

Dr. Alejandro Domínguez Díaz
Medicina Biológica y Regenerativa
Puebla- México

www.medicinabiologicapuebla.com.mx

alejandrodomd@hotmail.com

Tel: 01 222 4773170

01 222 2400576

VEGETARIANISMO 60 RECETAS

CONTENIDO

Pág.

- INTRODUCCION:	2
- PRIMERA PARTE: <u>Consideraciones importantes</u> <u>sobre el Vegetarianismo, Salud,</u> <u>Nutrición, etc..</u>	3
- SEGUNDA PARTE: <u>Cocina</u>	16
– Sazonado	16
– Ingredientes especiales	17
– Arroces	17
– Bebidas	19
– Complemento de comidas saladas (Chutney – picantes dulces)	20
– Dulces	21
– Granos	24
– Helados	25

– Panadería	26
– Sopas	28
– Vegetales	30

INTRODUCCION

La ciencia de la alimentación ha adelantado enormemente en los últimos años, y hoy se sabe perfectamente qué alimentos son beneficiosos para la salud, dan la máxima vitalidad y claridad mental, y cuáles son perjudiciales para el cuerpo y lo siguen conduciendo a enfermedades, pérdida de la belleza y a la vejez antes de tiempo.

La alimentación natural es la que corresponde a cada ser viviente según su naturaleza y constitución. Las experiencias modernas, emprendidas con el objeto de averiguar el porqué del envejecimiento prematuro, han demostrado que sometiendo a los animales a un régimen forzado de alimentación antinatural, es decir contrario a sus costumbres, se enferman gravemente y desarrollan un estado de envenenamiento fatal que los conduce a la muerte.

Con el transcurso del tiempo la alimentación del hombre ha ido apartándose cada vez más de la alimentación natural que le corresponde dada su constitución y naturaleza; la consecuencia no ha podido ser más deplorable, pues hoy en día el hombre es un ser enfermo y de corta vida, que en la mayoría de los casos no puede ser feliz y no emplea bien sus facultades.

Actualmente, se ha extendido entre el público la idea de que es imprescindible seguir un régimen adecuado de alimentación, sobre todo las instituciones científicas fueron obligadas a admitir que el consumo de carnes, pescados y huevos es dañino para el cuerpo.

1- La Academia Americana de Ciencias hizo un estudio para el departamento de nutrición de las Naciones Unidas, el resultado condenó la carne como causante de múltiples enfermedades, inclusive el cáncer.

2- El diario “EL TIEMPO” publicó, en 1983, en su revista CARRUSEL #276, una entrevista con el famoso cardiólogo colombiano LEIVA SAMPER; él dice: “El hombre no está programado para consumir proteínas animales, y en aproximadamente 20 años, el mito de que la carne es un buen alimento se acabará”.

El movimiento Hare Krishna siempre ha sido un exponente en contra de la violencia a los animales, la drogadicción y la explotación humana.

Grandes personalidades como Mahatma Gandhi, George Harrison, Cassius Clay, Albert Einstein, Thomas Edison, Sócrates, y muchos otros, son y han sido vegetarianos. Muchas personas creen que ser vegetariano es sólo comer ensaladas y frutas. ¡No!, a tu alcance tienes mucha variedad. La variedad es la madre del disfrute y existe una innumerable cantidad de preparaciones vegetarianas, tales como sabjis (vegetales), dulces, panes, yogur, queso, etc. Incluso puedes adaptar cualquier tipo de comida internacional a lo vegetariano.

Más allá de los intereses de la salud, la psicología, la economía, la ética y aún el karma, el vegetarianismo posee una dimensión espiritual más elevada que puede ayudar a desarrollar nuestra apreciación natural y amor por Dios; por esto debemos preparar estos alimentos como una humilde ofrenda al Propietario Supremo de todo lo que existe: Dios-Krishna, mientras cantamos sus Sagrados Nombres: ***Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare.***

HARE KRISHNA

Los Editores

PRIMERA PARTE: CONSIDERACIONES IMPORTANTES

VEGETARIANISMO

La palabra “vegetariano”, tomada por los fundadores de la Sociedad Vegetariana Británica en 1842, proviene de la palabra latina “vegetus”, que significa “íntegro, sano, fresco o vigoroso”, como en “homo vegetus” una persona mental y físicamente vigorosa. El significado original de la palabra implica una filosofía equilibrada y un sentido moral de vida, mucho más que una dieta de frutas y vegetales.

La mayoría de los vegetarianos son personas que han comprendido que, para contribuir a crear una sociedad más pacífica, primero se debe resolver el problema de la violencia en nuestros corazones. Por lo tanto, no es sorprendente que miles de personas de diferentes tendencias se hayan vuelto vegetarianas en su búsqueda de la verdad. El vegetarianismo es un paso esencial hacia una sociedad mejor, y la gente que toma su tiempo en considerar sus ventajas, se encontrará en compañía de pensadores tales como Pitágoras, Sócrates, Platón, Clemente de Alejandría, Plutarco, El Rey Asoka, Leonardo Da Vinci, Montaigne, Akbar, John Milton, Sir Isaak Newton, Emanuel Swedenbourg, Voltaire, Benjamín Franklin, Jean Jacques Rousseau, Lamartine, Emerson, Thoreau, Leon Tolstoy, George Bernard Shaw, Rabindranath Tagore, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer y Albert Einstein.

Permítasenos examinar algunas de las ventajas de volverse vegetariano:

SALUD Y NUTRICION

¿Puede una dieta vegetariana mejorar o restaurar la salud? ¿Puede prevenir ciertas enfermedades?

Los defensores del vegetarianismo han dicho que sí por muchos años, aunque sólo han tenido el apoyo de la ciencia moderna hasta hace muy poco tiempo.

Ahora los investigadores médicos han descubierto evidencias que muestran un vínculo existente entre comer carne y los asesinos del cuerpo, tales como el ataque al corazón y el cáncer, y por lo tanto, están viendo el vegetarianismo con mejores ojos.

Desde la década del 60, los científicos han sospechado que una dieta basada en carne está, de alguna forma, relacionada con el desarrollo de la arterioesclerosis y enfermedades del corazón. En 1961, el Journal de la Asociación Médica Americana dijo: "Entre el 90% y el 97% de las enfermedades del corazón pueden ser prevenidas con una dieta vegetariana". Desde entonces, varios estudios

El Señor Dhanvantari, fuente de la Medicina bien organizados han demostrado cientí-

ficamente que después del tabaco y el alcohol, el consumo de carne es la mayor causa de mortalidad en Europa Occidental, los Estados Unidos, Australia y otras regiones influyentes del mundo.

El cuerpo humano es incapaz de mantenerse con excesivas cantidades de grasa animal y colesterol. Un grupo de 214 científicos que realizaron una investigación en 23 países, mostró casi un total acuerdo en que existe un vínculo entre la dieta, el nivel de colesterol y las enfermedades del corazón. Cuando una persona ingiere más colesterol de lo que el cuerpo necesita (como usualmente lo hace con una dieta basada en carne), el exceso de colesterol gradualmente se convierte en un gran problema. Este se acumula en las paredes interiores de las arterias, estrechando el flujo de la sangre al corazón, pudiendo ocasionar presión alta, enfermedades del corazón e infartos.

Por otro lado, científicos de la universidad de Milán y del hospital Maggiore han demostrado que la proteína vegetal ayuda a mantener bajo el nivel de colesterol. En un informe al Journal Médico Británico, The Lancet D. C. R. Sirtori, concluye que la gente con un alto nivel de colesterol asociado con enfermedades del corazón, "puede beneficiarse con una dieta cuya proteína provenga sólo de vegetales".

¿Qué acerca del cáncer? Investigaciones realizadas en los últimos veinte años acertadamente sugieren que existe un vínculo entre comer carne y el cáncer del colon, recto, pecho y útero. Estos tipos de cáncer son muy raros entre aquellos que comen muy poca o nada de carne, como los adventistas del séptimo día, los japoneses, los hindúes, etc., pero prevalecen entre las poblaciones "comedoras de carne".

Otro artículo en "The Lancet" informó: "La gente que vive en áreas donde se registra una alta frecuencia de carcinoma del colon tiende a vivir con dietas que contienen grandes cantidades de grasa y proteína animal; mientras que aquellos que viven en áreas en donde se encuentra un índice bajo de esa enfermedad, se alimentan con dietas más vegetarianas y poca grasa de productos animales".

Rollo Russell, en sus "Notas sobre las causas del cáncer", dice: "He encontrado que, de veinticinco países que consumen mucha carne, diecinueve tenían un índice elevado de cáncer, y sólo uno, un índice bajo; y de treinta y cinco países que consumen poco o nada de carne, todos tenían un índice bajo".

¿Porqué los comedores de carne parecen ser más propensos a estas enfermedades? Una razón dada por los biólogos y nutricionistas es que el tracto intestinal del hombre simplemente no es adecuado para digerir carne. Los animales carnívoros tienen tractos intestinales cortos (tres veces el largo de sus cuerpos), para evacuar rápidamente las toxinas descompuestas que produce la carne. Debido a que los alimentos vegetales se descomponen más lentamente que la carne, quienes comen vegetales tienen intestinos de por lo menos diez veces el tamaño de sus cuerpos. El hombre posee un tracto intestinal tan largo como el de un herbívoro, por lo tanto, si él come carne, las toxinas pueden sobrecargar los riñones produciendo enfermedades tales como gota, artritis, reumatismo y aún cáncer.

Además tenemos la adición de químicos a la carne. Tan pronto como se mata un animal, su carne comienza a podrirse, luego de algunos días, se torna de un color gris verdoso enfermizo. La industria disfraza este decoloramiento agregando nitritos, nitratos y otros preservativos para darle a la carne un color rojo brillante. Pero ahora algunas investigaciones han mostrado que muchos de estos preservativos son carcinogénicos, y lo que agrava el problema es la cantidad de químicos que se utilizan en la alimentación del ganado.

Gary y Steven Null, en su libro "Venenos en su cuerpo", nos muestran algo que hace pensar a cualquiera dos veces antes de comprar otro bistec o jamón: "A los animales se les mantiene vivos y gordos mediante la continua administración de tranquilizantes, hormonas, antibióticos y otros 2.700 tipos de drogas. Este proceso de engorde comienza aún antes del nacimiento y continúa después de la muerte. Aunque estas drogas están presentes en la carne cuando usted las ingiere, la ley no exige que ellas figuren en el control de calidad para el consumidor".

Debido a descubrimientos como éste, La Academia Nacional de Ciencias informó en 1983, que "la gente sería capaz de prevenir muchos tipos comunes de cáncer, comiendo menos carne, y más vegetales y cereales".

¡Pero... espere un minuto! ¿Acaso los seres humanos no fueron designados para ser carnívoros? ¿No necesitamos de la proteína animal? La respuesta a ambas preguntas es: No. Aunque algunos historiadores y antropólogos dicen que el hombre es históricamente omnívoro, nuestro equipo anatómico -dientes, mandíbula y sistema digestivo- facilitan una dieta sin carne.

La Asociación Dietética Americana dice que: "La mayor parte de la humanidad durante la mayor parte de la historia ha vivido con dietas vegetarianas o casi vegetarianas", y gran parte del mundo aún vive de esta manera. En la mayoría de los países industrializados, la pasión por la carne no tiene más de cien años. Comenzó con el camión frigorífico y la sociedad de consumo del siglo veinte.

Pero aún en el siglo veinte, el cuerpo del hombre no se ha adaptado a comer carne. El prominente científico sueco Kart Ion Lén afirma: "La estructura del hombre, externa e interna, comparada con la de otros animales muestra que la fruta y los vegetales suculentos constituyen su alimento natural".

El diagrama que aparece en este mismo libro (siguiente página) compara la anatomía del ser humano con la de los animales carnívoros y herbívoros.

En cuanto a la cuestión de la proteína, el Dr. Paavo Airola, una importante autoridad sobre nutrición y biología natural, tiene esto que decir: “la recomendación diaria oficial de proteína ha disminuido de 150 gms. recomendados hace 20 años, a sólo 45 gms. hoy en día. ¿Porqué?. Debido a que una seria investigación mundial ha demostrado que no necesitamos tanta proteína, que cuanto realmente se necesita por día es sólo 30 a 45 gms. La proteína que se consume en exceso no solamente se pierde sino que realmente causa serios daños al cuerpo, siendo además el origen de enfermedades mortíferas como cáncer y enfermedades del corazón. Con el fin de obtener 45 gms. de proteína por día de su dieta, no se necesita comer carne, en cambio se puede obtener esto de una dieta 100% vegetariana que contenga una variedad de granos, lentejas, nueces, vegetales y frutas”.

