

# Que es el vegetarianismo, Tipos y Recetas



**Empezaremos por decir que es un estilo de alimentación que no incluye el consumo de carne o sus derivados. Esta forma de alimentación también rechaza los productos contaminados y elaborados industrialmente, generalmente preparados con grasas de origen animal.**

Las personas que deciden por voluntad propia convertirse en vegetarianos, deben consultar con dietistas y médicos que los ayuden a encontrar un régimen que cumpla con todas las exigencias de su organismo en cuanto a nutrientes, vitaminas, proteínas y minerales, recordemos que la mayor fuente de proteínas para el ser humano proviene de la carne. No se debe tomar a la ligera, y de repente sin ton ni son, dejar de comer carne y consumir solo vegetales, esto perjudicaría a nuestra salud, si usted decide ser vegetariano, esta adoptando una nueva forma de vida y para esto debe estar preparado.

Las dietas vegetarianas pueden ser de varios tipos según los productos que se excluyan o incluyan en su seguimiento, los más importantes son:

El **veganismo** que es un vegetarianismo estricto, excluye de su dieta todo tipo de productos animales, incluyendo la leche y los huevos, debe ser planeado cuidadosamente para evitar la deficiencia de ciertos nutrientes como la vitamina B-12 y requiere una gran disciplina. Como hemos dicho los veganistas o veganos son radicales en su rechazo al consumo de carnes y pescados, así como de cualquier alimento derivado de animales, entre los que se encuentran los productos lácteos. Los motivos pueden ser varios, con un estricto control de su alimentación que pretenden sea rica en fibra y baja en grasas, para evitar las elevadas tasas de colesterol sanguíneo y protegerse de la transmisión de enfermedades de los animales o sus productos debido a la transmisión de microorganismos, tales como Salmonella, Listeria monocytogenes o Escherichia coli. Alcanzó una gran trascendencia debido a la relativamente reciente, encefalopatía esponjiforme del ganado bovino, enfermedad infecciosa que ataca al sistema nervioso de las vacas, y conocida popularmente como la enfermedad de las vacas locas.

La dieta veganista consiste en consumir todo tipo de aceites y cremas vegetales, semillas y granos, legumbres, verduras, hortalizas, frutas y frutos secos, todos ellos correctamente combinados para asegurar un adecuado aporte nutricional. Además, resaltan el papel que cumplen los antioxidantes como las vitaminas E y C, abundantes en vegetales y frutas, para el mantenimiento de la salud.

Rechazan también el empleo de animales en la experimentación científica, en la industria cosmética, en el adorno personal o para la recreación

humana, por lo que condenan la existencia de zoológicos, acuarios, circos y los parques safari.

El **crudivorismo**, es una forma de alimentarse que sólo acepta el consumo de vegetales y verduras crudas es decir sin cocinar y sin condimentar; apoyado en el convencimiento de que la alimentación basada en los vegetales crudos es la manera más directa y natural de consumir alimentos propios del ser humano y la más sana forma de comer. Por lo tanto no se puede hablar de una cocina crudivorista.

El **vegetarianismo**, es la mas permisiva de estas tendencias, la mayoría de las personas que eligen esta forma de comer aceptan una dieta en la cual se incluye la leche y sus derivados como el yogurt, el kéfir y el queso, es decir una dieta lacto-vegetariana. Otro tipo de vegetarianos acepta la inclusión de los huevos y las diversas formas en que se preparan y se ha denominado lacto-ovo-vegetariana o bien ovo-lacto-vegetariana.

La **macrobiótica** es una teoría sobre la alimentación de origen japonés, basada en una dieta vegetariana de productos naturales que tiene en cuenta el equilibrio energético de los alimentos a tomar, muchos confunden este termino con vegetarianismo, esta es solo una forma de comer que consiste en un sistema basado en el equilibrio de los alimentos que se consumen, apoyado en la teoría de los opuestos Yin-Yang de la concepción del mundo oriental, decantándose por los productos integrales y sustentándose especialmente en el arroz integral cocido que según este criterio macrobiótico, equilibra todos los aspectos de seco húmedo, duro suave, dulce amargo, expresados en la fórmula genérica anteriormente citada.

Existen otras tendencias pero están basadas en creencias religiosas como el budismo o el hinduismo. Doctrinas orientales como el yoga se basan en dietas estrictamente vegetarianas, crudívoras o restringidas a frutos. En éstas, el ayuno es muy importante y se orienta a la limpieza del cuerpo y el espíritu.

Los **frutarianos** solo consumen frutas frescas, frutas secas, y nueces, miel y aceites de oliva

Los **semivegetarianos o vegetarianos parciales**, consumen algunos grupos de productos animales pero no todos. La carne roja suele verse excluido; las aves o los pescados y los mariscos también pueden verse excluido. Estos individuos consumen carnes en general en muy pocas frecuencias y en pocas cantidades y/o pueden excluir completamente algunos grupos de productos animales, por ello, con frecuencia se consideran a sí mismos vegetarianos.

