento y *pepino*. O las patatas bravas, que no llevan productos derivados de animales, *sino* solamente una salsa picante. La parrillada de verduras, con sus distintas variaciones *según* las regiones, es también un plato vegano. Lleva pimientos, *calabacines* o *berenjenas*. Otros platos tradicionales no son veganos, pero podemos prepararlos así. *Es el caso de* la tortilla de patatas: normalmente tiene huevos, pero es fácil utilizar *en su lugar* *harina de garbanzos*. O la paella vegana, que solo lleva arroz, verduras y ajo: una alternativa vegana a la paella de pollo, pescado o marisco. ¿Y las albóndigas? Tradicionalmente son de carne, pero el tofu de soja y la harina de *avena* son una buena solución. También es posible preparar postres, como el flan de chocolate o el arroz con leche de nuestras abuelas, sin leche ni huevos. *Es decir*, no *necesitamos* productos animales para cocinar los platos de nuestra cocina de siempre.

el pepino: Gurke | sino: sondern | según: je nach | los calabacines: Zucchini | las berenjenas: Auberginen
es el caso de: das ist der Fall bei | en su lugar: stattdessen | la harina de garbanzos: Kichererbsenmehl | la avena: Hafer
es decir: das heißt | necesitamos: wir brauchen

- 1 La cocina mediterránea utiliza verduras. ☐
- 2 La parrillada de verduras es igual en toda España. ☐
- 3 La tortilla de patatas es un plato típico de la gastronomía vegana. ☐
- 4 Las albóndigas veganas llevan tofu de soja. ☐
- 5 Una paella sin pollo o mariscos no es una paella auténtica. ☐
- 6 El flan de chocolate y el arroz con leche son postres de siempre. ☐



2 Nuestra cena vegana

a En grupos. ¿Qué platos conocéis que no son veganos normalmente pero pueden cocinarse sin productos animales? Haced una lista y hablad con los compañeros/-as sobre los ingredientes de estos platos.

- ◆ Por ejemplo, las hamburguesas veganas. En lugar de carne llevan soja.
- Yo hago una tarta de chocolate vegana muy buena. No lleva ni mantequilla ni leche de vaca, sino aceite vegetal y leche de avena.

b Preparad una cena vegana con un primer plato, un segundo y un postre. Presentad los platos a otro grupo. Ellos/Ellas preguntan o reaccionan.

De primero hacemos una
sopa de... De segundo...

¿Qué ingredientes
lleva la sopa...?

Mm, ¡qué rica!

¡Qué buena idea!

No sé... El plato tiene muchos
ingredientes, es muy complicado.

¡Qué fácil!

Creo que la sopa de...
no me gusta... porque...

SOLUCIONES

1a

Solución libre.

1b

Frases correctas: 1, 4 y 6

2a

Solución libre.

2b

Solución libre.