



SANA 🍏 SABROSA 🍏 RESPETUOSA

VEGUSTA[®]
COCINA SIN CARNE

begoña sainz de murieta / contacto@vegusta.es / 686 811 194

Curriculum Vitae VEGUSTA Cocina sin carne
Begoña Sáinz de Murieta

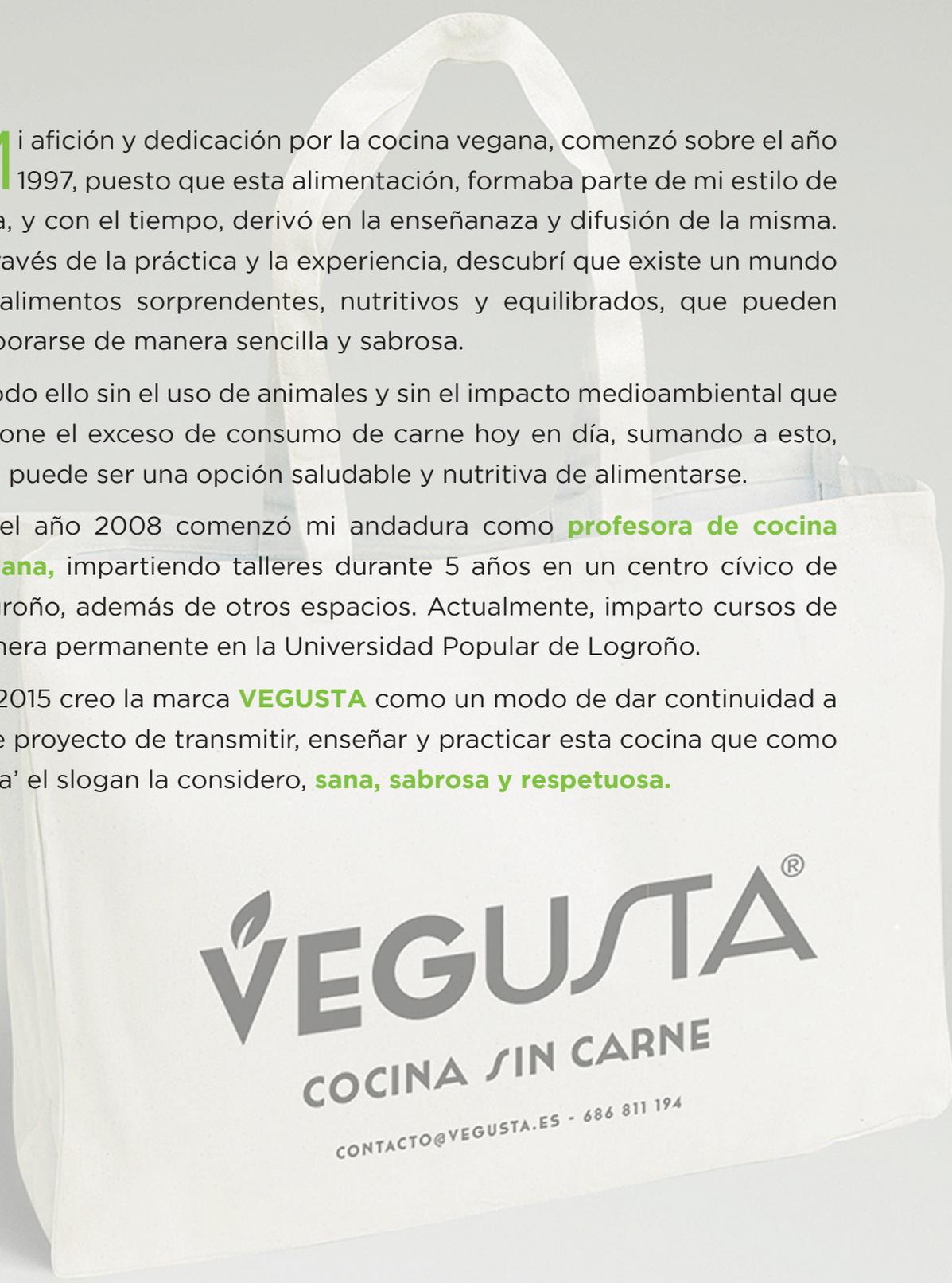


Mi afición y dedicación por la cocina vegana, comenzó sobre el año 1997, puesto que esta alimentación, formaba parte de mi estilo de vida, y con el tiempo, derivó en la enseñanza y difusión de la misma. A través de la práctica y la experiencia, descubrí que existe un mundo de alimentos sorprendentes, nutritivos y equilibrados, que pueden elaborarse de manera sencilla y sabrosa.