## Un aperitivo de la cocina lacto-vegetariana

### Crostini con aguacate y queso de cabra

#### **Ingredientes**

##### **para 12 crostinis**

12 rebanadas de pan Baguette de 2 a 3 días, en Venezuela le decimos canilla, es el pan largo y delgado.

1 aguacate grande y maduro

100 g de requesón (queso muy suave) o crema de queso

sal y pimienta blanca molida al gusto

½ cucharadita de aceite de maíz o vegetal

el jugo de ½ limón recién exprimido

1 tomate seco en aceite, cortado a la juliana

2 ajíes grandes picantes o chiles, tostados a las brasas y picados en tiritas

1 rama de cilantro fresco picado.

#### **Preparación**

Cortar la Baguette en rebanadas de 1 ½ cm. de grosor y las untamos con el aceite, tostándola luego en el horno a 250 C., reservándolas. Abrimos y vaciamos el aguacate, colocando toda la pulpa en un recipiente bañamos con el jugo de limón y agregamos el queso de cabra, el aceite y salpimentamos, majamos y unimos todo formando una crema. Cubrimos las rebanadas de pan tostado con la mezcla de aguacate y queso, decoramos con el tomate seco, el ají tostado y un poco de cilantro finamente picado.

(Para tostar los ajíes, los ponemos con cuidado sobre la hornilla al fuego, vamos dando vueltas hasta que se queme por todos lados, luego los metemos en una bolsa plástica y los dejamos reposar, sacamos, pelamos y cortamos en tiritas, así tendrán un sabroso sabor ahumado)

(Los tomates secados al horno se prepararan cortándolos en octavos o gajos y poniéndolos sobre una bandeja para horno, espolvoreados con tomillo seco, azúcar, y rociados con aceite en horno muy bajo hasta que secan, luego se meten en un frasco esterilizado y se cubren con aceite, se les ponen 3 semillas de pimienta negra entera y se guardan en lugar seco y oscuro. Se usan a gusto)

## Un aperitivo especial para las personas que siguen un régimen Crudivorismo

## Vegetales crudos (crudité) en salsa de cúrcuma, tofu y aguacate.

### Ingredientes y preparación

**La cantidad deseada de crudité:** zanahorias y calabacines cortados en julianas (tiritas), coliflor y brócoli cortada en florcitas o arbolitos y tallos de celery o apio España cortados en tiritas.

### Salsas para acompañar

**Preparamos una salsa base:** en la licuadora vertemos 50ml de leche de soja, medio diente de ajo, 2 cucharadas de jugo de limón, una pizca de sal, procesamos a alta velocidad y vamos vertiendo 150ml o ½ taza de aceite vegetal o de girasol en forma de hilo, hasta que emulsione un poco.

Para la salsa de cúrcuma agregamos ½ cucharadita de cúrcuma en polvo.

Para la salsa de aguacate a la salsa base le ponemos la pulpa de un aguacate.

Para la salsa de queso tofu le ponemos a la base medio bloque de tofu, 1 cucharada de miso, 1 cucharada de aceite de oliva, ½ diente de ajo y un chorrito de agua.

Servimos en salseras junto a los vegetales.

### La historia del vegetarianismo.

**En la prehistoria, el hombre consumía mas vegetales que carne, porque este alimento era fácil de encontrar en su medio ambiente, y cuando lograban cazar, agregaban la carne de animales a su dieta. Según algunos científicos, el hombre nació para ser vegetariano, puesto que nuestros dientes son romos y no puntiagudos como los de algunos animales carnívoros.**

En la antigüedad el consumo de las carnes estaba limitado a las clases sociales opulentas que podían pagarla o que tenían cotos de caza. El pueblo o las personas menos pudientes mantenían fundamentalmente una dieta de cereales y hortalizas que cultivaban en sus jardines. La dieta dependía de las frutas y verduras de estación y de la situación geográfica.

Los pueblos recolectores se alimentaban de frutas y raíces con las que estaban sobradamente familiarizados, para subsistir practicaban la caza y la recolección de alimentos silvestres, sin desarrollar apenas o en absoluto algún tipo de agricultura. Los antecedentes más antiguos que podemos encontrar en la historia, sitúan el vegetarianismo en el mundo helénico y en la antigua Roma, tal como pueden dar fe algunos textos de escritores y

filósofos famosos donde se rechaza la practica de alimentarse de animales.

