

Cocina vegetariana



500
RECETAS

Sandra Figueroa de Castro
Consuelo Bedoya de Acuña

Cocina vegetariana para todos. Para aprender a comer sano y adoptar un estilo de vida más respetuoso con el medio ambiente y con el propio cuerpo. Un libro que sirve tanto para quienes desean alimentarse de forma saludable y que no necesariamente son vegetarianos, como para los vegetarianos más convencidos, pues todas sus recetas están desarrolladas pensando en que no contengan ningún alimento de origen animal, ni siquiera huevo.

Incluye tablas nutricionales en las que se explican las propiedades de cada alimento, porque tomar comida vegetariana no significa estar mal nutrido.

Para cocinar se debe estar en la mejor disposición
y sin prisa, leer completamente la receta,
disponer de los ingredientes requeridos, usar la imagina-
ción
y sumar su propia sazón y ¡¡mucho amor!!

La vida cambia constantemente. Tenemos que superar etapas y para alcanzar nuevas metas debemos estar preparados física y espiritualmente. Una alimentación sana y equilibrada nos ayudará a progresar en ambos sentidos.

Surgen muchas inquietudes cuando una persona piensa cambiar sus hábitos alimenticios, como: ¿Volverme yo vegetariano?, entonces... ¿qué voy a comer?, además de la preocupación porque este tipo de alimentación no vaya a completar todas las necesidades y requerimientos alimenticios del grupo familiar, como un buen desarrollo de huesos, dientes y capacidades intelectuales.

Este libro surge de todas estas inquietudes y de la necesidad de los pacientes por buscar una mejoría de su calidad de vida que en muchos casos, si no en todos, depende o va asociada con una dieta estrictamente vegetariana.

La naturaleza proporciona una gran variedad de cereales, hortalizas, legumbres y frutas que muchas veces se dejan de lado desperdiciando su valor nutritivo y sus deliciosos sabores. Estos alimentos, además, carecen de sustancias nocivas para nuestro organismo, como pueden ser las hormonas y los antibióticos.

La cocina vegetariana, como cualquier otra, necesita de ingenio y audacia para su elaboración, pues muchas de sus recetas pueden variar con pocos ingredientes, multiplicándolas y mejorándolas.

Complacer todos los gustos es un gran compromiso, por eso vamos a utilizar la gama de productos que nos ofrece la tierra, llenos de bendiciones y gracia divina.

Agradezco especialmente a mis maestros por enseñarme y llevarme de sus manos por el camino de la alimentación vegetariana y su importancia en la salud. A mi amiga Emilce por su dedicación y por impulsar este proyecto; a mi

familia, a mis padres y a todos los pacientes quienes, aportando inquietudes y bellos comentarios, me animaron a crecer como persona y confidente. A mi esposo por todo el amor, enseñanzas y paciencia. A mis hijos, que participaron principalmente en la elaboración de galletas y postres. A mi pequeño César por compartir su tiempo con este nuevo trabajo.

A todos los que participaron con ideas y trabajo, muchas gracias.

SANDRA FIGUEROA DE CASTRO

Cuando un sueño se convierte en realidad, damos gracias a los motores que nos permiten concluir un objetivo.

Al Maestro, que me dio los medios para empezar y concluir este proyecto. A Raúl, que siempre y desde cualquier lugar ha sido fuerza e impulso. A Sandra, por depositar su confianza en mí y poder materializar este sueño. Al doctor Hugo Castro, que por su profesionalismo, guía y supervisión como médico en mi dieta vegetariana me llevó a recuperar mi salud y a despertar la inquietud para el inicio de este camino de la forma como él lo reseña en el prólogo, por lo cual también le doy las gracias. A mis alumnas, que me enseñaron y me llevaron a investigar y experimentar cada vez más. A mi familia, que ha sido receptora y apoyo en este proceso de sensaciones y sabores que hoy es este libro. A Emilce, incansable en su trabajo y organización. A las demás personas que nos han dado su apoyo. A la Editorial por su invaluable apoyo y promoción del vegetarianismo.

