

Cocina vegana del mundo



Toni Martínez y Olga Arias **Cocina vegana del mundo**

El veganismo va más allá de lo que comúnmente se ha conocido como dieta vegetariana y se caracteriza por el uso de alimentos de origen 100% vegetal. Este hecho, que a primera vista puede parecer una limitación, ofrece, sin embargo, un abanico de posibilidades culinarias tan amplio que sorprende gratamente a todo el que se asoma por primera vez a este mundillo. Y es que el afán por descubrir nuevos ingredientes, nuevos sabores y nuevas técnicas tiene deliciosas recompensas.

Con el avance del veganismo han ido viendo la luz multitud de libros de cocina vegana, generalmente centrados en platos de nuestro entorno cultural. Partiendo del respeto, la empatía y el amor a los animales, el presente trabajo, fruto de varios años de investigación, muchas horas de cocina y varios viajes, no se queda ahí, sino que nos obsequia, a través de más de 120 recetas originalmente veganas y con otras adecuadamente «veganizadas», con un fascinante recorrido gastronómico por las tradiciones de las distintas culturas del planeta.

224 pág. 22,50€

ISBN 978-84-16350-06-3



Olga Arias (Valencia, 1977) y **Toni Martínez** (Valencia, 1977) autora y autor de este trabajo, motivados por el proyecto de este libro, por el gusto de viajar y por el placer de cocinar y comer, hemos estado viajando e investigando a cerca de la cocina vegana en diferentes lugares del mundo, a la vez que compartiendo recetas y participando en varios cursos de cocina. Durante años fuimos los encargados del restaurante vegano La mandragora, una asociación que lleva más de 15 años siendo un referente de la cocina vegana en la ciudad de Valencia. Ambos hemos trabajado en la cocina de diferentes restaurantes y realizado cate-rings veganos en numerosos eventos. Desde siempre nos hemos mantenido cercanos a varios colectivos de liberación animal y participado de sus luchas y acciones.