En la antigua Grecia ya había personas que practicaban el vegetarianismo y por lo común los griegos mantenían una rica alimentación de verduras y frutas cultivadas en su huertos, y la carne se consumía especialmente en días señalados y en los que había alguna celebración, especialmente se comía la carne de aves.

Muchas religiones y creencias también han apoyado el vegetarianismo. Una de las más populares es el budismo. En otros pueblos orientales como en la India las sociedades son tradicionalmente vegetarianas, por religión, costumbre y convencimiento. El budismo es una de las filosofías de la vida que más influyeron en la India en el planteamiento de no comer carne, su fundador Buda recogió tradiciones muy antiguas sobre la renunciación y el ascetismo donde predicaba que todos los seres vivos tenían igual derecho a la vida y que el hombre no necesita comer a otros animales para sobrevivir y por tanto debe prescindir totalmente de matarlos y alimentarse de ellos, y proclamaba que el desarrollo evolutivo espiritual del hombre desemboca en tal reconocimiento.

La arqueología y la historia nos muestran pueblos que eran recolectores, cazadores y sedentarios y que dependían de las plantas que fueron cultivando para alimentarse.

El significado original de la palabra vegetarianismo implica un equilibrado sentido filosófico y moral de la vida, que va mucho más lejos de una mera dieta de verduras y frutas. La palabra vegetariano fue acuñada por los fundadores de la Asociación Vegetariana Británica en el año 1842, y deriva de la palabra latina vegetus, que significa "completo, sano, fresco o vivaz".

En el siglo XX el movimiento a favor de una alimentación basada en el vegetarianismo cobro una especial relevancia y deja de ser una práctica religiosa o tradicional de algunos pueblos para establecer las bases dietéticas y filosóficas del movimiento vegetariano mundial y el comienzo organizado de la actividad informativa de esta forma de comer, como una alternativa alimenticia, ética y sana.

## **Arroz a la Pastourelle**

### ***Ingredientes***

*250grs de arroz o 1 taza.*

*1 gramos de champiñones frescos*

*2 cucharadas de mantequilla*

*1 litro de agua*

*1 pimentón bien rojo picado en julianas finas*

*1 rama de apio España cortado en juliana*

*1 zanahoria grande cortada a la juliana*  
*1 rama de perejil picadita*  
*Sal y pimienta al gusto*

### **Preparación**

En una cacerola profunda se fríe el pimentón con una cucharada de mantequilla, añadimos el arroz lavado y escurrido, y los champiñones cortados en laminas finas, mezclamos y agreguemos la zanahoria y el apio España, espolvoreamos con el perejil y vertemos el agua hirviendo. cocinamos a fuego alto hasta que rompa a hervir bajamos el fuego al mínimo y se deja cocer lentamente hasta que absorba el agua; estando ya cocido añadimos otra cucharada de mantequilla, y se vaciamos en un molde en forma de corona, untado con mantequilla, cubrimos con una paño y dejamos reposar antes de desmoldarlo.

### **Fricasé de berenjenas**

#### ***Ingredientes***

*2 berenjenas grandes*  
*3 cucharadas de aceite vegetal*  
*2 papas*  
*2 tazas de crotones de pan*  
*1 diente de ajo picadito*  
*1 huevo batido y cremoso*  
*Sal y pimienta al gusto*

### **Preparación**

Pelamos y cortamos las papas en bastones a la francesa, y las blanqueamos unos 15 minutos en agua hirviendo, sacamos y dejamos escurrir bien, estando secas las freímos en aceite bien caliente y sacamos dejando escurrir en papel toalla. Cortamos las berenjenas en cuadritos y las freímos en el aceite donde hicimos las papas hasta que estén doradas, sacamos sobre papel absorbente para eliminar grasa. Aparte en una sartén con un poquito de aceite, freímos los crotones de pan hasta que estén doraditos. Con todos los ingredientes listos, los unimos en una sartén a fuego medio, salpimentamos y vertemos el huevo mientras vamos mezclando para amalgamar. Rectificamos la sazón y servimos sobre hojas grandes de lechuga fresca.

*(Nota gastronómica: Un fricase es un guisado de la cocina francesa, cuya salsa se bate con huevos)*

### **Pan de Espárragos**

## **Ingredientes**

*300 gramos de Espárragos verdes*

*1 taza de salsa blanca espesa*

*3 huevos batidos*

*3 tazas de migas de pan*

*Sal y pimienta al gusto*

*1 cucharadita de azúcar*

## **Preparación**

Precalentamos el horno a 180°C. Se cuecen espárragos verdes dejándolos al dente, reservamos dos enteros y los demás se procesan en la licuadora a baja velocidad con la salsa blanca y si esta muy espesa podemos agregar dos o tres cucharadas del agua de la cocción, se sazona con sal y pimienta, se van agréganos los huevo batidos, volcamos en un tazón y añadimos las migas de pan uniendo todo muy bien, con movimientos envolventes, rectificamos la sazón, se une todo esto muy bien, volcamos en un molde pequeño enmantequillado un molde la mitad de la preparación, adornamos con los espárragos enteros y cubrimos con el resto de la mezcla . Se pone al baño de maría dentro del horno por una hora, o hasta que al introducir un palillo en el medio este salga seco. Dejamos reposar y desmoldamos y se cubre con salsa crema.