CONSUELO BEDOYA DE ACUÑA



—Papá ¿por qué mi primo Luisito come carne y yo no debo comerla?

—Porque, sencillamente, eres diferente; hemos querido enseñarte a romper la cadena de hábitos alimentarios adquiridos por generaciones.

—Entonces ¿mis abuelitos y sus papás se alimentaban mal o estaban equivocados con lo que comían?

—No, se alimentaban bien; en esos tiempos era diferente, la forma de cultivar estaba más en consonancia con la naturaleza, se daba tiempo a la tierra para reponerse entre una cosecha y la siguiente, se usaban semillas muy limpias y no manipuladas genéticamente. Había menos contaminación con plaguicidas y fertilizantes y el agua era confiable; aún los animales recibían otro tipo de alimentación y cuidados.

—¿En qué es ahora diferente la comida?

—La tierra está cansada y contaminada, y ha perdido los nutrientes más importantes; ahora se debe «fertilizar» con sustancias químicas, además, las plagas de los cultivos se hacen cada vez más resistentes y se debe fumigar con mayor frecuencia, lo que aumenta la contaminación de los alimentos, la tierra y el agua.

—Entonces ¿todos los alimentos están contaminados?

—No todos, pero la mayoría sí, muchas veces es difícil medir los niveles de los productos químicos contaminantes. Afortunadamente, ahora tenemos cultivos biológicos con bajos niveles de contaminación, que nos ayudan a consumir alimentos en su forma más natural y con menos probabilidad de producir toxinas en nuestro organismo.

—¿Y qué son toxinas?

—Hijo, como su nombre lo indica, son sustancias que producen daño en el organismo, pero, como entraron como parte de los alimentos, el sistema de defensa no las reconoce como extrañas, y como no son de utilidad, el sistema se debe encargar de excretarlos o sacarlos y para eso cuenta con el sistema digestivo, los riñones, la piel, las mucosas, las lágrimas y el sudor. Si el sistema no los puede expeler, no se puede deshacer de ellos, entonces se pasean por todos los órganos y los tejidos hasta que se depositan en algún sitio, produciendo daños o alteraciones funcionales que pueden ocasionar enfermedades o complicar las ya existentes.

—¿Y puede uno sacar esas toxinas del cuerpo?

—Sí. Hay tratamientos especiales, pero más importante que eso es no ingerir más toxinas, no volver a intoxicar al organismo consumiendo alimentos con altos niveles de contaminantes y en su forma menos natural.

—Eso en cuanto a los productos de la tierra; pero ¿por qué no puedo comer carnes como mi primo Luisito?

—Hay muchas razones; la primera es que no debes ser parte del mundo de la violencia, pues unos matan para que otros coman, y los animales sienten como los humanos. También sienten miedo, dolor y sufrimiento al morir, cualquiera que sea la forma de producirles la muerte; ellos segregan sustancias bioquímicas tratando de defenderse o de impedir la muerte, sustancias que, al ser ingeridas con las carnes, introducen memorias con los caracteres por los que fueron producidas y quedan «escritas» en el organismo. Cuando esa vibración se activa aparecen cambios de

conducta con miedos y temores relacionados con la muerte. También se ingieren otros caracteres de tipo genético relacionados con la susceptibilidad o la tendencia a determinadas enfermedades con las que, al hacer empatía, aumenta la posibilidad de desarrollarlas. Igualmente, se asimila el aspecto degenerativo al que tiende en forma natural el animal, y ese carácter acompaña la alteración celular de muchas enfermedades, lo que las hace difíciles de controlar y, más aún, de curar. Un organismo con muchas toxinas trata de defenderse y cuando se colman los niveles permitidos se produce una excreción exacerbada que puede reconocerse como un estado gripal, diferentes enfermedades de la piel, etc.

—Y mis tíos, los papás de Luisito, ¿no saben esas cosas?

