



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**.



FORMACIÓN PRÁCTICA, Universidad Popular de Logroño UPL

TALLERES UPL, octubre 2024 a mayo 2025

Cocina vegana Otoño-Invierno, Cocina vegetariana, Cocina Europa mediterránea

TALLERES UPL, octubre 2023 a mayo 2024

Cocina vegana Otoño-Invierno, Primavera-Verano, Cocina vegetariana, Cocina mundo

TALLERES UPL, octubre 2022 a mayo 2023

Cocina vegana de Otoño-Invierno, Primavera-Verano.

TALLERES UPL, octubre 2021 a mayo 2022

Cocina vegana de Otoño, Invierno, Cocina vegetariana, Primavera y Verano.

TALLERES UPL, octubre 2019 a mayo 2020

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

TALLERES UPL, octubre 2018 a mayo 2019

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

TALLERES UPL, octubre 2017 a mayo 2018

Cocina vegana mundo, Hamburguesanas, Fiambrera vegana, Platos de cuchara

TALLERES UPL, octubre 2016 a mayo 2017

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

TALLERES UPL, octubre 2015 a mayo 2016

Cocina vegana

FORMACIÓN PRÁCTICA, varios

TALLERES COCINA SALUDABLE, YÉCORA, 2022

Formación de 13 sesiones de 2 horas cada una de cocina vegana básica

TALLERES COCINATURALIS, 2008 - 2013 (5 años)

Talleres de cocina vegana. Sábados de 10 a 14h. Centro Cívico La Gota de Leche
Total: 400 horas aprox. (5 años)

REPOSTERÍA Y PANES, 2019

Curso intensivo de 20 horas para FADEMUR en Sojuela, La Rioja

ENSALADAS CREATIVAS, 2016

Curso intensivo de 20 horas para FADEMUR en Alfaro, La Rioja.

BEGIN VEGAN, 2015

Talleres y menús de Cocina vegana en ecotienda BeginVegan

PINTXOS Y TAPAS, 2015

Curso intensivo de 20 horas para FADEMUR en Alfaro, La Rioja.

TALLERES EN HERBORISTERÍA, 2011

5 sesiones de cocina vegana. Tienda naturista Arco Iris (Logroño).

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.

PREMIO PIZZA VEGANA, 2012 (julio)

1er. premio 'Concurso de Pizzas Veganas' pizzeria Mia Mamma (Logroño)

RECETAS DE VEGUSTA, COCINA SIN CARNE

Hamburguesanas

Sanas, sabrosas y sorprendentes

TEXTOS DE BEGOÑA SAINZ DE MURIETA

En los talleres remédicos de hamburguesas veganas, elaboramos las mismas con cereales, legumbres, derivados de la soja, setas, etc... Hacemos diferentes tipos de salsas para acompañarlas (veganas de mostaza, ketchup casero, etc.) y acabamos con una cuidada presentación.

Mil y un hamburguesas con productos de origen vegetal. Nutritivas, llenas de sabor y con ingredientes de tu despensa: arroz, setas, alubias, frutos secos... Sorprendentes y exquisitas, con alto valor proteico y menos grasas. La gastronomía vegana y las hamburguesas son compatibles!

VEGUSTA
COCINA SIN CARNE

Burger de garbanzo y couscous al curry



ACABADO DE LAS HAMBURGUESAS

1. Pan tipo chapata
 2. Cebolla pochada
 3. Mostaza con yogur de soja
- Tostamos ligeramente el pan. En el mismo colémoslas la hamburguesa, una mezcla de yogur de soja con mostaza tipo Dijon y la cebolla pochada

BURGUER DE GARBANZOS Y TOFU DE ALBAHACA

INGREDIENTES ESPECIAS Y CONDIMENTOS

- 400g garbanzos cocidos
- 250g de tofu de albahaca
- 1 cebolla
- Albahaca fresca
- Pan rallado
- Nata vegetal
- Sal y pimienta y comino
- Aceite de oliva y tamari