## **Personajes importantes vegetarianos.**

**La lista de personajes que abrazaron el vegetarianismo a lo largo de la historia es interminable.**

Al conocerse a través de la interacción de los diferentes pueblos, con sus formas de pensar distintas y sus tradiciones culinarias, el vegetarianismo como una filosofía de vida y una forma mas sana de alimentarse arraigadas fuertemente en India, China y otros pueblos orientales fue entrando en el pensamiento occidental y quedo plasmado en religiones y pensadores, ascetas e intelectuales como Herman Hesse o Gustav Meyrink, entre otros muchos.

Pitágoras cultivó y divulgó la idea de prescindir de la muerte de los animales, fundó comunidades que no sólo excluían la carne sino también las habas y otras legumbres similares pues producían fermentaciones que enturbiaban la mente. El vegetarianismo de los pitagóricos considera a los seres partícipes de la misma fuerza y emparentados en un mismo cosmos. También los escritores Ovidio y Plutarco deploraban la matanza de criaturas inocentes, igual que otros personajes vegetarianos griegos y romanos como Homero, Empédocles, Platón, Teofrasco, Soción, Séneca, etc. Es de suponer que los discípulos de estos filósofos seguían y recomendaban esta dieta.

San Vicente de Ferrer durante algunos años de su vida adquirió la costumbre de algunos sofistas griegos que se alimentaban exclusivamente

de higos, pero quizás uno de los vegetarianos más estrictos era Simón del Desierto de quién se dice que se alimentaba sólo de lechugas y vivía en lo alto de una columna en medio del desierto.

Hipócrates era vegetariano, padre de la medicina moderna aconsejaba el consumo de frutas y verduras para curar las enfermedades.

El maestro Leonardo da Vinci hoy en día tan en boga, consideraba que la naturaleza producía vegetales suficientes como para que el hambre quedara suficientemente satisfecha. Sus afirmaciones van más allá que el más radical vegetariano moderno: "Llegará un tiempo en que los seres humanos se contentarán con una alimentación vegetal y se considerará la matanza de un animal como un crimen, al igual que el asesinato de un ser humano".

Tolstoi, Bernard Shaw, Einstein fueron vegetarianos ilustres que profesaban en su vida privada esta forma de vida.

Una de las escuelas más famosa que propiciaba el vegetarianismo es la de Kellogs, quien fundó un hospital naturista estrictamente vegetariano donde curaba a sus pacientes con alimentación, baños y otras normas higiénicas más o menos estrictas, que incluían ayunos y paseos organizados colectivamente.

Las escuelas modernas de vegetarianismo se basan más en razones de higiene y salud; coinciden en que las dietas carentes de carne conducen a una vida mejor y más sana.

## **Minestrón de vegetales**

### ***Ingredientes para 6 porciones***

*1 taza cebolla picada en plumitas (picamos la cebolla por la mitad y luego en rebanadas para formar tiritas)*

*3 cucharadas aceite*

*4 tazas verduras crudas surtidas: zanahorias, apio, calabacines, guisantes, berenjena y pimentón pinton (entre verde y rojo).*

*2 tazas tomates frescos picados en cubitos*

*1 cucharadita ajo en polvo*

*1-1/2 tazas garbanzos cocidos*

*1/2 taza fideos secos*

*3-1/2 tazas de agua*

*queso parmesano u otro queso maduro rallado (opcional)*

*Sal y pimienta al gusto*

### **Preparación**

En una olla grande, sofreímos la cebolla en una cucharada de aceite vegetal

hasta que estén blandas, añadimos las todas las verduras y sazonamos con sal, pimienta y ajo en polvo, cocinamos unos minutos mezclando, agregamos el agua y los garbanzos cocidos, cocinamos tapado a fuego lento 20 minutos. destape y agregue los fideos y deje que hierva suavemente hasta que los fideos estén blandos. Sirva inmediatamente bien caliente y si lo desea espolvoree con el queso a gusto. Acompañe con crotones de pan tostado o pedacitos de galletas integrales.

## Chapati

Este e una pan de que preparan en la India, sin levadura y que rellenan con todo tipo de ingredientes, se estila preparar 2 panes por persona.