Los productos lácteos, los cereales, los farináceos y las nueces son todas fuentes concentradas de proteínas. El queso, el maní y las lentejas contienen más proteína por onza que la hamburguesa, el cerdo o el bistec.

Aún así los nutricionistas pensaban hasta hace poco tiempo, que sólo la carne, el pescado, el huevo y los productos lácteos tenían proteínas completas (que contienen los ocho aminoácidos que no produce el cuerpo), y que todas las proteínas vegetales eran incompletas (careciendo de uno o más de estos aminoácidos). Pero una investigación hecha en el Instituto Karolinska de Suecia y en el Instituto Max Plank de Alemania, ha demostrado que la mayoría de los vegetales, frutas, semillas, nueces y cereales son excelentes fuentes de proteína completa. De hecho sus proteínas son mucho más fáciles de asimilar que aquellas de la carne y no traen consigo ninguna toxina. Es casi imposible que falten proteínas al comer suficiente alimento natural no refinado. Demasiado consumo de proteína llega a reducir la energía del cuerpo.

En una serie de pruebas comparativas de resistencia dirigidas por el Dr. Irving Fisher de la Universidad de Yale, los vegetarianos se desempeñaron dos veces mejor que los comedores de carne. Muchos otros estudios mostraron que una dieta vegetariana apropiada, provee mucha más energía nutritiva que la carne. Un estudio del Dr. J. Iotekyo y V. Kipani en la Universidad de Bruselas demostró que los vegetarianos eran capaces de ejecutar pruebas físicas dos a tres veces más prolongadas que los comedores de carne y que los vegetarianos se recobraban plenamente de la fatiga cinco veces más rápido.

COMPARACIONES FISIOLÓGICAS

CARNIVORO

Tiene garras

Su piel no tiene poros, transpira por la lengua.

HERVIBORO

No tiene garras

Transpira por los poros de la piel.

HOMBRE

No tiene garras

Transpira por los poros de la piel.

Dientes puntiagudos para desgarrar, sin molares planos para mascar.	No tiene dientes delanteros puntiagudos. Tiene molares planos posteriores.	No tiene dientes delanteros puntiagudos. Tiene molares planos posteriores.
Su intestino tiene tres veces el largo de su cuerpo, así la carne en putrefacción puede salir rápido del cuerpo.	El intestino es de 10 a 12 veces el largo de su cuerpo.	El intestino tiene 12 veces el largo de su cuerpo.
Poderoso ácido clorhídrico en el estómago para digerir la carne.	Ácidos estomacales 20 veces menos activos que en los carnívoros.	Ácidos estomacales 20 veces más suaves que en los carnívoros.

ECONOMIA

La carne alimenta a unos pocos a expensas de muchos. Con el propósito de producir carne, los cereales que podrían alimentar a la gente se utilizan para alimentar el ganado.

De acuerdo a la información compilada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, más del 90% de los cereales producidos en ese país se utilizan para alimentar el ganado -vacas, cerdos, corderos y gallinas-, que terminan servidos en la mesa. En Gran Bretaña el cálculo es del 85%.

El hecho de utilizar los cereales para producir carne es una gran pérdida de dinero. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos informó que obtenemos sólo una libra de carne por cada 16 libras de cereales utilizadas para producirla.

En la publicación "Dieta para un pequeño planeta", Frances Moore Lappé nos pide que nos imaginemos sentados ante un pedazo de carne de 8 onzas; luego, imaginemos el cuarto lleno con 45 a 50 personas con recipientes vacíos frente a ellos. Por el mismo costo de su pedazo de carne, cada uno de los recipientes podría llenarse con una ración de cereales cocidos".

Las naciones ricas no solamente gastan sus propios cereales para alimentar el ganado, sino que también utilizan vegetales ricos en proteínas de las naciones pobres. El Dr. George Borgstrom, una autoridad en geografía de alimentos, estima que un tercio de la cosecha de maní en África (el maní tiene la misma cantidad de proteínas que la carne) termina en el estómago del ganado vacuno y de las aves de corral en Europa Occidental.

En los países subdesarrollados, una persona consume un promedio de 400 libras de cereales por año, la mayor parte de las cuales se consumen directamente. En contraste a esto, Lester Brown, una autoridad mundial en alimentación, dice que el promedio euro-

peo o americano llega a las dos mil libras anuales, debido a que primero alimenta en casi un 90% a los animales cuya carne va a ser utilizada para el consumo. Los consumidores de carne europeos o

norteamericanos, según Brown, utilizan un promedio de cinco veces más recursos alimenticios que los peruanos, colombianos, hindúes o nigerianos.

Hechos como estos han llevado a los expertos en alimentación a reconocer que el problema del hambre en el mundo es artificial. Aún ahora estamos produciendo más que suficiente alimento para todos en el planeta, pero lamentablemente lo estamos desperdiciando.

Jean Mayer, un nutricionista de la Universidad de Harvard, estima que la reducción de tan sólo el 10% de la producción de carne daría suficientes cereales como para alimentar a 60 millones de personas.

Otro precio que pagamos por el consumo de carne es la contaminación del medio ambiente. Los desagües altamente contaminados de los mataderos son una de las principales fuentes de contaminación de los ríos.

Las fuentes de agua fresca de este planeta no sólo se están contaminando, sino que también se están agotando, y la industria de la carne particularmente es una de las principales causas. La producción de ganado para consumo crea diez veces más contaminación que las áreas residenciales, y tres veces más que las industriales.

En el libro “Población, recursos y medio ambiente” se demuestra que la producción de una libra de trigo requiere sólo 30 litros de agua, mientras que la producción de una libra de carne requiere de 2500 a 3000 litros de agua.

Es bien claro, que una vaca viva produce más alimento para la sociedad que una vaca muerta, a través de una continua provisión de leche, queso, yogur, crema, mantequilla y otros alimentos ricos en proteínas.

En 1971, Stewart Odend’hal, de la Universidad de Missouri, llevó a cabo un estudio de vacas en Bengala, y descubrió que lejos de privar a los seres humanos de alimento, ellas comían solamente los remanentes inservibles de las cosechas de arroz, caña de azúcar y por supuesto pasto. “Básicamente -él dijo- el ganado convierte cosas de poco valor directo para el ser humano en productos de inmediata utilidad”; esto destruye el mito de que la gente en la India está muriéndose de hambre debido a que no matan sus vacas. Es interesante notar que la India recientemente parece estar resolviendo sus problemas alimenticios, los cuales tuvieron mucho más que ver con severas sequías o problemas políticos que con vacas sagradas. Un panel de expertos de la Agencia para el Desarrollo Internacional, en una declaración citada en el informe del Congreso de diciembre de 1980, concluyó: “La India produce suficiente alimento como para alimentar a toda su población”.

En América, la mitad de la tierra cultivable se utiliza para alimentar a los animales. Si esta tierra fuera utilizada por el mundo para producir primordialmente alimentos vegetarianos, tal producción podría fácilmente mantener a una población de más de 20 mil millones de personas.

El problema del hambre en el mundo es ciertamente ilusorio, y el mito de la sobrepoblación no debería, por lo tanto, ser utilizado como excusa por los partidarios del aborto, quienes así justifican la matanza de más de 60 millones de niños no nacidos cada año.

ETICA

Muchas personas consideran las razones éticas como las más importantes de todas para volverse vegetariano. En un ensayo titulado "Acerca de comer carne", el autor romano Plutarco escribió: "¿Puedes realmente preguntar por qué razón Pitágoras se abstenía de comer carne? Por mi parte, más bien me asombro y me pregunto, por qué gran accidente y en qué estado mental, el primer hombre utilizó su boca para desgarrar y llevar sus labios a la carne de una criatura muerta, tendió su mesa con cuerpos muertos y pálidos y se aventuró a llamar alimento y nutrición a esos seres que en un momento se alegraron, lloraron, se movieron y vivieron... ¿Cómo pudieron sus ojos soportar la matanza cuando sus gargantas eran cortadas y sus miembros descuartizados? ¿Cómo pudo su nariz soportar esos olores? ¿Cómo es que esa contaminación no trastornó su gusto y pudo beber jugos y cerúmenes de heridas mortales?...Ciertamente, no comemos leones o lobos por autodefensa, por el contrario, matamos criaturas dóciles que ni siquiera tienen dientes para dañarnos. Por un poco de carne los privamos del sol, la luz y de la duración de la vida a la cual tienen derecho". Luego él desafió: "Si dices que has nacido para comer carne, entonces mata con tu propio esfuerzo lo que quieres comer, hazlo sin la ayuda de armas ni cuchillos".

El biógrafo Diógenes nos dice que Pitágoras comía pan y miel en la mañana y vegetales en la tarde. Él a veces pagaba a los pescadores para que devolvieran los peces al mar, y una vez dijo: "Oh compañeros, no den a sus cuerpos comida pecaminosa. Tenemos maíz, manzanas y uvas que doblan las ramas con su peso. Existen hierbas dulces y vegetales que pueden ser cocinados y suavizados con el fuego, y a ustedes no se les raciona ni la leche ni la miel. La Tierra nos da una inmensa cantidad de riquezas de inocentes alimentos y nos ofrece banquetes que no involucran derramamientos de sangre ni matanzas. Sólo las bestias satisfacen su hambre con carne, y ni siquiera todas ellas".

El famoso autor ruso León Tolstoy escribió que: "Por matar animales para alimentarse, el hombre suprime innecesariamente su capacidad espiritual más grande, aquella de simpatía y piedad hacia las criaturas vivas como él mismo, y por violar sus propios sentimientos se vuelve cruel". Él también advirtió: "Mientras nuestros cuerpos sean las tumbas vivientes de animales asesinados, ¿cómo podemos esperar alguna condición ideal en la Tierra?".

Cuando perdemos el respeto por la vida animal también lo perdemos por la vida humana. Hace veintiséis siglos Pitágoras dijo: "Aquellos que matan animales para comer su carne tienden a masacrarse a sí mismos".

Nos sentimos temerosos de las armas del enemigo, de las bombas y de los misiles, pero podemos cerrar nuestros ojos al dolor y al temor que nosotros mismos creamos por matar 15 mil millones de animales por año. ¿Podemos negar que esta brutalidad nos hace más brutales también?

Leonardo da Vinci escribió: “Realmente el hombre es el rey de las bestias, porque su brutalidad excede la de ellas. Vivimos de la muerte de otros, somos como cementerios andantes. Llegará el momento en que el hombre verá el asesinato de los animales como ahora ve el asesinato de los hombres”.

Mahatma Mohandas Gandhi dijo: “La grandeza de una nación y su progreso moral pueden ser juzgados por la manera en que ellos tratan a sus animales. Yo siento que el progreso espiritual requiere que en algún momento dejemos de matar a nuestras criaturas hermanas para la satisfacción de nuestros deseos corporales”.

En realidad muy poca gente establece una relación consciente entre el matadero y la carne que llega a su mesa. La verdad es tan desagradable que todos prefieren cubrirla o ignorarla. Los mataderos son visiones del infierno; los animales gritan y son golpeados con martillos, shocks eléctricos o muertos a balazos. Luego son colgados y transportados a través de fábricas de muerte mecanizadas.

George Bernard Shaw se volvió vegetariano a los 25 años; una vez le preguntaron qué hacía para volverse tan juvenil y él respondió: “Yo aparento la edad que tengo. Son los otros que se ven más viejos, pero ¿qué se puede esperar de gente que se alimenta de cadáveres?”.

El premio nóbel Isaac Bashevis Singer se hizo vegetariano en 1962, a la edad de 58 años. El dijo: “Naturalmente, siento mucho haber esperado tanto tiempo, pero es mejor tarde que nunca. Varios filósofos y líderes religiosos tratan de convencer a sus discípulos y seguidores de que los animales no son sino máquinas sin alma, sin sentimientos. Sin embargo, cualquiera que haya vivido con un animal, sea éste un perro, un pájaro, o aún un ratón, sabe que esta teoría es una gran mentira inventada para justificar la crueldad”.

Muchas veces la simple mención del vegetarianismo trae la pregunta: ¿Y qué acerca de las proteínas? A ésta, el vegetarianismo puede bien responder: ¿Y qué de los elefantes? ¿Y los rinocerontes? ¿Y los toros?. La idea de que la carne tiene el monopolio de la proteína, y de que se requiere gran cantidad de proteína para la energía y la fuerza son ambos un mito.