Y todo ello sin el uso de animales y sin el impacto medioambiental que supone el exceso de consumo de carne hoy en día, sumando a esto, que puede ser una opción saludable y nutritiva de alimentarse.

En el año 2008 comenzó mi andadura como **profesora de cocina vegana**, impartiendo talleres durante 5 años en un centro cívico de Logroño, además de otros espacios. Actualmente, imparto cursos de manera permanente en la Universidad Popular de Logroño.

En 2015 creo la marca **VEGUSTA** como un modo de dar continuidad a éste proyecto de transmitir, enseñar y practicar esta cocina que como 'reza' el slogan la considero, **sana, sabrosa y respetuosa**.



VEGUSTA[®]
COCINA SIN CARNE
CONTACTO@VEGUSTA.ES - 686 811 194

FORMACIÓN PRÁCTICA, UPL

TALLERES UPL, octubre 2022 a mayo 2023

Cocina vegana de Otoño-Invierno, Primavera-Verano.

- 15 personas por taller.

- Total: 50 horas aprox.

TALLERES UPL, octubre 2021 a mayo 2022

Cocina vegana de Otoño, Invierno, Primavera y Verano.

- 10-12 personas por taller.

- Total: 50 horas aprox.

TALLERES UPL, octubre 2019 a mayo 2020

Cocina vegana del mundo I, Menús veganos para el día a día.

- Total: 56 horas aprox.

TALLERES UPL, octubre 2018 a mayo 2019

Cocina vegana del mundo I, Cocina vegana del mundo II, Platos de puchero sin carne.

- Total: 70 horas aprox.

TALLERES UPL, octubre 2017 a mayo 2018

Cocina vegana mundo, Hamburguesanas, Fiambarrera vegana, Platos de puchero sin carne.

- Total: 90 horas aprox.

TALLERES UPL, octubre 2016 a mayo 2017

Platos de puchero sin carne, Hamburguesanas, Postres, dulces y bebidas.

- Total: 72 horas

TALLERES UPL, octubre 2015 a mayo 2016

Cocina vegana

- Total: 32 horas

FORMACIÓN PRÁCTICA, varios

TALLERES COCINATURALIS, 2008 - 2013 (5 años)

Talleres de cocina vegana. Sábados de 10 a 14h. Centro Cívico La Gota de Leche (Logroño)

- Impartido para 10-12 personas.

- Total: 400 horas aprox. (5 años)

ENSALADAS CREATIVAS, 2016 (julio)

Organizado por el Consejo de la Juventud, Ayto de Alfaro.

- Total: 15 horas

BEGIN VEGAN, 2015

Talleres y menús de Cocina vegana en ecotienda BeginVegan

- Total: 32 horas

PINTXOS Y TAPAS, 2015 (julio)

Organizado por el Consejo de la Juventud, Ayto de Alfaro.

- Total: 15 horas



TALLERES EN HERBORISTERÍA, 2011 (noviembre)

5 sesiones de cocina vegana. Tienda naturista Arco Iris (Logroño).
- Total: 10 horas

FORMACIÓN TEÓRICA

FORMACIÓN NUTRICIÓN Y SALUD noviembre, 2022

Para Acción contra el hambre. En Mendavia y San Adrián (Navarra)
- 30 personas aprox.
- Total: 8 horas.

FORMACIÓN NUTRICIÓN Y SALUD septiembre, 2021

Para Acción contra el hambre. En Mendavia y Peralta (Navarra)
- 30 personas aprox.
- Total: 8 horas.

FORMACIÓN ALIMENTACIÓN VEGANA febrero 2018

Taller sobre alimentación vegana en Cruz Roja de Logroño.
- 16 personas taller.
- 4 horas

RESTAURANTE NATURECOOK, 2015

Asesoramiento en cocina vegana, Restaurante NatureCook de Palma de Mallorca

CONFERENCIA, 2012 (noviembre)

Conferencia y mesa redonda sobre Gastronomía Vegetariana. Ateneo Riojano (Logroño).