### **Ingredientes para un Capati**

*50 g integral (sin leudante) en Venezuela se le llama criolla*

*¼ cucharadita de té de sal*

*Agua*

*Ghee o mantequilla clarificada cantidad necesaria*

### **Preparación**

Amase la harina con el agua y la sal hasta formar una masa para pan flexible y moldeable. Déjela reposar ½ hora (todas las masa necesitan reposo), forme bolitas y con el palo de amasar, después de haber espolvoreado harina sobre la mesa, extiéndalas hasta formar tortitas redondas y planas, sacuda entre las manos para retirar la harina sobrante. No superponga los chapatis crudos formando una pila, porque se pegan. En una sartén antiadherente o en una de hierro, bien caliente cueza sin aceite a fuego medio por ambos lados, hasta que la pasta haga burbujas, más o menos tres minutos por chapati. Retire y pincele con un poco de ghee.

En una sartén grande, vierte una cucharada de ghee, y saltee verduras picadas a la juliana, dejándolas al dente, salpimiéntelas al gusto, los chapatis acompañan las salsas de vegetales. En India se toman las verduras con la mano con una porción de chapati.

Si usted quiere preparar mas de uno, solo tiene que multiplicar los ingredientes, si queremos preparar 10, utilizamos ½ kilo de harina, sal al gusto y agua en cantidad suficiente para lograr una masa moldeable y dúctil.

## Relleno para los chapatis

### **Ingredientes**

*200 g de arvejas*

*2 cucharadas de cebolla picada*

1 diente de ajo  
2 cucharaditas de comino  
1/2 cucharadita de cúrcuma  
Una pizca de sal  
Ghee

### Preparación

Lavar varias veces las arvejas y hervirlas con abundante agua hasta que estén completamente cocidas salpimentar al final de la cocción. Escurrir en un colador. Sofreír la cebolla y el ajo, agregar el comino, la cúrcuma y sofreír mezclando todo muy bien y dejándolo algo húmedo. Ponga una cucharada del relleno sobre el chapati y dóblelo por la mitad.

Ghee (se dice gui) es la mantequilla clarificada y juega un gran papel en la gastronomía de la India y países vecinos donde creen que lubrica las células cerebrales y refina los cuerpos sutiles. En India se lo vierte derretido sobre los alimentos ya listos, es fácilmente usado para el rociado de verduras, sopas, arroz, fideos, etc. La ración diaria debería ser de tres cucharadas soperas llenas , ya que más no lo puede asimilar el cuerpo. En algunas recetas usa para cocinar freír o asar porque calienta bien y tarda en quemarse. Se prepara derritiendo mantequilla a fuego lento y cuando se separa el suero, lo removemos con una cucharilla, clarificando.

### La cocina macrobiótica y el principio del Yin y Yang.

**Muchas personas deciden de repente ser vegetarianos y se decantan por la macrobiótica, pensando que esto es ser vegetariano y la verdad es que esta es una forma de alimentarse que proviene de la filosofía japonesa que considera al ser como una entidad vital sujeta a las leyes de la energía expresadas profundamente en la antigua filosofía oriental de los opuestos, es decir el Yin y el Yan.**

A finales del siglo IV aC., el yin se comenzó a asociar con lo oscuro, húmedo, pasivo, terrenal y femenino, mientras que el yang representaba lo brillante, seco, activo, celestial y masculino. Se creía que el yin y el yang se combinaban en distintas proporciones para producir los distintos objetos del Universo, la configuración geográfica, la religión, incluso las disposiciones oficiales, terminaron por decidir que cuando se hable de cocina japonesa se piense en su carácter fuertemente vegetariano y en la casi omnipresencia del pescado en numerosos platos.

Esta filosofía oriental en la que se basa la macrobiótica sostiene principios y leyes comunes donde todos los seres, objetos o fenómeno es una diferenciación de la unidad infinita. Todo cambia y los contrarios se complementan. No existen cosas o fenómenos idénticos porque donde hay

una cara existe un envés. Según sea la magnitud de la cara así es la del envés. Donde hay un principio, hay un fin.

Todos estos principios, explican por ejemplo el carácter de opuestos entrelazados como lo masculino y femenino, yang y yin respectivamente, fuerte y débil, amargo y dulce, duro y suave. En el cuerpo se expresan como la tensión y la relajación, lo que se refleja también en los alimentos, de tal forma que aquellos que son muy concentrados, como la carne de cerdo y la sal, expresan el extremo yang, mientras que otros como las bebidas alcohólicas, el azúcar y los tomates son marcadamente yin.

Los alimentos equilibrados por excelencia son los cereales cocinados, y el equilibrio perfecto se expresa en el arroz integral cocido lentamente. Un buen plato de este arroz no requiere ni de líquidos ni de alimentos concentrados para ser comido. El arroz, dice la macrobiótica, es una planta que crece con los pies en el agua (elemento yin), y el cuerpo al sol y en el cielo (elemento yang); entre el equilibrio de ambos crece el arroz, joya de la naturaleza, exponente del equilibrio de las fuerzas del universo.