Mientras son digeridas, las proteínas se desdoblán en sus aminoácidos constituyentes, los cuales son usados por el cuerpo para el crecimiento y reemplazo de tejidos. Todos los aminoácidos esenciales existen en abundancia en alimentos sin carne. Los productos de la leche, granos y cereales, legumbres y nueces son todas fuentes concentradas de proteína. El queso, el maní y la lenteja, por ejemplo, contienen más proteínas por onza que las hamburguesas, el cerdo o un asado. El exceso de proteína, a su vez acusa pérdida de fuerza y acumulación de desperdicios nitrogenados que causan problemas a los riñones. Numerosos estudios han mostrado que una dieta vegetariana apropiada provee más energía nutricional que la carne.

RELIGION

Las principales escrituras religiosas ordenan al hombre vivir sin matar innecesariamente. El Antiguo Testamento instruye: “No Matarás” (Éxodo 20:13). Esto tradicionalmente se

malinterpreta como si se refiriera sólo al asesinato, pero el hebreo original es “lo tirtzach”, lo cual se traduce claramente como “No Matarás”. El diccionario completo Hebreo-Inglés del Dr. Reuben Alcalá dice que la palabra tirtzach, especialmente utilizada en el hebreo clásico, se refiere a “cualquier clase de matanza”, y no necesariamente al asesinato de un ser humano.

Aunque el Antiguo Testamento contiene algunas prescripciones para comer carne, es muy claro que la situación ideal es el vegetarianismo. En el Génesis (1:29) encontramos que Dios Mismo proclama: “He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla os serán para comer”. En el Génesis (9:4) también se prohíbe directamente el comer carne: “Pero carne con vida, que es su sangre, no comeréis, porque ciertamente demandaré la sangre de vuestras vidas; de mano de todo animal, la demandaré”.

En otros libros de la Biblia también se condena el comer carne. Isaías (63:3) dice: “El que sacrifica un buey es como si matase un hombre. (1:11) ¿Para qué me sirve, dice Jehová, la multitud de vuestros sacrificios? Hastiado estoy de holocaustos de carneros y del cebo de animales gordos, no quiero sangre de bueyes, ni de ovejas, ni de machos cabríos”. En la Biblia se menciona la historia de Daniel que mientras estaba en la cárcel de Babilonia rehusó comer carne y prefirió alimento vegetariano simple.

En un estudio profundo de los escritos griegos se muestra que la vasta mayoría de palabras traducidas como carne son “trophe”, “brome” y otras palabras, que simplemente, quieren decir alimento, o comer en un sentido amplio. Por ejemplo en el Evangelio de San Lucas (8:55) leemos que Jesucristo resucitó a una mujer y “mandó que le dieran carne”. La palabra griega original traducida como “carne” es “phago”, que significa sólo “comer”. La palabra griega carne es “kreas” y nunca es usada en relación con Jesucristo.

En ninguna parte del Nuevo Testamento existe alguna referencia directa de Jesucristo comiendo carne. Esto coincide con la famosa profecía de Isaías acerca de la aparición de Jesucristo que dice: “He aquí, que una virgen concebirá y dará a luz un hijo, y se llamará Enmanuel. Mantequilla y miel él comerá, y así sabrá rechazar lo malo y elegir lo bueno”.

Clemente de Alejandría, Padre de la Iglesia, recomendó una dieta sin carne, citando el ejemplo del Apóstol Mateo, que se alimentaba de semillas, nueces y vegetales.

San Juan Crisóstomo consideraba que comer carne era para los cristianos una costumbre muy cruel y antinatural. El dijo: “Imitamos a los lobos y a los leopardos, y somos peor que ellos, debido a que Dios nos ha honrado con el habla y la equidad. Nos hemos vuelto peores que bestias salvajes”.

San Benedicto, el fundador de la Orden Benedictina, ordenó a sus monjes tomar sólo alimentos vegetarianos. La orden Trapense también siguió estrictamente una dieta vegetariana.

En el Evangelio de la Paz de los rollos del Mar Muerto, Jesús dice: “Y la leche de toda bestia que se mueve y que vive sobre la faz de la tierra será carne para vosotros, así como les he dado a los

animales la hierba verde, así doy a vosotros su leche; pero la carne y la sangre que le dan vida no la comeréis”.

“Pero el que mata a una bestia sin razón, aún cuando la bestia no lo ataque, por deseos de matar, o por su carne, o por su piel, o por sus colmillos, mala es la acción que hace, pues se torna en bestia salvaje él mismo. Su fin es también como el de la bestia salvaje” (Capítulo XXIII 10-14). Traducción del Aramaico por Edmond S. Bordeaux.

El mayor número de vegetarianos del mundo se encuentra en la India, la tierra del hinduismo y del budismo. El Señor Buda advino con el propósito de detener la matanza irrestricta de animales y establecer su doctrina de “ahimsa” (no violencia), la cual, junto con el vegetarianismo, El estableció como paso fundamental en el sendero de la elevación de la conciencia.

Las Escrituras Védicas de la India, que preceden al budismo, también establecen la no violencia como el fundamento ético del vegetarianismo. El Manusamhita, el antiguo

libro de leyes de la India dice: “Habiendo considerado bien el desagradable origen de la carne y la crueldad de la matanza de seres vivos, uno debe abstenerse completamente de comer carne”.

En el Bhagavad-gita (5.18), Krishna explica que la perfección espiritual comienza cuando uno puede ver la igualdad de todos los seres vivientes. “El sabio humilde, en virtud del conocimiento verdadero, ve con igual visión a un brahmana (sacerdote) erudito y apacible, a una vaca, a un elefante, a un perro y a un paria”. Krishna también nos instruye a adoptar los principios del vegetarianismo espiritual cuando El dice: “Ofréceme con amor y devoción una fruta, una hoja o agua, y Yo lo aceptaré”.

Hay personas que se excusan diciendo que los animales son seres inferiores, pero en realidad todos somos hijos de un mismo padre y los animales son como nuestros hermanos menores. ¿Acaso está bien matar a un hermano porque éste es menos inteligente?

KARMA

La palabra sánscrita KARMA significa “acción” o, más específicamente, cualquier acción material que trae una reacción que nos ata al mundo material. Aunque la idea de karma se asocia generalmente con la filosofía oriental, mucha gente en el occidente también está llegando a comprender que karma es un principio natural, como el tiempo o la gravedad, y tan condicionante como estos. Para cada acción existe una reacción. De acuerdo a la ley del karma, si causamos dolor y sufrimiento a otros seres vivientes, debemos soportar lo mismo a cambio, ya sea tanto individual como colectivamente. Cosechamos lo que sembramos, en esta vida y en la próxima; la naturaleza tiene su propia justicia. Nadie puede escaparse a la ley del karma, excepto aquellos que comprenden cómo ésta trabaja y así cumplen con ella.

Para comprender cómo el karma puede causar guerras, por ejemplo, permítasenos tomar una cita de los Vedas. A veces comienza un fuego en un bosque de bambúes cuando los árboles se friccionan entre sí. La causa real del incendio, sin embargo, no son los árboles, sino el viento que

los mueve. Los árboles son sólo los instrumentos. De la misma manera, el principio del karma nos dice que los Estados Unidos y Rusia no son la causa verdadera de la fricción que existe entre ellos, la cual puede encender el fuego de la guerra nuclear. La causa real es el viento imperceptible del karma generado por los ciudadanos supuestamente inocentes del mundo. De acuerdo a la ley del karma, la carnicería del vecindario (la clínica de abortos también, pero eso podría ser tema para otro libro) tiene mucho más que ver con la amenaza de guerra nuclear que la Casa Blanca o el Kremlin. Nosotros nos horrorizamos ante la idea de una guerra nuclear, mientras que permitimos masacres igualmente horribles cada día dentro de los mataderos automatizados del mundo.

La persona que come un animal puede decir que no está matando, pero cuando compra su trozo de carne empacada en el supermercado o en la carnicería, está pagándole a alguien para que mate por ella, y ambas reciben las reacciones del karma. ¿Puede haber algo más hipócrita que marchar por la Paz y luego comer una hamburguesa en un restaurante o ir a casa a cocinar un churrasco?

Las Escrituras Judeo-Cristianas dicen claramente “no matarás”. Aún así, los líderes religiosos permiten la matanza de animales dando toda clase de excusas y, al mismo tiempo, tratan de pasar como personas santas. Esta burla o hipocresía en la sociedad humana provoca ilimitadas calamidades tales como las grandes guerras, en donde tantas personas mueren. Ahora se ha descubierto la bomba nuclear, la cual está simplemente esperando ser utilizada para la destrucción. Tales son los efectos del karma.

Bhaktivedanta Swami Prabhupada dice en una explicación del Bhagavad-gita: “Aquellos que comprenden las leyes del karma saben que la paz no vendrá por las marchas y peticiones, sino por una campaña que eduque a la gente acerca de las consecuencias del asesinato de inocentes animales (y de niños no nacidos). Esto será una gran contribución para prevenir el incremento de la enorme carga de karma en el mundo”.

Albert Einstein dijo: “El vegetarianismo, tan sólo por su efecto físico en el temperamento humano, influenciaría beneficiosamente a toda la humanidad”.

Una pregunta metafísica muy común es, “Si todas las entidades vivientes son iguales espiritualmente, entonces ¿porqué es aceptable comer cereales, vegetales, etc..., y no carne? ¿No son acaso los vegetarianos culpables de matar vegetales? En respuesta, podemos señalar que alimentos vegetarianos como frutas, nueces, leche, miel y cereales no requieren de matanza alguna. Pero aún en aquellos casos en que se quita la vida a una planta, el dolor provocado es mucho menor que cuando se mata a un animal, debido a que el sistema nervioso de la planta y su conciencia están menos desarrollados. Realmente, existe una gran diferencia entre coger una zanahoria de la tierra y matar a un cordero. Los Vedas dicen “Jivo Jivasya Jivanam”:

Si uno causa violencia y sufrimiento a otras una entidad viviente es alimento para la criaturas, por la ley del karma uno debe experimentar sufrimiento y violencia similar. lo importante es causar el menor sufrimiento

miento a otros seres mientras satisface-

mos las necesidades alimenticias de nuestro cuerpo. Aún así, tal como se explica en las escrituras reveladas, mostrando gratitud hacia el Señor Supremo, quien nos provee de cereales, vegetales y leche, es nuestro deber santificar nuestro alimento antes de tomarlo ofreciéndolo a El, y así liberarnos de cualquier reacción kármica y avanzar espiritualmente.

MÁS ALLA DEL VEGETARIANISMO

Más allá de los intereses de la salud, la psicología, la economía, la ética, y aún del karma, el vegetarianismo posee una dimensión espiritual más elevada que puede ayudarnos a desarrollar nuestra apreciación natural y amor por Dios. Existe en la gente una tendencia a olvidar una verdad básica de la naturaleza -no es el hombre sino Dios quien produce el alimento-. Hay algo místico en la forma en que crecen los alimentos; usted pone una pequeña semilla en la tierra, ésta germina y por la misteriosa fuerza viviente dentro de ella aparece una fábrica de alimentos; una planta de tomate produce docenas de sabrosos tomates rojos, un árbol de manzanas produce enorme cantidad de dulces manzanas, etc... Ningún equipo de científicos en el mundo ha inventado todavía algo tan asombroso como la más simple creación verde de Dios.

En vez de admitir la existencia de una inteligencia superior, los científicos están orientando mal al público con sus teorías de evolución química. Sin ninguna evidencia sustancial, proclaman que la vida proviene de los elementos químicos, pero ellos no pueden utilizar dichos elementos para hacer una semilla que luego crezca en una espiga de trigo, para producir luego más semillas que germinarán en cientos de espigas de trigo.

Una vez que admitimos que la vida proviene de la vida, es razonable suponer que toda la vida se origina de una misma fuente viviente, el único Señor Supremo, conocido por los musulmanes como Alá, por los cristianos como Jehová, por los judíos como Yahvé y por los seguidores de los Vedas como Krishna.

Entonces, por lo menos deberíamos ofrecer nuestro alimento a Dios como una cuestión de gratitud. Cada religión tiene su proceso de acción de gracias, pero el sendero espiritual señalado en las Escrituras Védicas es sin precedentes, ya que la ofrenda de alimento al Señor es parte de un proceso altamente desarrollado de yoga, que ayuda al practicante a establecer su relación amorosa personal con Dios. Esto se llama Bhakti-Yoga.