FORMACIÓN PARA FOREM (CC.OO) 2012 (junio)

Curso teórico-práctico sobre Gastronomía y Salud para Forem (CC.OO).
- Impartido para 15 personas.
- Total: 15 horas

CATERING

CATERING ARTEFACTO 2010 y 2011, (noviembre)

Menú vegano, inauguración Artefacto 2011 para el Ayuntamiento de Logroño.
- Elaborado para 80/100 personas.

CATERING COLEGIO DE MÉDICOS, 2012 (febrero)

Catering Jornadas 'Estres y Salud' Escuela de Medicina Integrativa
- Elaborado para 20 personas.

COFFEE BREAK, 2015 (marzo)

Catering 'desayuno de trabajo', Inauguración de la empresa Terabyte, (Logroño).
- Elaborado para 25 personas

CATERING ESDIR, ESCUELA DE DISEÑO 2011 (octubre)

Lunch ofrecido en la ESDIR (Escuela Superior de Diseño de La Rioja) por la inauguración oficial del curso académico 2011-2012. Elaboración de canapés veganos.






RECETA DE VEGUSTA COCINA SIN CARNE

Hamburguesanas

Sanas, sabrosas y sorprendentes

TEXTOS DE SEÑORA BAINZ DE MURIELA

En los últimos tiempos de hamburguesas se habla, celebramos las recetas con cereales, legumbres, derivados de la soja, entre otros. Se crean diferentes tipos de salsas para acompañarlas (mayonesa de avellana, al estilo casero, etc.) y a veces con una cuidada presentación.

Hay un hamburguesa con productos de origen vegetal. Nutritiva, llena de sabor y con ingredientes de su propia cosecha, estas salsas, frutos secos... Se preparan de forma rápida y fácil, con alta calidad proteica y muy sanas. La gastronomía vegana y las hamburguesas, van a por delante.

VEGUSTA
COCINA SIN CARNE



Burger de garbanzos y coussous al curry



ACABADO DE LAS HAMBURGUESAS

1. Pasa tipo chipotle
2. Corta la patata
3. Mezcla con papas de soja

Se recomienda freír en aceite de girasol. Se recomienda freír en aceite de girasol. Se recomienda freír en aceite de girasol.

BURGUER DE GARBANZOS Y TOFU DE ALBAHACA

- INGREDIENTES ESPECIALES Y COMPLEMENTOS:**
- 400g garbanzos cocidos
 - 100g de tofu de albahaca
 - 1 cebolla
 - 1/2 taza de arroz
 - 1 taza de salsa de soja
 - 1 taza de aceite de girasol
 - Sal y pimienta y comino
 - Aceite de oliva y limón

1. Incorpora la cebolla muy finamente. Añade un poco de sal y pimienta. Mezcla bien y añade un poco de aceite de girasol. Mezcla bien y añade un poco de aceite de girasol.
2. Haz un puré de los garbanzos cocidos y el tofu. Añade el arroz y la salsa de soja. Mezcla bien y añade un poco de aceite de girasol.
3. Cuando lo tengas todo bien mezclado, haz unas hamburguesas. Haz unas hamburguesas.
4. Cuando las tengas hechas, haz unas hamburguesas. Haz unas hamburguesas.

BURGUER DE GARBANZOS Y COUSSOUS AL CURRY

- INGREDIENTES ESPECIALES Y COMPLEMENTOS:**
- 400g garbanzos cocidos
 - 100g de coussous
 - 1 cebolla y 1 taza de arroz
 - 1 taza de salsa de soja
 - 1 taza de aceite de girasol
 - Sal y pimienta
 - Comino
 - Curry
 - Margarina vegetal
 - Aceite de oliva

1. Mezcla la cebolla y el arroz muy fino. Pon un poco de sal y pimienta. Mezcla bien y añade un poco de aceite de girasol.
2. Haz un puré de los garbanzos cocidos y el coussous. Añade el arroz y la salsa de soja. Mezcla bien y añade un poco de aceite de girasol.
3. Cuando lo tengas todo bien mezclado, haz unas hamburguesas. Haz unas hamburguesas.
4. Cuando las tengas hechas, haz unas hamburguesas. Haz unas hamburguesas.

salud y vida natural

integral

www.larevistaintegral.net

N.º 473 - 4€

LO QUE TU CEREBRO no quiere leer

HENNA y la coloración con plantas

HAMBURGUESAS VEGANAS

CON PLANTAS, sin antibióticos: tracto urinario

Sabiduría en la antigua CHINA





Begonia Sainz de Murieta es la autora del libro VEGUSTA, sobre su cocina vegana, con recetas fáciles y deliciosas, platos sencillos de cocina vegana en la Universidad Popular de Logroño.