Es por ello que cuando decidimos ser macrobióticos, no solo somos vegetarianos, sino que combinamos nuestra alimentación de manera que los dos elementos se encuentren presentes dentro de nuestra dieta, permitiendo que algunas carnes, especialmente el pescado formen parte de nuestros platos y como un método de alimentación encaminado a mejorar y prolongar la vida, en el que los alimentos de origen vegetal tienen preferencia sobre el resto y que los ingredientes deben ser naturales, integrales, no contener ningún tipo de abono químico, herbicida o pesticida y no proceder de cría o cultivos artificiales, lo que actualmente se llaman alimentos orgánicos.

## **Tarta de ajos porros**

### ***Ingredientes Para la costra***

*9 cucharadas de harina leudante*

*8 cucharadas de aceite*

*2 cucharadas de leche para compactar*

*Sal al gusto*

*1 pizca de nuez moscada*

*1 huevo entero*

*Relleno*

*1 kilo de ajos porros (puerro) en rodajas finas*

*1 cebolla grande en rodajas finas*

*1 diente de ajo grande*

*Sal y pimienta al gusto*

*2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal*

*Ligue*

*4 huevos*

*200cc de leche*

*100 gramos de queso de cabra rallado (pecorino)*

### **Preparación**

En una batidora a alta velocidad, colocamos los ingredientes de la costra y procesamos hasta lograr una consistencia arenosa, ponemos la leche para compactar y cubrimos con esta masa el fondo de un molde, enmantequillado, reservamos. En una sartén grande calentamos el aceite y sofreímos el ajo, el ajo porro y la cebolla hasta que estén tiernos, mezclando bien y dejándolos crocantes. En un tazón batimos los ingredientes para el ligue y lo vertemos en el aceite, dejamos enfriar. Vertemos esta mezcla sobre la costra de masa y llevamos a horno moderado 170°C por 30 minutos.

Podemos usar cualquier vegetal a nuestro gusto para hacer esta tarta.

### **Cebollas rellenas**

#### ***Ingredientes***

*3 cebollas grandes*

*6 champiñones picados a la brunoise (daditos pequeños)*

*125 grs. de pan rallado*

*1 litro de caldo de verduras*

*1 ramita de perejil y un ajo picaditos*

*ghee o mantequilla fundida (si lo desea margarina fundida)*

*10 gras de almendras molidas.*

*1 cucharada de p prika*

*mejorana en polvo*

#### **Preparación**

Cortamos un casquito a las cebollas y las ponemos a cocinar en el caldo de verduras, al estar listas las sacamos y retiramos algunas capas del centro para ahuecarla, dejando 1 o dos capas del exterior. Cubrimos el fondo de un molde para hornear de una mezcla de mantequilla fundida y la p prika y colocamos las cebollas encima. Preparamos el relleno, cortando los excedentes de las cebollas y las poneos en un tazón junto a los champiñones cortados, las almendras, el perejil y el ajo y ligamos todo con ghee y pan rallado. Rellenamos con cuidado las cebollas, espolvoreamos mejorana por arriba y llevamos al horno a 180°C durante 30 minutos.

## Salsa de jengibre

Esta salsa sirve para darle una sabor especial a los vegetales salteados o preparados al vapor.

### **Ingredientes**

*1 ½ cucharada de azúcar*  
*1 cucharada de jengibre fresco picado fino*  
*½ cucharadita de maicena*  
*1 cucharada de salsa de tomate ketchup*  
*1 cucharada de salsa de soja*

### **Preparación**

En una sartén caliente ponemos el jengibre unido con el azúcar a caramelizar, cuando el caramelo este dorado pálido, añadimos una mezcla de la salsa de tomates, la soja y la maicena, cocinamos hasta que comience a hervir y retiramos del fuego.

## Las bases nutricionales del vegetarianismo.

**Todas aquellas personas que rechazan el vegetarianismo argumentan que quienes siguen en exclusiva este régimen alimenticio tienen una dieta incompleta que los puede llevar a la desnutrición, ya que vitaminas como la B-12 y ciertos aminoácidos necesarios para el hombre sólo se encuentran en la carne.**

Por eso es importantes que si usted decide ser vegetariano, consulte con un dietista, estudie y prepare conscientemente un menú raramente balanceado que le permita consumir aquellos nutrientes como hierro, calcio, vitamina B-12 y proteínas que solo se encuentran en la carne, con la ingestión de vegetales apropiado. Algunas objeciones hacia la dieta vegetariana se refieren hacia la deficiencia de estos nutrientes.