El concepto Védico de Dios no es vago. En algunas escrituras Dios es brevemente mencionado como el Padre Supremo, pero sorprendentemente de ellas obtenemos muy poca información acerca de Su Personalidad. Jesús se presentó como el hijo de Dios, y Mahoma fue Su profeta; pero ¿qué acerca de Dios mismo?. El aparece sólo indirectamente como una voz del cielo, como un arbusto en llamas, etc.. Sin embargo, una vez que admitimos que Dios nos ha creado, no podemos negar razonablemente que El Mismo posea todos los atributos de una personalidad con forma y apariencia específicas, y todos los poderes y habilidades de los diferentes órganos y sentidos. Es

ilógico suponer que la entidad viviente creada por Dios pueda de alguna forma sobrepasar a su Creador.

Si poseemos forma y personalidad específicas, mientras que Dios no las posee, seríamos superiores a El en ese sentido. Así como somos personas, Dios es también una persona, la Persona Suprema, con una forma espiritual infinitamente poderosa, pero, de todas maneras, una persona. Después de todo, se dice que fuimos creados a imagen y semejanza de Dios.

Usando su imaginación los artistas occidentales generalmente han presentado a Dios como un hombre viejo con barba. Pero las escrituras Védicas de la India ofrecen descripciones directas de la Personalidad de Dios, información que es exclusiva de los Vedas.

Ante todo, Dios es eternamente joven, y posee cualidades espirituales maravillosas que atraen la mente de las almas liberadas. El es el artista Supremo, el músico Supremo, El habla maravillosamente y manifiesta inteligencia ilimitada, humor y genio. El manifiesta pasatiempos trascendentales incomparables con Sus asociados eternos. No hay límite a las descripciones de los aspectos atractivos de la Personalidad de Dios tal como se encuentran en los Vedas. Por lo tanto, El es llamado Krishna o "Supremo atractivo".

Cuando comprendemos esta identidad personal de Dios, se hace más fácil meditar en El, especialmente, cuando le ofrecemos alimentos. Debido a que Krishna es supremamente poderoso y completamente espiritual, todo lo que se pone en contacto con El, también se vuelve puro y espiritual. Aún en el campo de la naturaleza física, ciertas cosas tienen el poder de purificar diferentes sustancias. Por ejemplo, el sol puede destilar agua pura y fresca, con sus poderosos rayos, de un lago contaminado. Si un objeto material como el sol puede actuar de esta manera, entonces podemos imaginarnos la potencia purificante de Dios; Quien ha creado sin esfuerzo millones de soles.

30 RAZONES PARA SER VEGETARIANO

- 1- A los animales les gusta vivir igual que a Tí.
- 2- Los animales sienten dolor y ansiedad como Tú.
- 3- Los animales tienen alma (conciencia) como Tú.
- 4- La Biblia prohíbe la matanza de los animales.
- 5- San Francisco y muchos otros Cristianos eran vegetarianos y amigos de los animales.
- 6- Los yoguis, los budistas, los hindúes y muchos más son vegetarianos.
- 7- Muchas personas son vegetarianas porque saben que al matar, tienen que nacer como animales, para ser muertas como reacción.
- 8- Porque los vegetarianos son más fuertes (elefantes, toros, gorilas, etc.).

- 9- Porque nuestro cuerpo (intestinos, ácidos estomacales, dientes) es como el de los vegetarianos.
- 10- Porque la crueldad con los animales regresa a nosotros en forma de guerras, abortos, etc..
- 11- Porque la carne es demasiado cara.
- 12- Porque pierdes tu buena salud.
- 13- Porque las investigaciones de los mejores científicos culpan a la carne de muchas enfermedades mortales.
- 14- Porque el colesterol de la carne, los huevos y el pescado te mata pronto.
- 15- Porque quienes sólo comen carne viven muy pocos años (esquimales).
- 16- Porque la carne está llena de venenos (DDT, antibióticos, hormonas, etc.).
- 17- Porque la carne hace muy agresivos a sus consumidores.
- 18- Porque por la producción de carne se dejan de cultivar grandes extensiones de tierra, que producirían miles de toneladas de granos y cereales, y así se deja de alimentar a millones de pobres.
- 19- Porque las proteínas de los vegetales (garbanzo, habichuela, lentejas, etc.) y de los lácteos son perfectas. Y las de granos y cereales germinados son 3 veces más potentes que las demás.
- 20- Porque el comedor de carne no puede practicar Yoga.
- 21- Porque el Señor Supremo no escucha las oraciones de quienes viven de la carne (Biblia-Lev.).
- 22- Porque Krishna, la Suprema Personalidad de Dios, sólo acepta ofrendas vegetarianas (B. Gita).
- 23- Porque la ciencia de la reencarnación enseña que éramos animales en vidas pasadas, y si no alcanzamos la perfección con la oportunidad de vida humana, regresaremos a esas formas inferiores.
- 24- Porque la vaca representa nuestra segunda madre al darnos la leche toda la vida.
- 25- Porque la vaca, el toro, el caballo, y otros, son útiles para la agricultura y el transporte.
- 26- Porque la putrefacción de los cadáveres dentro de nosotros mismos da mal aliento.
- 27- Porque no podemos hablar de paz hasta no parar de matar animales.
- 28- Porque las frutas, verduras, lácteos, etc., son suficientes para mantener el cuerpo y el alma juntos, como recomiendan las Escrituras Védicas.
- 29- Porque no hay que hacer a nadie lo que no queremos que nos hagan.

30- Porque la carne envejece las células prematuramente.

Y así, en general habrían miles de razones que te asustarían. La mayoría de los occidentales son carnívoros; evita reacciones y vuélvete vegetariano. Recuerda que cada pájaro vuela con la fuerza de su propio plumaje.

SEGUNDA PARTE: COCINA VEGETARIANA

EL SAZONADO

Las especias determinan el sabor de una preparación; los alimentos son sazonados de tres maneras diferentes:

1- **MASALA:** Se prepara calentando ghee (mantequilla clarificada) en un sartén, añadiendo especias (comino, pimienta, tomillo, laurel, pimentón, jengibre, etc.), cociniéndolas hasta que despidan un olor fragante. En este momento es añadido el vegetal crudo al ghee o aceite con especias.

2- **CHAUNCHE:** Se calienta una pequeña cantidad de mantequilla vegetal en un recipiente pequeño, se añaden las especias, cocinando hasta que estén fragantes y el contenido es agregado a una preparación previamente cocida, como el dal (sopa) o el chutney.

3- **ESPECIAS CRUDAS:** Que se añaden a una preparación; suele hacerse en algunas preparaciones como los rellenos de samosa (empanadas), kachoris, porque son fritos. Esto permitirá un sabor fresco al servir.

Las preparaciones calientes y sazonadas no deben mezclarse con preparaciones sin sazonar.

El uso de ghee (mantequilla clarificada) es lo más aconsejable; si no puede hacerlo, utilice mantequilla derretida, o en último caso aceite 100% vegetal garantizado.

Las especias mencionadas aquí también tienen una función distinta a dar buen sabor; sirven para mantener la buena salud.

Algunas de las especias usadas comúnmente son: comino, anís en grano, tomillo, orégano, salvia, pimienta, semilla de cilantro, ajíes frescos, semillas de mostaza, jengibre, hojas de laurel, comino en polvo.

La mayoría de estas especias pueden adquirirse en tiendas y supermercados, pero algunas tendrán que ser obtenidas en negocios especializados en especias y condimentos.

La utilización de condimentos picantes, y el sazonado, en las preparaciones, puede dosificarse de acuerdo al criterio personal.

INGREDIENTES ESPECIALMENTE PREPARADOS

1- **QUESO DE CAMPO, REQUESON:** Caliente 1/4 de litro de leche en un recipiente adecuado. Cuando esté hirviendo añada 1/2 cucharada de yogur hecho con 1 ó 2 días de anterioridad. Vuelva a hervir. Cuando se formen grumos sólidos, filtre en un tamiz. El suero se escurre aprisionando el tamiz con un objeto pesado (guarde el suero para futuras preparaciones). Este es el queso mas recomendado para las preparaciones de este recetario; otras clases de queso se derriten al calor.

2- **QUESO CREMA:** Deje crema fresca a la temperatura ambiente hasta que se ponga ácida. Esto tomará dos días. Vierta la crema ácida en un tamiz limpio y deje que el líquido escurra. Saque el queso crema sólido de la bolsa.

3- **SALSA SAZONADORA ESPECIAL:** Clavos (1 porción), nuez moscada (1 porción), jengibre (1 porción), pimentón (2 porciones), comino molido (2 partes). Mezcle las especias y frítelas en ghee.

4- **GHEE** (Mantequilla clarificada): El ghee es usado para freír y cocinar regularmente, y tiene un sabor muy delicado; siendo la mejor base para cocinar no hay un verdadero sustituto.

Ponga la mantequilla en un sartén mediano. Caliente a fuego lento hasta que hierva. Cuando la superficie se cubra con una espuma blanca, ponga el fuego al mínimo y deje la olla sin tapar. De rato en rato saque los sólidos que se acumulan en la superficie con una espumadera. Sea cuidadoso de no quemar el ghee y manténgase retirando la espuma cada 10 minutos aproximadamente, hasta que el ghee tome un color ámbar cristalino y no suban a la superficie más espumas. Déjelo enfriar y manténgalo en un lugar seco y fresco. Los sólidos se pueden utilizar en la preparación de panes, galletas, cereales y vegetales al vapor.

ARROCES

ARROZ CON MANI Y QUESO

1/4 kg. de arroz

4 clavos de olor

100 gms. de requesón prensado **1 cucharada de tomillo**

100 gms. de maní

3 cucharadas de sal

1/2 lt. de agua

- ghee o aceite vegetal

para

freír

Lave el arroz con agua fría y déjelo remojar durante 15 minutos y luego escúrralo. Corte el queso en cubos de una pulgada y frítelos al fuego medio hasta que estén bien dorados. Disuelva la sal y el tomillo en un recipiente de agua caliente o suero y ponga los cubos de queso a remojar. Agregue el resto de sal al agua para el arroz. Caliente el ghee, la mantequilla o el aceite en una olla a fuego medio y frite los clavos de olor durante unos minutos. Agregue el arroz y remueva unos minutos; ahora agregue el agua salada al arroz y suba el fuego. Revuelva una vez, al hervir baje el fuego y déjelo cocinar durante 20 minutos sin destapar la olla. Aproveche este tiempo para tostar y pelar el maní, puede hacerlo en una sartén o en el horno cuidándolo de rato en rato para que no se queme. Destape la olla y deje que el agua se evapore durante 2 ó 3 minutos, agregue los cubos

de queso escurridos y una cucharadita de mantequilla, luego, agregue el maní y mezcle todo con un cucharón antes de servir.

ARROZ CON YOGUR

350 gms. de arroz	1 cucharada de jengibre fresco
1/4 lt. de yogur	rallado
1/2 lt. de agua	1 cucharada de sal
1/2 ají sin semillas	1 cucharada de ghee
1 cucharada de semillas de o mostaza	2 cucharadas de mantequilla aceite vegetal

Lave el arroz. Luego remójelo durante 15 minutos y déjelo escurrir en una coladera. Caliente el ghee o aceite vegetal en una olla mediana y eche las semillas de mostaza. Tape la olla inmediatamente. Cuando las semillas de mostaza dejen de reventar, añada el ají picado y revuélvalo una vez. Agregue el arroz y revuélvalo friéndolo durante un minuto. Ponga entonces agua y sal y déjelo hervir. Luego de que hierva un minuto, reduzca el fuego al mínimo y cocínelo de 18 a 20 minutos. 5 minutos antes de que el arroz esté completamente cocido, agréguele el yogur y la mantequilla y revuelva rápidamente con un cucharón. Vuelva a tapar y cocine hasta que los granos estén blandos y el arroz haya absorbido la mayor parte del líquido. Deje que el resto del líquido se evapore cocinando el arroz durante 2 ó 3 minutos más con la olla destapada.