—Esta parte es muy difícil de explicar. La forma de alimentarse se hereda culturalmente y, de acuerdo con los productos de la región, las carnes siempre han sido una preocupación, pues existe la idea de que son los únicos alimentos que aportan proteínas y por esto se cree erróneamente que no se puede vivir sin consumirlas. Estos aspectos no son conocidos a fondo y, mucho menos, tenidos en cuenta por la mayoría de las personas, que no se detienen a pensar en ellos porque tienen la convicción de que su forma de alimentación, mantenida por generaciones, es la correcta, sin dudas y sin reparos. Además, está la sensibilidad al gusto, el placer de los sabores de las carnes y sus derivados, por lo que el ser humano siempre ha tratado de justificar su alimentación sosteniendo que sin estos aportes se puede entrar fácilmente en carencias que llevarían a enfermedades, lo que, razonablemente, entiendes ahora que es muy discutible.

—Gracias papá, ahora tengo claro que es mejor ser vegetariano; entonces ¿cómo debo hacer para comer bien, comer cosas sabrosas y, además, nutrirme de forma óptima y tener buena salud?

—Es muy fácil: en primer lugar, debes saber y estar convencido de que fundamentalmente la alimentación vegetariana variada aporta todos los nutrientes necesarios para la vida con buena salud. No se trata de hacer que las preparaciones vegetales sean iguales físicamente a las carnes y sus derivados, sino que deben estar bien elaboradas, y tener una atractiva presentación a la vista, el olfato y el gusto. La persona que prepara los alimentos debe hacerlo sin distracciones, con la atención y el pensamiento amoroso, para que se carguen con la vibración del gran remedio universal que es el amor. Hijo, ésta es otra perspectiva, otra forma de ver y entender que la alimentación vegetariana es la gran alternativa para la salud. Me da mucha alegría que ahora entiendas la experiencia que tienes diariamente con tu alimentación, que tengas buena salud es la mejor herencia que te puedo dejar.

Este libro es el resultado del amoroso interés y la preocupación permanente de las personas que se dedicaron a entregar sus experiencias con las mejores y más deliciosas alternativas en el manejo y preparación de los productos vegetales; es una fuente de información muy valiosa para preparar con alegría y entusiasmo la mejor forma de procurarse una muy buena salud. ¡Buen apetito!

DR. HUGO CASTRO MEDINA



La vida se fundamenta en el alimento. Éste es el punto vulnerable y estratégico de la humanidad porque el simple acto de controlar nuestra dieta nos proporciona la disciplina necesaria para examinar muchos otros aspectos de nuestro comportamiento. El ser humano es lo que come y el alimento que consume hace aportes a la conciencia, a la felicidad, al sacrificio y a la salvación espiritual.

La disponibilidad de los alimentos, sus características naturales, su modo de preparación, la combinación, la cantidad, el clima, la persona que come, así como la hora de consumirlos, son factores que deben ser tenidos en cuenta siempre, porque la ingestión de una comida sana asegura el equilibrio que el cuerpo requiere para obtener la energía necesaria que le permite realizar en forma armónica sus funciones.

El ser humano debe utilizar su instinto y sus cinco sentidos en la búsqueda, elección y consumo de los alimentos. Sentir reverencia y amor por la comida porque ésta pronto formará parte de él mismo y de sus tejidos.

Como no hay un alimento que sea adecuado para todos los seres humanos al mismo tiempo y en todas partes, se deben seleccionar siempre a conciencia los sabores y otras características que ayuden a equilibrar su energía.

La elección de la comida está determinada principalmente por su sabor. Se habla de seis sabores diferentes según las papilas gustativas, que se encuentran en la lengua: ácido, dulce, salado, amargo, astringente y picante, pero, una vez digeridos y asimilados, las manifestaciones finales de los sabores son tres: ácido, dulce y picante. El equilibrio de los sabores es indispensable para el suministro de todos los elementos a un nivel óptimo; el exceso de cualquier sabor cambia la proporción, y el abuso constante puede alterar el equilibrio corporal. Las hierbas, especias y condimentos ayudan a complementar o a realzar los sabores que faltan en los ingredientes.

La persona que prepara los alimentos debe tener buenos pensamientos, buen estado anímico y paz interna. Debe evitar angustia, ira y tristeza, que son aspectos negativos, porque estos sentimientos se reflejan en las preparaciones.