¿Este tiempo que se ha alargado la investigación de los veganos considerando sólo la vida? UCAM tiene que en sus este momento el libro a día?

Si, pero que en el tiempo el año 1997 es el que empezó a salir de consumo carne, hasta hoy en día, se ha avanzado. Todavía queda por hacer y sobretodo demostrar el bienestar de vegano que alguien en serio salud y bienestar y eso me tiene por mí. Otro año es el de las proteínas, que no ingerimos suficiente. Qué si tenemos proteínas vegetales... ¿Sería yo considero que no comer en exceso, consumo el mínimo de proteínas procesadas, lo que quiere decir que cocinamos vegetales, y evitar de alimentos en nuestra dieta, es saludable.

Para saber más, es como que se debería cocinar más y no hacer una dieta en alimentos procesados y procesados, ahí está uno de los males de cómo se alimentan mucha gente hoy en día que van a problemas de sobrepeso y enfermedades derivadas de la misma.

• Tu actividad laboral es muy diversa con el diseño, el dibujo o la cocina... Son autodidacta en profesión, el trabajo al que me dedico es el diseño gráfico, el dibujo o el diseño y ambas disciplinas han contribuido a lo que hago en la cocina vegana. Tienes mucho de cocinera, por que tienes de diseñador y ampliar el abanico de elaboración de platos tradicionales, a la vez que introducimos nuevos alimentos (legumbres, derivados de la soja, cereales diferentes, etc...) con los que experimentamos. También cuida mucho la imagen visual.

• Tu empezaste dando cursos de cocina vegana con 'Cocinaturnali' en el año 2009 legal en Logroño. ¿Qué es lo que



más interesante, es como las rutas de gastronomía, las rutas en Logroño que se han desarrollado también, y la tendencia en el año, en Logroño.

• Vegusta es la marca de cocina sin carne. Te defines como vegana, salmore, vegetariana.

Cuando en 2010 creó vegusta, llegó a la conclusión que la mejor manera de definirlo era con esos tres adjetivos que representan lo que quiero transmitir. Qué es una alimentación sana, que sea dulce puede ser interesante y así es mi cocina y por supuesto responsable en el sentido de su relación con el medio ambiente y los animales.

• Mucha gente te sabe seguir sobre cocina vegana del mundo. ¿Puede la comida acercarnos a otras culturas? (Cómo la cocina en sus clases?) Si, actualmente estoy impartiendo estas talleres en la Universidad Popular de Logroño. Sin duda, como bien dices, nos acercan a otras culturas, no sólo en su gastronomía. Me gusta enseñar que cocinar es un punto de vista diferente. Ha se trata sólo de elaborar platos y luego comerlos, me gusta y un poco más allá, explicar los ingredientes, la elaboración en la

ingenta más talleres y me gusta especialmente a familias familiares. Como hamburguesas, vegetales, o Platos de Puchero que están, por poner un ejemplo. En ambas situaciones se ve una conexión generacional, ya que he compartido talleres fuera de mi ciudad, así como he recibido formación de otros profesionales en este campo. Creo que la sana alimentación es importante para fomentar desde la infancia que una alimentación así como puede ser como esta el origen de la buena, sana alimentación y respetamos y así es mi deseo.





VEGAN

POSTRES

DULCES Y

BEBIDAS

VEGETALES



universidad popular
DE LOGROÑO



VEGAN

HAMBURGUERSAS

VEGANAS



universidad popular
DE LOGROÑO

ENSALADA DE PASTA
CON TOMATES SECOS
Y ESPÁRAGOS VERDES



ENSALADA DE BRÓCOLI
ZANAHORIA, DÁTILES Y
NUEZ PECANA





vegan

*Tartaleta de hojaldre con natillas
de tofu y reinetas*

* 100% *
NATURAL



HAMBURGUESAS
VEGANAS
Y SALSAS

ENSALADAS,
ALÍÑOS Y ZUMOS





HAMBURGUESANAS

Hamburguesas veganas / 08L Mayo 2016

INTRODUCCIÓN

La cocina de ingredientes de origen animal (vegetariana o vegana) se todavía un tipo de alimentación bastante desconocida a pesar del rugeo de los últimos años y el fuerte crecimiento de conciencia que ha alcanzado.