KITCHRI (ARROZ CON MENESTRAS Y VERDURAS)

1/4 kg. de arroz	1 cucharada de sal
200 gms. de frijolito chino sin germinar o de alverjitas ver- des partidas	1 cucharada pimentón picado 1 cucharada de jengibre 1 cucharadita de semillas de
1 coliflor pequeña	comino
1 cucharada de pimienta negra	3 tomates picados
2 limones	1 cucharadita de tomillo
1-1/4 lts. de agua	1 ají fresco picado
1 cucharada de mantequilla aceite	2 cucharadas de ghee o vegetal

Ponga el agua y la sal a hervir. Mientras tanto lave los frijolitos y el arroz separadamente, y déjelos escurrir. Agregue los frijolitos y el tomillo al agua hirviendo. Cocínelos con la olla parcialmente cubierta durante media hora (si usa alverjitas necesita menos tiempo) hasta que los frijolitos estén blandos pero no completamente cocidos. Agregue el arroz, tape la olla y cocínelo a fuego lento durante 15 ó 20 minutos. Revuelva una o dos veces al comienzo para evitar que el arroz se acumule en la parte superior, mientras tanto lave y corte las verduras. Caliente el ghee o el aceite y frite el pimentón, ají, jengibre y las semillas de comino. Luego de unos segundos agregue la coliflor picada, revuélvala cuidadosamente hasta que se dore durante 4 ó 5 minutos. Ahora agregue el tomate picado, tape la olla y cocine de 7 a 8 minutos más revolviendo de rato en rato hasta que las verduras estén tiernas. Agregue las verduras al arroz y sazónelo con un poco de pimienta. Mezcle todos los ingredientes y luego agregue el jugo de limón y la mantequilla por encima. Cocínelos a fuego mínimo hasta que esté más o menos seco. Si usa arroz integral tomará 15 minutos más de cocción. Se dice que una porción de Kitchri y un vaso de yogur pequeño es una fiesta para el pobre y a la vez digna de un rey.

BEBIDAS

BUTTERMILK (SUERO DE YOGUR)

1 taza de yogur

1 taza de agua

Licúe el yogur y el agua durante 1 ó 2 minutos, pase el líquido a un recipiente de boca ancha. Quite con una cuchara primero toda la espuma de la superficie y luego, preferiblemente, con una cuchara plana de metal o una espátula extraiga la capa de grasa que se forma en la superficie. Lo que queda es el buttermilk. Esta bebida es el mejor alimento para la digestión. Enciende el fuego digestivo e incrementa las enzimas digestivas, es buena para curar edemas, enfermedades del abdomen, hemorroides, diarrea, enfermedades del hígado, controla y disminuye el colesterol, elimina las grasas y ayuda a mantener el equilibrio ácido-alcalino en el estómago.

No debe tomarse en una misma comida junto con el yogur. Se recomienda tomar diariamente 1/2 vaso de buttermilk después de la comida principal al mediodía.

DAHI (CREMA DE NARANJA)

- **Partes iguales de leche y jugo de naranjas** - **azúcar**

Endulce bien el jugo de naranjas y póngalo a licuar, entonces éche leche hasta que se torne espumoso. Sírvese frío.

JUGO DE TAMARINDO

200 gms. de tamarindo

3 cucharadas de jengibre fresco

2 limones

finamente rallado

1-1/2 lts. de agua

2 cucharaditas de comino moli-

3 cucharadas de azúcar rubia do y tostado

o de miel 1 cucharadita de hojas de menta

Hierva el tamarindo en 1/2 litro de agua durante 15 minutos. Luego extraiga todo el jugo y la pulpa a través de un colador. Agregue los demás ingredientes a este jugo, mezcle bien todo y déjelo reposar durante 15 minutos. Luego fíltrelo a través de una tela y dilúyalo en 1 litro de agua, agregándole el jugo de los dos limones.

REFRESCO DE YOGUR

3 tazas de yogur - miel al gusto

2 tazas de agua 1/2 cucharadita de agua de rosas (opcional)

Licúe todos los ingredientes hasta que el líquido se vuelva espumoso. Sirva frío.

SRIKON (CREMA DE YOGUR)

1-1/2 lts. de yogur 300 gms. de azúcar rubia

Ponga el yogur en una tela de algodón, cuélguelo y deje gotear sobre un recipiente, toda la noche o por lo menos durante 5 horas, y luego páselo a un recipiente. El yogur debe estar bien cremoso, espeso y debe haber reducido su volumen la mitad. Agregue el azúcar y revuelva bien con un batidor. Puede darle vista y sabor agregándole fresas, o cáscara de limón o naranja rallada. Si desea también puede utilizar el Srikón al natural, sin azúcar.

TE DE JENGIBRE

1-1/4 lts. de agua 1 pizca de pimienta negra molida

3 cucharadas de jengibre 3 cucharadas de jugo de limón o rallado de naranja

3 cucharadas de miel - hojas de menta o hierbabuena picadas (opcional)

Ponga el jengibre a hervir en agua durante 10 minutos. Luego retire la olla del fuego y agregue la miel. Remueva bien y agregue la pimienta y el limón o jugo de naranja. Sirva caliente.

CHUTNEY (COMPLEMENTO DE COMIDAS SALADAS)

Picante dulce

CHUTNEY DE CILANTRO FRESCO

200 gms. de cilantro fresco sin 1 ó 2 ajíes picados

tallos - **un puñado de pimentón picado**

4 cucharadas de coco rallado **1 cucharadita de azúcar**

1/4 lt. de yogur **1/2 cucharadita de semillas de**

4 cucharadas de jugo de limón **comino tostado y molida**

2 cucharadas de jengibre **1 cucharadita de sal**

Lave bien las hojas de cilantro. Licúelas junto con el coco, pimentón, jengibre, ajíes y jugo de limón hasta que formen bien una pasta.

En un recipiente mezcle el yogur, azúcar, sal y comino con esta pasta; cúbralo y refrigere hasta que esté listo para servir.

CHUTNEY DE COCO

200 gms. de coco fresco **1 cucharadita de sal**

100 gms. de coco seco **2 ó 3 ajíes frescos (opcional) pica-**

3 cucharadas de jugo de limón **dos y sin semilla**

1 cucharada de azúcar rubia **1 cucharadita de cilantro**

1 cucharada de jengibre

Rompa el coco y separe su agua en un recipiente, píquelo en pedacitos pequeños y luego licúelo junto con los demás ingredientes. Agregue suficiente agua de coco o agua sola para que la mezcla sea blanda. Si desea, también puede utilizar yogur en lugar del agua de coco y obtendrá una textura cremosa.

CHUTNEY DE MANZANA

900 gms. de manzana **2 ó 3 ajíes secos molidos**

1 cucharada de pimentón **2 clavos de olor**

rallado **1 cucharadita de tomillo**

1 cucharada de jengibre **4 cucharadas de agua**

- canela **4 cucharadas de azúcar rubia**

1/2 cucharadita de anís **1 cucharada de ghee o**
aceite **vegetal**

Lave y pele las manzanas quitándoles las semillas. Luego píquelas en pedacitos pequeños. Caliente en una olla el ghee o aceite y cuando empiece a humear, eche el pimentón, jengibre, canela, anís, ajíes y clavos. Revuelva hasta que el anís esté oscuro (cerca de 30 segundos). Inmediatamente, agregue el tomillo y luego los pedacitos de manzana; revuélvalos hasta que las manzanas estén doradas (unos 5 ó 6 minutos); luego agregue el agua.

Tape la olla y cocine durante 15 minutos, revolviendo de vez en cuando hasta que las manzanas estén blandas. Deshaga las manzanas con un tenedor o cuchara en la olla, y luego añada el azúcar; aumente el fuego y revuelva continuamente hasta que el chutney se espese. Sirva a la temperatura ambiente.

DULCES

ARROZ BENGALI

1 taza de arroz	1 taza de frutas picadas (papa-
1 taza de yogur	ya, plátano, higos, pasas,
2 cucharadas de azúcar rubia	manzanas, fresas, duraznos,
- miel de abejas	etc.)

Cocine el arroz utilizando 1 y 3/4 tazas de agua con el azúcar rubia. Una vez cocido el arroz, cámbielo de recipiente y déjelo enfriar. Luego agregue las frutas picadas y el yogur con miel al gusto.

BANANOS REBANADOS EN SALSA DE YOGUR

1/2 lt. de yogur	2 cucharaditas de semillas de
4 bananos maduros pequeños	mostaza
1 cucharadita de sal	3 cucharadas de hojas de menta
2 cucharadas de ghee o aceite	o hierbabuena picadas
1 ají fresco picado y sin semilla	

Pele los bananos y córtelos en rebanadas de 3mm. En un recipiente bata el yogur, la sal y las hojas de menta, luego agregue los plátanos. En una sartén pequeña caliente el ghee o el aceite a fuego medio. Cuando esté caliente, agregue las semillas de mostaza y tape la sartén. Saque la sartén del fuego cuando las semillas ya no revienten. Eche el ají y mueva la sartén para mezclar, luego vierta esto en la olla del yogur y los bananos. Mézclelo bien y tape la olla. Ponga la olla en el refrigerador hasta por lo menos una hora antes de servir.

BOLITAS DE GRANOLA

Ponga el azúcar en el agua o leche, y hiérvala durante 1 minuto. Agregue las pasas y baje el fuego. En un sartén derrita la mantequilla, agregue la sémola y revuelva con una cuchara de palo por 10 ó 15 minutos, hasta que esté bien dorada, y la mantequilla empiece a separarse de los granos. Baje el fuego. Lentamente eche el líquido endulzado en la sartén donde está la sémola con una mano, mientras con la otra va removiendo. Tenga cuidado, la sémola salpicará conforme el líquido la toque. Revuelva bien para deshacer los grumos. Tape la sartén y deje cocinando por 2 ó 3 minutos, hasta que la sémola absorba el líquido y se vuelva espesa.

HALLAVA DE FRUTAS

10 manzanas medianas, peladas - 3 cucharadas de mantequilla

das y cortadas en trocitos 300 gms. de azúcar

150 gms. de pasas

Caliente la mantequilla en una sartén y frite las manzanas por 4 ó 5 minutos. Cuando estén blandas y doradas, agregue 2 cucharadas de agua, baje el fuego y cocine sin tapar por 15 minutos hasta que las manzanas se deshagan. Deshaga los grumos con una cuchara y revuelva continuamente. Agregue el azúcar y continúe revolviendo hasta que la mezcla se convierta en una masa y no se pegue a la sartén. Aumente el fuego y revuelva continuamente. Cuando se espese y la mezcla se vuelva transparente en los bordes, saque la sartén del fuego. Eche las pasas, cocine 2 minutos más y saque la sartén del fuego. Coloque la preparación en una fuente, y cuando esté frita, divídala en rectángulos pequeños.

HALLAVA DE ZANAHORIA

1 kg. de zanahorias frescas 100 gms. de mantequilla

1/2 lt. de leche 300 gms. de azúcar

3 cucharadas de pasas

Pele las zanahorias y rállelas bien menuditas. Derrita la mantequilla en una sartén y eche las zanahorias ralladas. Tape la sartén y cocínelas a fuego medio por 10 minutos, removiéndolas para prevenir que se quemen. Agregue el azúcar, leche, pasas y mantequilla restante. Cocine 15 ó 25 minutos más, hasta que la hallava se endurezca y se forme una masa. Ponga la hallava en una fuente para que se enfríe. Ponga al refrigerador durante 30 minutos si desea.

PLATANOS CELESTIALES

8 plátanos maduros 4 cucharadas de azúcar rubia

250 gms. de queso - canela en polvo

1 taza de yogur - ghee para freír

2 cucharadas de mantequilla

Corte los plátanos a lo largo y frítelos en un poco de ghee. Después unte con mantequilla un molde de tortas y ponga 8 mitades en el fondo. Ahora haga una crema con el azúcar, el queso y la canela. Esparza la crema sobre los plátanos, eche encima la mantequilla y después el yogur. Luego colóque en el horno caliente por espacio de 20 minutos, aproximadamente.

RASAGULA

1/4 kg. de requesón

1/4 kg. de azúcar

**1/2 lt. de agua
rosas**

**1 cucharada de agua de
(opcional)**

Desmenuce el requesón sobre la superficie. Amáselo vigorosamente con la palma de las manos, hasta que la masa se vuelva suave y sienta las manos grasosas. Ahora forme bolitas del tamaño de una nuez, que sean perfectamente redondas y suaves, sin ninguna rajadura. Haga un almíbar hirviendo el agua y el azúcar durante 5 minutos en una olla. Ponga la mitad del almíbar nuevamente al fuego y suavemente ponga las bolitas en el almíbar. Deje espacio suficiente como para que se inflen (normalmente aumenta el doble de su tamaño).