En los estudios realizados por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) y otros organismos similares, estos aspectos están vistos desde el punto de vista de la ciencia moderna de la nutrición

### **El Hierro**

La respuesta de los dietistas vegetarianos a los detractores que dicen que la dieta vegetariana disminuye peligrosamente el contenido de hierro en la sangre, al consumir alimentos pobres en este mineral, mientras que la carne contiene un hierro orgánico fácilmente asimilable, es que el hierro que el cuerpo asimila depende de la cantidad asimilable, de los inhibidores que se ingieren y de los potenciadores contenidos en las propias dietas. Un inhibidor importante del hierro asimilable es la teína contenido en el té y un potenciador clave para la asimilación del hierro de origen no animal es el

ácido ascórbico o vitamina C. Los vegetarianos deben tomar en cuenta esto en su balance de dieta para compensar la falta de hierro asimilable, existen diversos alimentos especialmente las legumbres como las lentejas y la remolacha con un considerable aporte de este elemento según lo expresan los datos del Journal of the American Dietetic Association.

### **La vitamina B-12**

La dieta vegetariana es deficiente en vitamina B-12 y esta afirmación que es indiscutible por varias razones, la principal es que esta vitamina se encuentra en la superficie de la piel de algunas frutas, pero se pierde al ser lavadas. Otra razón es que esta vitamina es generada sobre todo por unas bacterias que se alojan en el intestino de los animales, incluido el hombre y se encuentra en casi todas las carnes destinadas al consumo, en la leche y en los huevos. Los vegetarianos estrictos se ven obligados a consumirla como complemento alimenticio en capsulas. La cyanocobalamin, es la forma de vitamina B-12 que el ser humano puede incorporar, se encuentra en su forma asimilable en algunas recetas de cereales con yogurt u otros productos lácteos similares y sobre todo en ciertas levaduras como la de cerveza, por ello es conveniente un régimen vegetariano ovo-lacto, que permita la inclusión natural de la vitamina b-12 dentro de nuestra alimentación.

### **El Calcio**

Dicen los que estan en contra de los regimenen vegetarianos que el calcio que se encuentra en los productos animales es fácilmente asimilable por el organismo humano, lo que no al contrario de lo que sucede con el que se halla en la mayoría de las verduras.

Pero es verdad que la mayor fuente de consumo de calcio es la leche. Los vegetarianos estrictos que no la consumen y tienen en cambio una dieta muy variada en vegetales y verduras compensan sobradamente las deficiencias. Ciertas plantas actúan como inhibidores de la absorción del mismo. Las coles y en especial la col rizada constituyen una buena fuente de calcio asimilable. Aquellos que siguen un regimen lacto vegetariano, la consumen naturalmente en los productos lacteos.

### **Las Calorías necesarias**

Los vegetarianos estrictos que no aceptan otro alimento consiguen una fuente de calorías necesaria consumiendo un mayor volumen de alimentos que los vegetarianos normales. Las nueces, almendras y otros frutos secos contienen suficiente energía para compensar incluso esfuerzos físicos.

### **Las Proteínas**

Existen unas 50.000 clases diferentes de proteínas orgánicas en el cuerpo humano, compuestas a partir de veintidós aminoácidos básicos. El cuerpo

humano es capaz de sintetizar catorce a partir de compuestos más simples contenidos en la dieta; las ocho proteínas restantes (aminoácidos esenciales) necesitan ser tomadas de los alimentos ingeridos. La proteína de soja es una de las fuentes más económicas y útiles de proteína en el mundo. El haba de la soja es amarilla o negra, pequeña y redondeada, y se emplea en guisos, sopas y ensaladas. Todas las legumbres judías, frijoles o porotos, garbanzos, guisantes, chícharos y lentejas, contiene proteína de alta calidad y es, por lo tanto, de gran valor para la dieta vegetariana.

### **Los Aminoácidos esenciales.**

El tipo de aminoácidos que el cuerpo requiere es independiente de su origen; así, la lisina o teonina que proviene de la carne es igual que la que proviene de la leche o la soja. La leche en primer lugar y los huevos en segundo son los dos alimentos que poseen el mejor balance proteico. En las carnes se encuentran concentrados un mayor porcentaje de aminoácidos esenciales que en los alimentos de origen vegetal; sin embargo el trigo, el arroz, la soja y los frutos secos contienen un balance proteico bastante bueno. El contenido de los aminoácidos contenido en frutas como el plátano es especialmente notable y se encuentran aminoácidos esenciales fundamentalmente en la dieta lacto-ovo-vegetariana.

Debemos advertir lo que dicen algunos nutricionistas de los peligros de una dieta vegetariana en los niños debido a la ausencia de colesterol, grandes dosis de vitaminas y minerales que puede acarrear riesgos, en especial para los más pequeños, ya que no aporta los nutrientes necesarios para el organismo. Una dieta estrictamente vegetariana está contraindicada para niños y los adolescentes porque no cubre sus requerimientos de proteínas y puede causar un déficit en el crecimiento.

