

¿Fiestas Patrias sin carne? Así se puede mantener el sabor dieciochero

Empanadas, anticuchos y preparaciones a la parrilla pueden adaptarse utilizando legumbres, hongos, verduras y proteínas vegetales. Nutricionista de la UCSC explica por qué buena parte de la identidad de estas comidas también está en sus condimentos y formas de preparación.

Para muchas personas, pensar en la comida de Fiestas Patrias significa imaginar inmediatamente un asado, un anticucho o una empanada de pino. Pero ¿es la carne la que determina que una preparación tenga ese sabor que asociamos al 18? Parte importante de esa identidad también está en los condimentos, los ingredientes y las técnicas que caracterizan a la cocina chilena.

El académico del Departamento de Salud Pública de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC) y nutricionista, Juan Pablo Amaya, explica que es posible adaptar distintas preparaciones tradicionales para quienes siguen una alimentación vegetariana, manteniendo elementos reconocibles de la gastronomía dieciochera. “La esencia de nuestra cocina no depende exclusivamente de la carne, sino también de sus sabores tradicionales, condimentos y preparaciones”, señala.

Un ejemplo está en el pino. La combinación de cebolla y condimentos puede mantenerse y reemplazar la carne por lentejas, proteína vegetal, carne vegetal o distintos tipos de hongos. Así, la empanada conserva buena parte de los sabores asociados a su preparación tradicional, pero con un relleno adaptado.

Algo similar ocurre con los anticuchos. Champiñones, cebolla,

pimentón y zapallo italiano pueden combinarse en brochetas, mientras que tofu, seitán o preparaciones elaboradas a base de legumbres permiten incorporar otras texturas y fuentes de proteínas. Si el patrón alimentario de la persona lo permite, también se puede agregar queso.

Una parrilla que no depende de la carne La parrilla abre todavía más posibilidades. Berenjenas, zapallo italiano, pimentones, cebollas, espárragos, choclos, champiñones, papas y camotes pueden cocinarse directamente sobre ella y adquirir sabores propios de este tipo de preparación.

Los champiñones y pimentones rellenos son otra alternativa, al igual que las hamburguesas elaboradas con lentejas, garbanzos o porotos. También puede utilizarse tofu, retirando previamente su exceso de agua, seitán o productos vegetales desarrollados para imitar la forma, textura y sabor de la carne.

Pero incorporar estas preparaciones no debería significar disponer de un menú paralelo para quienes no comen carne. Para Amaya, la inclusión también pasa por la manera en que se piensa la mesa durante las celebraciones.

“Con el fin de no excluir a las personas con diferentes patrones alimentarios, estas preparaciones deben ser parte del menú principal y no solo una alternativa”, sostiene.

Sabores que ya eran vegetarianos

Adaptar el menú tampoco significa necesariamente alejarse de la tradición. La propia gastronomía chilena cuenta con preparaciones de origen vegetal que forman parte de las Fiestas Patrias, como las humitas y el mote con huesillos.

A ellas se suman recetas que pueden reinterpretarse manteniendo ingredientes que entregan sabores reconocibles. Condimentos como el comino y el merquén, junto con la cebolla y el ajo, permiten conservar parte del perfil característico de distintas preparaciones incluso cuando la carne deja de

ocupar el centro del plato.

Una mesa dieciochera vegetariana no necesariamente implica reemplazar las preparaciones tradicionales por otras completamente diferentes. Empanadas, anticuchos y alimentos a la parrilla pueden seguir presentes, pero adaptados para que distintas formas de alimentación puedan compartir una misma celebración.