Controle el fuego de tal manera que el agua hierva constantemente pero a fuego lento. Tape la olla y cocine durante 10 minutos más hasta que las bolitas estén inchadas y esponjadas. Mientras se están cocinando las bolitas rocíe agua fría sobre ellas 1 ó 2 veces. Esto las vuelve esponjosas y blancuzcas.

Ahora cuidadosamente transfiera las bolitas al almíbar frío. Refrigérelas.

SANDESH

550 gms. de requesón

150 gms. de azúcar

Corte la leche y separe el requesón, tal como se describe en la receta "Queso Requesón". Enjuague el requesón en agua fría, y exprima el exceso de agua apretando la tela varias veces. Deje colgando el requesón durante 45 minutos, o ponga algo pesado encima durante 20 minutos para que seque ligeramente.

Amase bien el requesón sobre una superficie limpia, hasta que su textura granulada desaparezca y se obtenga una masa suave sin grumos. Cuanto más suave esté la masa, mejor saldrá la preparación.

Divida la masa por la mitad. Tome una mitad y amásela con el azúcar. Luego tome esta mezcla y cocínela en una sartén a fuego lento, revolviéndola constantemente con una cuchara de palo. La masa pronto se ablandará para luego espesarse nuevamente. Cuando esté espesa y se separe del fondo de la sartén (esto tomará de 4 a 6 minutos), sáquela del fuego. Evite cocinarla demasiado porque se pondrá seca y granulosa.

Finalmente, mezcle la masa cocida con la que no lo está, amasándolas bien; luego, aplánela y córtela en cuadraditos cuando esté fría. Puede rociar una capa de coco simple o tostado y rallado sobre la superficie.

GRANOS

ALVERJAS Y TOMATES CON BOLITAS DE QUESO (4 ó 6 porciones)

1/2 kg. de alverja **1 cucharadita de jengibre**

1/4 kg. de tomates **1 cucharada de tomillo**

- Requesón de 2 lts. de leche 1/4 de cucharada de pimienta

1 taza de suero **2 hojas de laurel**

6 cucharadas de ghee o aceite 1-1/2 cucharaditas de sal

vegetal **- Ghee o aceite vegetal para**

2 cucharaditas de pimentón **freír**

picado

Deje colgado el requesón por 3 ó 4 horas y guarde una taza de suero. Haga bolitas de queso de la siguiente forma: amase el requesón hasta que esté aceitoso y muy suave; con los dedos saque por poquitos y forme bolitas. Use maizena en las manos para que no se pegue el queso. Frite las bolitas en ghee hasta que adquieran un color dorado. El ghee debe estar a fuego medio.

Remuévalas para que doren bien y luego sáquelas y póngalas aparte. En un sartén ponga ghee a calentar y agregue todas las especias excepto la sal. Caliente por un minuto o dos y agregue los tomates. Cuando los tomates se hayan reducido un poco, agregue las alverjas, el suero y la sal. Baje el fuego y cocine hasta que las alverjas estén tiernas. Agregue las bolitas de queso y siga cocinando por 15 minutos más a fuego lento. Entonces ya está listo.

GARBANZOS CON VERDURAS

100 gms. de garbanzo remojado **1 cucharadita de jengibre**

durante la noche **1 cucharada de semillas de**

450 gms. de espinacas picadas **comino**

450 gms. de berenjenas peladas **2 ajíes frescos y picados**

4 tomates picados **y cortadas en cubitos**

4 cucharadas de agua **1 cucharada de cilantro**

2 hojitas de laurel **1 cucharada de mantequilla**

1 cucharada de tomillo **1 cucharada de ghee o aceite**

1 pizca de perejil **vegetal**

En una olla hierva los garbanzos hasta que estén blandos, luego escúrralos. En una sartén caliente el ghee o aceite a fuego medio, cuando esté caliente eche las semillas de comino, los ajíes picados, el laurel y especias, poco a poco. Frítelos cerca de 30 segundos, luego agregue las berenjenas y remueva con una cuchara hasta que estén doradas. Ahora agregue los tomates y las espinacas. Remueva todo para mezclar las especias con las verduras. Eche el agua y agregue la sal. Tape la olla y cocine a fuego medio. Después de 10 minutos, agregue los garbanzos, luego la mantequilla y remueva cada 2 ó 3 minutos hasta que el exceso de líquido se haya evaporado. Sirva caliente.

CHANNA MASALA (GARBANZO CONDIMENTADO)

250 gms. de garbanzos **1 cucharada de jengibre**

1-1/2 cucharada de sal **1 puñado de pimentón picado**

2 cucharadas de jugo de li- **1/2 cucharada de pimienta negra**

món **molida**

Remoje los garbanzos durante la noche; el agua debe estar al doble del nivel de los garbanzos. Escurra los garbanzos y póngalos en una olla de tamaño mediano y añada agua suficiente como para cubrirlos. Añada 1/2 cucharadita de sal y espere que hierva. Saque la espuma que pueda formarse en la superficie. Tape la olla y déjela hervir de 45 minutos a 1 hora, o hasta que el garbanzo esté lo suficientemente suave como para que pueda ser partido con los dedos. Ahora escurra los garbanzos y transfíralos a otra olla. Añada el jugo de limón, las especias y mezcle bien.

CHANNA RAITA (GARBANZO FRITO CON YOGUR CONDIMENTADO)

175 gms. de garbanzo **1 cucharadita de cilantro molido**

150 mls. de yogur **1/4 cucharada de pimienta negra**

1-1/2 cucharaditas de sal **molida**

4 cucharaditas de ghee

Remoje los garbanzos durante la noche. Escúrralos y póngalos en una olla de tamaño mediano y añada suficiente agua como para cubrirlos. Añada 1/2 cucharadita de sal. Hierva durante 10 minutos y saque la espuma que pueda formarse en la superficie. Tape la olla y déjela a fuego mediano. Cocine hasta que los garbanzos estén blandos. De vez en cuando vea que haya suficiente agua como para que no se quemen. Luego escúrralos.

Caliente el ghee o el aceite en otra olla a fuego mediano. Añada el cilantro molido y remueva una vez. Luego, inmediatamente, añada los garbanzos escurridos. Revuélvalos constantemente con una cuchara mientras se fritan durante 8 ó 10 minutos. Cuando empiecen a mostrar manchitas marrones saque la olla del fuego y agréguele el yogur. Sazone con sal y pimienta. Sirva caliente.

HELADOS

HELADO DE FRESAS

2 tazas de yogur **1/2 kg. de fresas**
1 taza de requesón **1-1/2 tazas de azúcar rubia**
1/2 taza de leche en polvo

Licúe el yogur con las fresas y el azúcar. Luego agregue el requesón por pocos mientras se licúa. Finalmente agregue la leche en polvo. Póngalo en el refrigerador.

HELADO DE VAINILLA

1-1/2 tazas de crema de leche **1/2 taza de azúcar**
1/2 taza de leche en polvo **1-1/2 cucharaditas de vainilla**
1/2 taza de yogur

En un recipiente combine la crema de leche, el azúcar y la vainilla. Mezcle con una batidora hasta que se obtenga una contextura espesa. Agregue la leche en polvo y el yogur, siga batiendo 30 segundos más, bajando la velocidad. Tape y ponga en el refrigerador. Revuélvalo cada 45 minutos hasta que esté congelado.

PANADERIA

ATTA DOSSA (PANQUEQUE DE HARINA INTEGRAL)

275 gms. de harina integral **1 cucharada de hojas de cilantro**
1/2 lt. de agua tibia **picadas**
1 ají fresco picado **- una pizca de sal**

En una olla grande mezcle todos los ingredientes. Añada poco a poco el agua batiendo la mezcla hasta obtener una pasta suave. Con una tela cubra la olla y déjela por lo menos media hora. Coloque la sartén a fuego medio. Bata la pasta nuevamente (la consistencia debe ser casi líquida). Salpique unas cuantas gotas de agua sobre el sartén. Si rebotan salpicando la sartén, está lista. Ponga 4 cucharadas de la pasta y use el mango de una cuchara para expandirla con un movimiento circular, comenzando desde el centro.

Esta cantidad de pasta forma un panqueque delgado de cerca de 20 cms. de diámetro. Cocine durante 2 ó 3 minutos hasta que la pasta tome un color marrón dorado. Voltee la pasta una vez. Cocinar el otro lado toma la mitad de tiempo que tomó el primero.

CHAPATIS (GALLETAS DE HARINA INTEGRAL SIN LEVADURA)

1/4 kg. de harina integral fina - un poco de agua tibia

o común tamizada con 1/3 1 cucharada de mantequilla o

de harina blanca ghee (opcional)

1/4 cucharada de sal

En un recipiente mezcle la harina y la sal, agregando el agua gradualmente hasta conseguir una masa firme pero suave (figura 1). Amásela durante 10 minutos de tal forma que le entre aire (figura 2). Déjela reposando cubierta durante 30 minutos como mínimo. Enharine la tabla o la mesa y divida la masa en bolitas de 3 cms. de diámetro (figura 3), aplaste las bolitas con el rodillo para obtener galletas de unos 10 a 12 cms. de diámetro, delgadas (figura 4).

Tome un sartén o plancha gruesa y caliéntela. En ella coloque los chapatis de a uno, unos instantes de cada lado hasta que aparezcan burbujitas en la superficie sin que se quemem (figura 5).

Luego con una pinza apropiada coloque el chapati sobre una hornilla a fuego directo, también brevemente de cada lado. El chapati (capati) deberá inflarse (figura 6). Esto toma unos cinco segundos de cada lado repitiéndolo un par de veces. El chapati mostrará pequeños puntos o manchitas marrones en la superficie. Cuando está todavía caliente, si desea, puede untarlo con ghee o mantequilla. Es bueno servirlos calientes para acompañar diferentes platos. No se desanime si es que el chapati no se infla; siempre esto toma un poco de práctica.

CROQUETAS DE ESPINACA

450 gms. de espinaca fresca 1 puñado de pimentón picado

275 gms. de harina de alverjas 2 ajíes secos molidos

200 gms. de requesón desme- 1/2 cucharadita de tomillo

nuzado 1/2 cucharadita de cilantro molido

1 cucharada de ghee o aceite 2 cucharaditas de sal

1 cucharadita de jengibre - ghee o aceite para freír

Lave bien las espinacas y quite los tallos grandes, luego sumerja las hojas en agua hervida por unos minutos. Escúrralas bien, apretándolas. Pique las hojas bien menudas. En una olla mediana, caliente el ghee o el aceite y frite el pimentón, jengibre, ajíes y luego las especias molidas. Añada

el requesón desmenuzado, remueva para que se frite durante un minuto. Luego añada la espinaca. Agregue la sal y mueva bien los ingredientes con una cuchara. Ponga la mezcla sobre una superficie plana, añada la harina de alverjas y amase bien. Una vez amasada, forme bolitas de 2.5 cms. y frítelas en ghee o aceite hasta que tomen un color ligeramente marrón. Luego coloque las bolitas en un recipiente de tal manera que escurran. Puede servir las acompañadas de salsa de tomate, o como guste.

PASTEL DE ESPINACAS

2 kgs. de espinacas	1/2 cucharadita de comino
3/4 kgs. de tomates	1 cucharadita de orégano
400 gms. de queso	1 cucharadita de pimienta
1/2 kg. de harina integral	1-1/2 cucharada de ghee o aceite
100 gms. de mantequilla	1 taza de agua
1 cucharada de ajonjolí	1 cucharada de sal

Haga una masa con la harina integral, la mantequilla y el agua. Tome la mitad de esta masa y extiéndala sobre un molde. Hornéela durante diez minutos. Mientras tanto lave y cocine las espinacas hasta que estén suaves, luego píquelas bien.

Ponga a calentar el aceite y agréguele el comino y el ajonjolí previamente molidos. Luego de 1 minuto agregue la pimienta y después la espinaca y la sal. Revuelva durante 5 minutos y cuando esté listo póngalo sobre la masa previamente horneada. Corte el queso en tajadas delgadas y póngalo sobre la espinaca. Corte el tomate en rodajas (si desea frítelo con el orégano) y póngalo sobre el queso. Extienda la otra parte de la masa cubriendo todo el relleno. Hornee durante 15 ó 20 minutos.