1. Picamos la cebolla muy finamente. Añadimos a una sartén grande, pochamos unos minutos sin nada de grasa y cuando lo requiera añadimos un poco de aceite de oliva. Salpimentamos y añadimos el tofu de albahaca desmenujado. Cuando requiera líquido, condimentamos con Tamari.
2. Guisamos un rato e incorporamos comino y a continuación, los garbanzos previamente machacados. Añadimos albahaca picadina. Vamos probando la mezcla y añadimos nata vegetal para suavizar.
3. Cuando la mezcla esté sabrosa, retiramos y dejamos enfriar en un bol. Antes de formar las hamburguesas, comprobamos que la mezcla esté compacta y si no añadimos

BURGUER DE GARBANZOS Y COUSCOUS AL CURRY

INGREDIENTES ESPECIAS Y CONDIMENTOS

- 400g garbanzos cocidos
- 150g de couscous
- 1 Cebolla y 1 diente de ajo
- Caldo vegetal
- Sal y pimienta
- Cilantro
- Curry
- Margarina vegetal
- Aceite de oliva

1. Picamos la cebolla y el ajo muy fino. Por otro lado, hacemos el curry con la equivalencia de una parte de caldo vegetal por una de couscous. Cuando el caldo esté hirviendo, añadimos el couscous y retiramos.
2. Añadimos un poco de margarina vegetal y pimienta al couscous y removemos bien con un tenedor.
3. Guisamos en una sartén la cebolla y el ajo con aceite de oliva y salpimentamos. Añadimos cilantro fresco picadito, curry y los garbanzos machacados.
4. Guisamos bien unos minutos e incorporamos el couscous. Mezclamos todo bien y probamos para rectificar de condimentos si fuera necesario.

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**







universidad popular
DE LOGROÑO

VEGAN



POSTRES

DULCES Y

BEBIDAS

VEGETALES



universidad popular
DE LOGROÑO

VEGAN



HAMBURGUERSAS

VEGANAS

ENSALADA DE PASTA
CON TOMATES SECOS
Y ESPÁRAGOS VERDES



ENSALADA DE BRÓCOLI
ZANAHORIA, DÁTILES Y
NUEZ PECANA





HAMBURGUESANAS

Hamburguesas veganas / LPL verano 2010

INTRODUCCIÓN

La **cocina sin ingredientes de origen animal** (vegetariana o vegana) es todavía un tipo de alimentación bastante desconocida a pesar del auge de los últimos años y el cierto componente de modernidad que ha adquirido.

Más allá de estas circunstancias, el **vegetarianismo/veganismo** no es una moda. Sus inicios se remontan al año 1842, cuando un grupo de amigos fundaron la primera Sociedad Vegetariana en Reino Unido y en 1844 se creó la **Vegan Society**, constituyendo además de una dieta sana, toda una filosofía de vida.

Desde sus orígenes a nuestros días, en España (aún con reticencias respecto al consumo de carne) cada día nacen nuevos restaurantes, como **Alemania, Reino Unido, Holanda...** y las personas que deciden excluir de su alimentación los productos de origen animal, ya no son rara avis.

Los motivos para elegir este tipo de alimentación son variados: por tener una **alimentación más saludable** y por preocuparse por los animales o el impacto ambiental.

La alimentación sin carne es por tanto...

Talleres 'HAMB'

En estos talleres...



'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*





by VEGUSTA



VEGAN PIZZA

PIZZA VEGANA DE TRIGUEROS, CALABAZA, TOMATE Y QUESO DE ANACARDOS



VEGUSTA
COCINA SIN CARNE

A close-up photograph of three small burgers served on a white rectangular plate. Each burger consists of a round, golden-brown seitan patty topped with a slice of tomato, fresh green arugula, and a drizzle of red sauce. A wooden toothpick is inserted into the center of each burger. The background is slightly blurred, showing a wooden table and other food items.

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



POPULAR DE LOGROÑO



PATE PICANTE DE PIMIENTOS Y TO





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









COCINA SIN CARNE

BEGOÑA SÁINZ DE MURIETA

contacto@vegusta.es