Sólo se puede comer sin peligro la cantidad de alimentos que sea posible digerir pronto, sin daño para la salud; tomar más o menos de esa cantidad es convocar la enfermedad. En cualquier comida, se ha de llenar un tercio del estómago con alimentos sólidos y un tercio con líquidos, dejando un tercio vacío para permitir el libre movimiento de la energía. Un ayuno de vez en cuando ayuda a controlar las adicciones a los alimentos, purifica el cuerpo, brinda un descanso a los órganos digestivos, hace volver a la normalidad y realza el sentido del gusto, y favorece una actitud más respetuosa frente al acto de comer.

Algunos alimentos ejercen diferentes efectos sobre el cuerpo según el clima. Generalmente, lo mejor es consumir aquellos que por sus características se opongan al clima y a la estación en que se vive.

A su vez, los cambios climáticos tienen influencia sobre el cuerpo y la salud. Aunque en el trópico no hay estaciones marcadas y, en general, el clima en el mundo ya no tiene patrones tan rígidos, la siguiente es una sugerencia:

Diciembre-enero:

Frío agradable. Es recomendable comer lácteos, trigo y sus derivados y semillas, en especial nueces. No consumir agua fría.

Febrero-marzo:

Tendencia del frío al calor. Dieta similar a la anterior.

Abril-mayo:

Sol agradable. Comidas livianas y zumos refrescantes.

Junio-julio:

Abundante sol. Tomar gran cantidad de zumos naturales, comidas livianas, sopas con hortalizas frescas, consomés y verduras blandas.

Agosto-septiembre:

Cambio de la temporada de calor a la de lluvias. El sistema digestivo se altera debido al cambio de la temperatura ambiental. Es conveniente condimentar los platos con especias que estimulen las glándulas digestivas y consumir menos agua, a medida que disminuye el calor y aumenta la humedad.

Octubre-noviembre:

Clima similar al anterior. Continuar con las mismas precauciones.

Durante las comidas se puede consumir agua según las necesidades; si se comen platos secos es preferible tomar agua antes de las comidas.



Los cereales pertenecen a la familia de las gramináceas, se encuentran desde la antigüedad en todas las culturas. En Europa la base alimenticia se apoya en el trigo, la cebada, el centeno y la avena. En India, China y Japón, el arroz. En África subsahariana, el mijo y la cebada, y en América, el maíz. Los cereales son fuente de energía, ya que están constituidos por una alta concentración de carbohidratos, proteínas, sales minerales, vitaminas y grasas; sus granos conservan durante mucho tiempo el contenido nutricional. Presentan un sabor suave y neutro, son fáciles de combinar con las legumbres y sirven de base para innumerables platos.

Deben conservarse en recipientes de vidrio oscuro, muy bien tapados, en lugares frescos, secos y protegidos del sol, pues la humedad les quita sabor y calidad.

AMARANTO

El amaranto fue el principal alimento de los aztecas, es cultivado en las zonas altas y frías. Sus cualidades nutricionales sobrepasan a los del trigo, el arroz y el maíz, pues contiene hierro, mucho calcio y más aminoácidos esenciales que cualquier otro cereal, especialmente la lisina, importante en la alimentación humana. Contiene también de 5 a 8 por ciento de grasas saludables, en especial de escualeno, tipo de grasa que hasta ahora se obtenía especialmente de tiburones y ballenas.

Es una gran alternativa para los que han desarrollado alergias o intolerancia al trigo (gluten).

Aunque es de fácil cocción, debe ser dejado en remojo. Su textura es crocante y agradable, y su sabor neutro. Ideal para usar como cereal de desayuno, para rociar sobre algunas preparaciones (ensaladas y repostería). Se puede mezclar con otros cereales, para espesar sopas y como palomitas miniatura.

Por su similitud con la quínoa, el cuscús y el trigo partido puede reemplazarlos o ser añadido en sus preparaciones.

AMARANTO BÁSICO



1/2 taza de agua • 1/2 taza de amaranto • sal al gusto