PASTEL DE VERDURAS

1/2 kg. de judías	1 pimentón
1/4 kg. de zanahorias	1 cucharadita de jengibre
600 gms. de requesón	1 cucharada de orégano
100 gms. de aceitunas	1 cucharada de sal
250 gms. de harina integral	50 gms. de mantequilla
2 mazorcas	1 cucharada de ghee o aceite
1/2 taza de agua	

Prepare la masa con la harina integral, la mantequilla y el agua, extiéndala sobre un molde. Póngala a hornear durante 10 minutos. Ralle las zanahorias, pique las vainitas (judías) y desgrane las mazorcas. Ponga todo a cocinar. Cuando esté listo saque las verduras de la olla y escúrralas bien en un colador. Caliente el ghee o el aceite y ponga a freír el comino; a los pocos segundos, agregue el pimentón picado en pequeños cuadraditos y el jengibre, cuando estén suaves las verduras sancochadas junto con la sal y el orégano. Revuelva todo bien durante 3 minutos y agregue 400 gms. de queso. Vierta esto sobre la masa horneada y cúbralo con el resto del queso previamente licuado. Ponga las aceitunas cortadas por la mitad encima del queso y hornee durante 10 ó 15 minutos.

PURIS (GALLETAS DE HARINA INTEGRAL)

1/4 kg. de harina integral **1 cucharadita de sal**
100 gms. de harina blanca **1 cucharada de mantequilla**
150 mls. de agua tibia **- ghee o aceite vegetal**

Mezcle las dos harinas y la sal en un recipiente junto con la mantequilla. Agregue el agua poco a poco y mézclela hasta formar una masa. Ponga un poco de mantequilla en sus manos y amase durante 5 minutos hasta que quede suave y firme. Ponga el ghee o aceite en una sartén a fuego medio. Mientras tanto unte con unas gotas de ghee o aceite la superficie que va a utilizar (No use harina porque se quema y arruina el aceite). Divida la masa en 12 partes iguales. Haga bolitas y con un rodillo amáselas delgadas y parejas. Póngalas en el ghee o aceite caliente, el puri se hundirá por un segundo y luego saldrá a la superficie, inmediatamente súmérjalo suavemente utilizando una espumadera, hasta que se infle como un globo. Frite el otro lado durante unos pocos segundos más y entonces saque el puri del aceite y colóquelo en una coladera para que se escurra. Sirva puris calientes con cualquier comida, o como un pasabocas untado con miel, queso fresco, dulces, etc.

SOPAS

CREMA DE VEGETALES

- Un poco más de medio kg. **1 cucharada de cilantro picado**
de vegetales picados (espi- **1 cucharada de tomillo picado**
naca, acelga, zanahoria, a- **1 cucharada de sal**
pio, habichuela) **1 cucharadita de pimienta**
1/2 lt. de leche **2 cucharadas de harina**
1-1/2 lts. de agua **3 cucharadas de mantequilla**

**2 hojas de laurel
aceite**

**3 cucharadas de ghee o
vegetal**

Caliente el ghee o aceite en una olla. Frite las hojas de laurel, cilantro y tomillo durante unos pocos segundos, entonces inmediatamente agregue los vegetales picados y sáltelos durante unos 5 minutos. Ahora agregue el agua, la sal y la pimienta. Tape la olla y deje cocinar a fuego medio, revolviendo de vez en cuando, hasta que los vegetales estén suaves y tiernos. Deje los vegetales intactos o si prefiere aplástelos o licúelos. Si lo hace así, no olvide sacar las hojas de laurel y el tomillo antes. Mientras los vegetales se cocinan, caliente la mantequilla en una olla o sartén aparte y luego agregue la harina friéndola cuidadosamente un par de minutos hasta que se vuelva marrón. Agregue la leche caliente y remueva rápido durante 2 minutos hasta que se forme una crema gruesa. Mézclela con la sopa y haga hervir todo por dos minutos. Luego sívala.

DAHL

**1 taza de frijolitos chinos
sin germinar o de alverjas
partidas**

**1/2 cucharada de pimentón pi-
cado**

1/2 ají picado sin semillas

2 tomates

7 tazas de agua

**1/2 cucharada de semillas de
mostaza**

- cilantro

1 cucharada de sal

**1/2 cucharada de semillas de
comino**

**- algunas hojas frescas de pe-
rejil**

1/2 cucharada de jengibre

5 cucharadas de ghee o aceite

Ponga el agua a hervir en una olla mediana. Una vez hervida ponga los frijolitos previamente lavados a cocinar a fuego fuerte. Luego de unos 30 minutos, cuando los frijoles hayan reventado y estén blandos, póngales la sal. Por otro lado, en un sartén pequeño ponga el aceite a calentar y frite primero las semillas de comino y mostaza junto con el pimentón y jengibre; luego agregue el ají. Cuando esto se dore agregue el tomate picado y revuelva durante tres minutos. Vierta esto en la olla y déjelo hervir junto con el frijolito por espacio de cinco minutos, al final agregue el perejil y el cilantro. Sívalo caliente.

SOPA DE LENTEJAS CON LIMON

1 taza de lentejas

3 cucharadas de ghee o aceite

1 papa pelada y picada en

1/4 taza de hojas de cilantro pica-

<i>cubitos</i>	<i>das</i>
<i>1 taza de apio picado</i>	<i>1/4 taza de hojas de perejil picadas</i>
<i>1 taza de acelga picada</i>	<i>1/2 cucharadita de pimienta negra</i>
<i>2 cucharadas jugo de limón</i>	<i>1 cucharada de cilantro molido</i>
<i>6 tazas de agua</i>	<i>1/2 cucharadita de comino en polvo</i>
<i>- sal</i>	<i>vo</i>

Lave bien las lentejas, póngalas a hervir en una olla con agua durante 35 minutos. En otra olla, caliente el ghee o el aceite y agregue la pimienta negra y las papas. Frítelas por 2 minutos a fuego fuerte. Agregue el apio y frítelo durante un minuto, luego eche todo esto en la olla de las lentejas y déjelo cocinar durante 10 minutos.

Agregue la acelga, cilantro molido, comino en polvo y jugo de limón. Cocínelo 10 minutos más. Luego agregue el perejil, hojas de cilantro y sal. Sirva caliente.

SOPA DE TOMATE

<i>2 kgs. de tomates</i>	<i>4 cucharadas de hojas frescas</i>
<i>1/4 lt. de leche</i>	<i>de cilantro</i>
<i>6 cucharadas de ghee o aceite vegetal</i>	<i>1/2 cucharada de sal</i>
<i>1 cucharada de semillas de cilantro molidas</i>	<i>1 pizca de pimienta</i>
<i>1 cucharada de azúcar rubia</i>	<i>2 cucharadas de mantequilla</i>
<i>1 cucharada de jugo de limón</i>	<i>2 cucharadas de harina</i>

Lave los tomates y corte cada uno en ocho pedazos. Caliente el ghee o el aceite en una olla gruesa y frite las semillas de cilantro durante unos pocos segundos. Agregue los tomates y la sal. Cocine los tomates a fuego medio durante unos 20 ó 25 minutos.

Licúe los tomates o aplástelos a través de una coladera y póngalos de nuevo en la olla. Agregue las hojas de cilantro, el azúcar, la sal y la pimienta.

En otra olla o sartén caliente la mantequilla y frite la harina a fuego lento (si desea en vez de harina puede utilizar sémola o harina de maíz); cuando esté dorada agregue la leche caliente y proceda de la misma forma que en la receta anterior. Al final, agregue el jugo de limón y sirva bien caliente. Si desea puede agregar a esta sopa trocitos de pan tostado.

VEGETALES

COLIFLOR CON PAPAS EN SALSA DE YOGUR

- 1 coliflor tamaño mediano 1 cucharadita de semillas de**
450 gms. de papas peladas y comino
picadas en cubitos 1 cucharadita de cilantro molido
1/4 lt. de yogur 1 cucharadita de tomillo
2 tomates cortados en tajadas 1-1/2 cucharaditas de sal
2 cucharadas de ghee o aceite 4 cucharadas de agua
1 ó 2 ajíes secos molidos 1 limón

Corte la coliflor en forma de arbolitos, enjuáguelos y déjelos escurrir. Caliente el ghee o aceite en una sartén grande a fuego medio. Eche las semillas de comino y los ajíes molidos y frítelos por 30 ó 45 segundos hasta que las semillas se doren. Agregue las especias molidas, frítelas por unos segundos más y luego agregue las papas. Revuelva las papas por 2 ó 3 minutos dejándolas que se doren ligeramente. Ahora añada la coliflor y frítela removiendo por otros tres minutos.

Luego agregue el agua y la sal y tape la olla. Cocine a fuego medio revolviendo ocasionalmente durante 10 minutos, hasta que las verduras estén tiernas. Finalmente, agregue el yogur y déjelo cocinar por unos minutos hasta que tome una consistencia espesa. Al servir adorne los platos con tajadas de tomate y échele unas cuantas gotas de limón.

ENSALADA DE PEPINO CON YOGUR

- 2 pepinos medianos 1/2 cucharadita de sal**
1/4 lt. de yogur 1/4 cucharadita de pimienta negra
1/2 cucharadita de semillas de molida
comino

Tueste las semillas de comino y pulverícelas. Ralle los pepinos con los huecos grandes del rallador. Escúrralos y luego mézclelos con los demás ingredientes. Sirva frío.

COLIFLOR FRITA CON PAPAS Y QUESO FRESCO

- 1 coliflor de tamaño mediano, 2 ajíes picados sin semilla**
picada en forma de arbolitos 1 cucharada de jengibre
4 papas peladas y picadas en 1 puñado de pimentón rallado

1/2 lt. de yogur **1 cucharada de jengibre**
2 tomates cortados en 8 pedazos cada uno **1 puñado de pimentón picado**
1 ají picado
2 cucharaditas de sal - **varias ramas de perejil**
1 cucharada de ghee

Hierva las papas hasta que estén sancochadas, pélelas y pique en cubitos, póngalas en un recipiente y refrigérelas.

Mezcle el yogur, la sal y el coco rallado. Caliente el ghee en una olla pequeña, tueste las semillas de mostaza y tape la olla inmediatamente, hasta que las semillas terminen de reventar. Luego agregue el pimentón, jengibre y ají y revuelva durante unos pocos segundos. Eche estas especias en el recipiente del yogur junto con las papas, mezcle bien hasta que las papas estén ligeramente cubiertas por el yogur y las especias. Sirva frío y adornado con perejil y tajadas de tomate, ubicando al centro las papas con la ensalada.

GLUTEN (CARNE VEGETAL)

- **harina de trigo**

Haga una masa con harina de trigo y agua y déjela remojar, sumergida en un recipiente con agua, por lo menos durante 3 horas. Luego lávela una y otra vez cambiando el agua, hasta que haya eliminado todo el almidón, transformándose en una masa elástica. Colóquela dentro de una tela bien ajustada y cocínela dentro de una olla con agua, sal y especias (orégano, laurel, pimienta, etc.) durante una hora aproximadamente. Luego puede cortarla en trocitos y agregarla a diversos platos (guisos, sopas, etc.). También se le puede freír y servir con salsa de tomate, en hamburguesas, etc.

PAPAS DORADAS

8 papas medianas **2 cucharaditas de sal**
1/4 kg. de requesón **1 cucharadita de pimienta negra**
1-1/2 tazas de yogur **2 cucharadas de hojas de cilantro**
1 cucharadita de tomillo **2 cucharadas de mantequilla**

En una olla grande ponga a cocinar las papas; un poco antes de que estén cocidas completamente sáquelas del agua y déjelas enfriar (si desea puede ponerlas un rato en el refrigerador).

Luego pélelas y córtelas en rodajas de 1 cm de ancho aproximadamente. En otro recipiente mezcle el requesón, el yogur, la mantequilla y las especias, hasta formar una crema homogénea. En una

fuelle enmantequillada coloque las papas formando una capa que cubra toda la superficie, encima coloque la crema, luego otra capa de papas, luego nuevamente la crema (de acuerdo al tamaño de la fuente pueden resultar dos o tres capas), ponga la fuente al horno durante 25 minutos. Sirva caliente.