Más allá de estas consideraciones, el **vegetarismo/vegana** no es una moda que evoluciona y remonta al año 1962, cuando un grupo de amigos fundaron la primera Sociedad Vegetariana en Reino Unido y en 1964 se creó la **Vegan Society** también en dicho país.

Desde sus orígenes a nuestros días, en España (así como en otros países respecto a carne, huevos, leche, lácteos, pescado...) cada día hacen muchos cambios: **vegans**, **vegans**, **vegans**, y las personas que desean evitar de su alimentación también los productos de origen animal, ya no son una minoría.

Los motivos para elegir este tipo de alimentación son muy variados: desde el bienestar animal, la salud, el medio ambiente, la ética, la preocupación por los productos de origen animal, ya no son una minoría.

La alimentación sin carne es por tanto

Talleres 'HAMBURGUESANAS'

En estos talleres...



A close-up photograph of several golden-brown, round cupcakes arranged on a white tray. Each cupcake is nestled in a purple paper liner. The cupcakes have a slightly domed top and a moist, textured appearance. The background is dark, making the cupcakes stand out.

VEGUSTA®

'Magdalenas veganas de naranja y limón'







COCINA VEGANA

Curso UPL 2017-2018

Taller 'Cocina Vegana del mundo'



Arroz basmati especiado con pasas y pistacho



*Albóndigas de tofu y zanahoria
con curry y perejil*





*Ensalada de tofu y pasta
con salsa de piquillos*

vegan

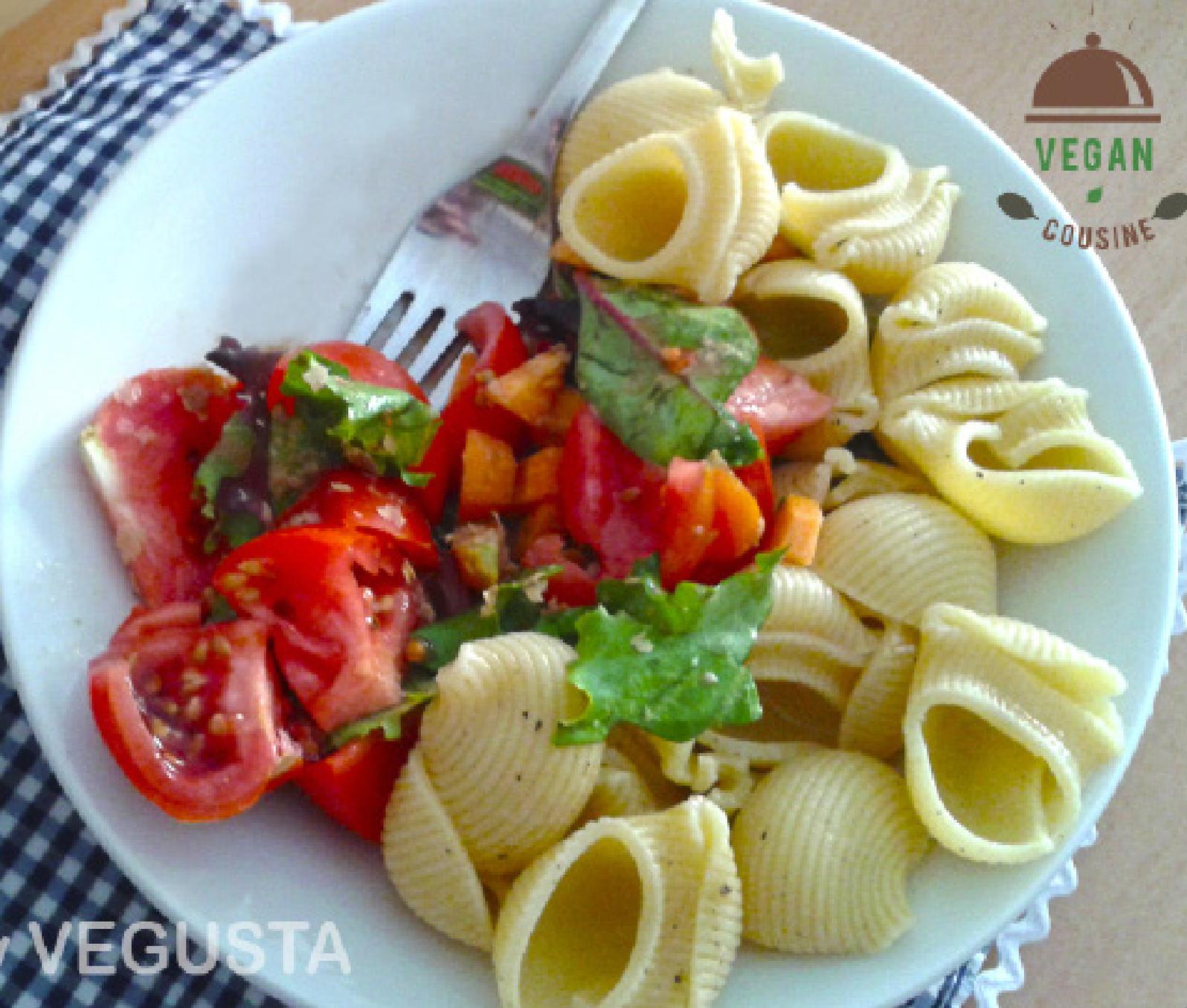






VEGAN

COUSINE



VEGUSTA



vegan



A photograph of three burgers served on a white rectangular plate. Each burger is held together by a wooden skewer. The burgers consist of a golden-brown bun, a dark brown patty, a slice of melted cheese, and a generous amount of fresh green arugula. The background is slightly blurred, showing a person in a red shirt and a glass of beer on a wooden table.

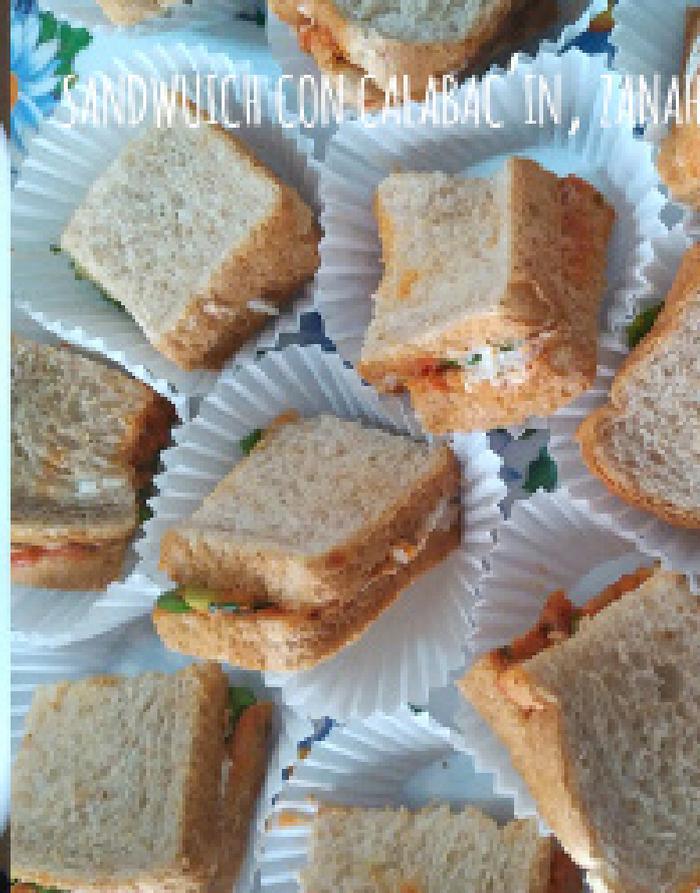
Burguer sana picantona/ de seitán, arroz integral y ketchup casero

viernes 22 de abril en el taller de UPL





DE FRUTOS ROJOS Y BIZCOCHO DE NARANJA Y COCO



SANDWICH CON CALABAC IN, ZANAH

Pinchos veganos en las Jornadas de Puertas Abiertas de la UPL



UPULAN DE LOGROÑO



PATE PICANTE DE PIMIENTOS Y TOM





Batido de chocolate.
Tortitas de calabaza y
Crumble de manzanas reinetas









COCINA SIN CARNE

BEGOÑA SÁINZ DE MURIETA

contacto@vegusta.es