PLATANOS EN SALSA DE TOMATE

10 plátanos verdes para freír 3 hojas de laurel
1/4 kg. de alverjitas 1 cucharadita de pimienta negra
200 gms. de queso 1 cucharada de sal, ghee o a-
1-1/2 kgs. de tomate ceite para freír
1 cucharada de orégano

Licúe los tomates o póngalos en agua hirviendo y luego sáquelos y quíteles la cáscara. Póngalos a cocinar en una olla junto con las alverjitas. Mientras tanto pele los plátanos y córtelos en rodajas de 1 cm. de ancho; luego puede elegir prepararlos de las siguientes dos formas: La primera es friéndolos (tal como el caso de las papas fritas), en el ghee o en el aceite hasta que estén bien dorados, y la segunda es horneándolos en una fuente untada con mantequilla o aceite dándoles vuelta de rato en rato, también hasta que estén bien dorados. Agréguele la sal, el orégano, la pimienta, el laurel y el queso bien desmenuzado a la salsa de tomate. Cuando las alverjitas estén ya cocidas, ponga los plátanos y deje cocinar todo durante un par de minutos más.

PLATO DE VERDURAS AGRIDULCE

4 papas peladas y picadas en 275 mls. de suero
cubitos ó 3 plátanos verdes 2 cucharadas de ghee o aceite
cortados en cubitos 1 cucharadita de semillas de
175 gms. de tamarindo comino
3 zapallitos italianos (ahulla- 2 cucharadas de jengibre
mas pequeñitas) cortados 1 puñado de pimentón picado
en cubitos 2 ajíes picados
3 zanahorias picadas 1/2 cucharadita de pimienta negra
1 piña cortada en cubitos molida
4 tomates partidos en cuatro 100 gms. de azúcar rubia

275 gms. de requesón cortado 2 cucharaditas de cilantro molido

en cubitos

3 tallos de apio cortados en cu-

2 cucharadas de sal

bitos

Haga un jugo de tamarindo. Luego caliente el ghee en una olla grande y frite las semillas de comino, luego el jengibre, el pimentón y los ajíes. Enseguida frite la pimienta molida durante unos segundos. Agregue el suero y déjelo a fuego lento por un momento. Añada el jugo de tamarindo, el azúcar rubia, los trozos de piña, las zanahorias picadas y el cilantro molido. Deje que hierva hasta que espese, moviendo de vez en cuando para evitar que se queme. Mientras tanto frite los cubitos de queso hasta que adquieran un color ligeramente dorado.

Luego añada los zapallitos (ahullamas pequeñas) y tape la olla, cocine hasta que estén ligeramente blandos. Luego añada los cubitos de requesón fritos, los tomates, el apio y la sal. Muévelos bien. Si usted está utilizando los plátanos verdes añádalos en este momento. Si utiliza papas fritas añádalas después de que el requesón haya absorbido el líquido y se haya vuelto jugoso. Tape la olla y cocine hasta que todos los ingredientes estén blandos.

PURE DE BERENJENAS, ESPINACA Y TOMATES

900 gms. de berenjenas pela- 1 ó 2 ajíes secos molidos

das y cortadas en cubitos 1 cucharadita de cilantro molido

450 gms. de hojas de espina- 1/2 cucharadita de azúcar rubia

ca picadas 2-1/2 cucharaditas de sal

900 gms. de tomates picados 1/2 cucharadita de comino molido

3 cucharadas de ghee o a- 1/2 cucharadita de tomillo

ceite 150 mls. de agua

Caliente el ghee o el aceite y frite el ají y los cilantros molidos por unos segundos. Agregue las otras especias en polvo y frítelas por unos segundos más, inmediatamente agregue las berenjenas. Remuévalas hasta que queden blandas y empiecen a soltar sus semillas.

Ahora agregue los tomates picados, la espinaca y el agua, mezclando todo bien. Tape la olla parcialmente y deje cocinar (revolviendo de vez en cuando) durante 20 minutos, o hasta que las berenjenas estén bien blandas. Aumente la intensidad del fuego y cocine por 10 minutos más, revuelva frecuentemente, hasta que las espinacas, berenjenas y tomates se hayan deshecho bien. Finalmente, sazone con azúcar y sal, mezclando bien.

SAMOSAS (EMPANADAS)

2 tazas de coliflor (cortada en trozos pequeños)	1 cucharada de semillas de cilantro molidas
1 taza de alverjas verdes frescas	1 cucharadita de semillas de comino
1 taza de harina blanca	1/2 taza de pimentón fresco picado pequeño
1 taza de harina integral	1/2 cucharada de jengibre
- ghee o aceite para freír	1 cucharadita de semillas de mostaza
1 ají seco picado (opcional)	1/2 cucharadita de sal
1-1/2 cucharaditas de sal	1/2 cucharada de tomillo

Cocine al vapor la coliflor y las alverjas hasta que estén blandas. En una olla o sartén ponga tres cucharadas de ghee o aceite vegetal y cuando esté caliente agregue el ají, la mostaza y el comino. Cuando empiecen a reventar agregue las semillas de cilantro y el tomillo, luego los vegetales cocidos y el pimentón con el jengibre. Mezcle todo y cocine a fuego medio hasta que se forme una pasta espesa como para relleno. Esto toma alrededor de 15 minutos.

Mezcle las dos harinas con 1/3 de taza de mantequilla, ghee o aceite, agregue suficiente agua como para formar una masa manejable. Divida la masa en doce bolitas, con un rodillo amase las bolitas formando un círculo de 12 cms. de diámetro aproximadamente. Corte los círculos por la mitad, junte los extremos (ver figura) ponga una cucharada de relleno dentro de cada triángulo. Selle los bordes y voltéelos haciendo lazos decorativos. Cierre bien las empanadas. Caliente el aceite bien y frítelas durante unos 15 minutos a fuego medio, volteándolas de vez en cuando. Luego escúrralas en un colador metálico; ya están listas.

Si prefiere, en vez de freírlas, hornéelas durante diez minutos.

SALTADO DE COLIFLOR CON YOGUR

1 coliflor grande	2 cucharadas de ghee o aceite
1/2 kg. de papas	2 pimentones
1 taza de yogur	1 pizca de pimienta
1 cucharada de sal	1 cucharadita de tomillo

Corte la coliflor en forma de pequeños arbolitos y cocínela al vapor junto con los pimentones picados en pequeños trozos. Retírelos antes de que lleguen a su punto completo de cocción. Corte

la papa en pequeños cubitos, y frítela en ghee o aceite. Si prefiere puede hornearla, una vez picada, en un recipiente bien aceitado, cuidándola de rato en rato y sacudiendo el recipiente para que se doren parejo.

Caliente el ghee o el aceite y agregue la pimienta y la sal; casi inmediatamente ponga la coliflor y frítela durante dos minutos. Agregue el pimentón y el tomillo y revuelva hasta que la coliflor esté casi seca. Luego agregue las papas, apague el fuego y antes de servir agregue el yogur, mezclando todo bien.

SUKTA

2 ó 3 calabacines	4 hojas (ramitas) de cilantro
450 gms. de coliflor picada en forma de arbolitos	1 cucharadita de semillas de comino
450 gms. de papas peladas y cortadas en cubitos	2 cucharaditas de pimentón rallado
450 gms. de berenjenas cortadas en cubitos	2 cucharaditas de jengibre
450 gms. de alverjitas o judías picadas	1 ó 2 ajíes frescos picados, sin semilla
1/4 lt. de yogur	1/2 cucharadita de tomillo
1/2 lt. de agua	2 cucharaditas de semillas de cilantro
4 cucharadas de ghee	2-1/2 cucharaditas de sal
4 hojitas de laurel	

Sáquele las semillas al calabacín y córtelo en trocitos. Caliente las 2 cucharadas de ghee o aceite a fuego medio, y frite todas las verduras. Agregue las hojas de laurel y revuelva la mezcla, friéndola durante 5 minutos con una cuchara de palo. Ahora eche el agua, tape la olla y deje que se cocine a fuego medio por unos 10 minutos.

Mientras tanto, ya sea en un mortero o en una licuadora, muele o licúe las semillas de comino, el pimentón, el jengibre, los ajíes y el tomillo con un poco de agua como para formar una pasta suave. Caliente lo que queda de ghee o aceite en una sartén pequeña y frite la pasta revolviéndola durante 1 ó 2 minutos. Agregue el cilantro molido y luego eche el agua que queda y haga hervir por un minuto. Ahora agregue este aderezo líquido en la otra olla y cocine todo junto a fuego medio durante 15 ó 20 minutos, revolviendo de vez en cuando. Agregue el yogur y la sal. Revuelva

Cocine las alverjitas, las judías, las zanahorias y las papas todas juntas. Mientras tanto licúe el yogur con el pimentón, el jengibre y el tomillo. Cuando las verduras estén listas sáquelas de la olla y déjelas escurrir bien en un colador.

Caliente el ghee en una sartén y agregue las semillas de mostaza y comino; cuando las primeras revienten agregue la pimienta y la sal e inmediatamente las verduras friéndolas durante dos minutos. Apague el fuego y vierta el yogur mezclando todo bien.

Rebane la parte superior de los tomates y quíteles la pulpa haciendo un hueco para rellenarlos. Ponga la preparación anterior dentro de los tomates y refrigérelos. Adórnelos con perejil y sívalos fríos.

UPMA (SALTADO DE VERDURAS CON SEMOLA)

1/2 kg. de verduras (judías, es- **1 ají seco picado**
pinacas, acelgas, zanaho- **3 hojas de laurel**
rias, ahullama, alverjitas, **1 cucharadita de tomillo**
pimentones, tomates, etc.) **2 cucharadas de sal**
450 gms. de sémola **4 cucharadas de mantequilla,**
50 gms. de pasas (opcional) **ghee o aceite**
1-1/2 lts. de agua **1 pizca de pimienta**
2 cucharadas de ghee o aceite **1 limón**
1 cucharadita de semillas de **2 cucharadas de mantequilla** **comino** **1**
cucharada de orégano
1 cucharada de jengibre rallado

Comience cortando los vegetales, luego caliente la cucharada de ghee o aceite en una olla y frite las semillas de comino, pimentón, jengibre y el ají. Después de unos 30 segundos, agregue el tomillo y luego los vegetales. Revuelva los vegetales hasta que estén dorados y luego agregue un poco de agua para que no se quemen. Baje el fuego. Tape la olla y cocine hasta que los vegetales estén tiernos. Mientras tanto ponga el agua y la sal a hervir en una olla pequeña.

Derrita la mantequilla o el aceite en una olla o sartén, agregue la sémola, tuéstela a fuego lento; remueva constantemente para que la sémola no se queme. En diez o quince minutos estará lista, habiendo tomado un color marrón claro. Cuando la sémola esté lista y el agua hirviendo, ponga las verduras cocidas y las pasas en la sémola y luego vierta el agua hirviendo en esta mezcla. Tenga cuidado porque puede salpicar. Baje el fuego. Revuelva varias veces para deshacer los grumos y luego tape. Deje cocinar a fuego lento. Después de cinco minutos destape para ver si los granos

con el jengibre, pimentón, la nuez moscada, el azúcar y la sal. Remuévalos para mezclarlos, tape la olla y cocine 5 minutos más.

Ahora agregue el yogur, el cilantro o el perejil, las castañas y los cubitos de requesón. Remueva todas las especias. Caliente unos minutos antes de servir.

VERDURAS COCIDAS EN SU PROPIO JUGO

900 gms. de verduras frescas 1/2 cucharadita de pimentón ra-

2 papas peladas y picadas en llado

cubitos (opcional) 1 ají fresco picado, sin semilla

2 cucharadas de ghee 1/2 cucharadita de tomillo

1/2 cucharadita de semillas de 1 cucharadita de sal

hinojo 2 cucharadas de jugo de limón

1/2 cucharadita de jengibre

Lave las verduras varias veces quitando los tallos duros. Escúrralas y píquelas en pequeños trozos. Caliente el ghee en una olla y frite las semillas de hinojo, el pimentón, jengibre, ajíes picados, todo junto durante 30 ó 40 segundos. Agregue las especias en polvo y frítelas brevemente.

Inmediatamente ponga las papas y frítelas de 8 a 10 minutos, raspando el fondo de la olla a medida que va removiendo, hasta que se doren por todos lados. Luego ponga las verduras picadas, tape la olla y cocine durante 15 minutos o hasta que las verduras estén cocidas y las papas blandas (las verduras que son jugosas y se cocinan rápidamente no necesitan que se les aumente agua, pero las verduras que son menos jugosas y que necesitan de más tiempo para que se cocinen necesitan más agua). Agregue la sal y el jugo de limón.

Dr. Alejandro Domínguez Díaz

Medicina Biológica y Regenerativa

Puebla- México

www.medicinabiologicapuebla.com.mx

alejandrodomd@hotmail.com

Tel: 01 222 4773170

01 222 4773170