Si embargo los niños pasan a través de diferentes etapas en su alimentación. El ser vegetariano puede ser una nueva formada vida o puede ser una face corta en su vida. De cualquier forma, trate de respetarlo y ayúdelos a que obtengan los nutrientes que necesitan. Si usted esta preocupado, provea un suplemento de vitamina/ mineral a sus niños.

### **Sopa de verduras**

#### ***Ingredientes Para cuatro personas.***

- 1 tallo de apio.*
- 2 puerros, cortados en trozos*
- 2 cebollas, cortadas en cuartos*
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en trozos*
- 1 remolacha cortada en trozos.*
- 1 papa pelada y rebanada*
- 1 calabacín, rebanado sin pelar*

*1 tomate maduro y rojo*  
*1/2 taza de arroz integral.*  
*3 litros y medio de agua.*  
*1/4 de taza de aceite de oliva*  
*Hierbas aromáticas al gusto.*  
*Sal y pimienta al gusto.*  
*1 pizca de ralladura de nuez moscada.*

### **Preparación**

En una olla con agua ponga las verduras, reservando el calabacín y el tomate para el final ya que su cocimiento es más rápido, y cueza hasta llevar a punto de hervor. Cuando las verduras están en su punto al cabo de una hora aproximadamente, se añade el calabacín y el tomate troceado, salpimentamos y al final ponemos las especias. Servimos bien caliente y acompañamos con crotones de pan tostado

### **Arroz con almendras al horno.**

***Para seis u ocho personas***

#### ***Ingredientes***

*1 taza de arroz integral.*  
*3/4 de taza de almendras.*  
*1 ó 2 hojas de apio España picadas.*  
*1 cebolla grande picada.*  
*1 pimentón pinton (entre rojo y verde) pequeño*  
*3 1/2 tazas de agua*  
*1/2 taza de aceite de oliva.*

### **Preparación**

Ponemos a hervir el agua y cuando llegue a su punto, echamos el arroz integral, cocinamos durante veinte o veinticinco minutos a fuego lento dejando el arroz sin eliminar totalmente el agua. En una sartén con el aceite de oliva, se sofríen las verduras hasta que estén tiernas y se añaden al arroz mezclando bien con la mitad de las almendras. Colocamos todo en un recipiente para hornear recubierto con un poco de aceite en el fondo para evitar que se adhiera el arroz y cubrimos la mezcla con las almendras restantes, llevamos a hornear a 180°C durante media hora.

Una variante dulce de este arroz integra pasas y manzanas picadas en la mezcla.

### **Salsa de aceitunas negras**

***Para bañar pastas***

#### ***Ingredientes***

1 taza de aceituna negras sin corozo  
½ taza de caldo de verduras  
4 cucharadas de crema de leche  
1 pizca de pimienta  
sal al gusto  
3 cucharadas de aceitunas verdes rellenas

### **Preparación**

En la licuadora ponemos las aceitunas negras junto con el caldo de verduras y procesamos hasta lograr una crema, volcamos en un tazón y agregamos la crema de leche mezclándolo todo muy bien. Cortamos las aceitunas verdes en rodajas y las freímos en una cucharada de aceite de oliva. Cocinamos la pasta al dente escurrimos y las dejamos húmedas, bañamos la pasta con la crema de aceitunas negras, adornamos con las aceitunas verdes fritas. Una propuesta interesante para agradecer a los amigos.

### **Algunos tips para las recetas vegetarianas.**

**La dieta vegetariana normalmente es planificada cuidadosamente para obtener el correcto equilibrio de los nutrientes, debemos conocer los ingredientes que la componen para poder balancearla y que nos provea de todo lo que el organismo necesita para funcionar correctamente.**

Es importante consumir los frutos y vegetales frescos y lavarlos muy bien para eliminar cualquier microorganismo dañino. Preferiblemente no consumirlos crudo, y blanquearlos en agua hirviendo algunos minutos si vamos a preparar ensaladas.

Los vegetales enlatados o congelados están procesados con las garantías máximas para nuestro consumo y muchas veces tienen añadidos de vitaminas y minerales que refuerzan nuestra dieta.

Un buen desayuno para empezar la mañana, muy nutritivo consistir en yogurt como base, agregándole frutas como cambures (plátano), manzanas y copos de cereales como la avena en hojuelas, centeno, cebada, trigo, y maíz. Previamente hervidos durante cinco minutos, bien preparados con anterioridad en forma de granola, o puestos a remojar en leche o agua durante la noche anterior.

Para realzar el sabor de este desayuno y hacerlo más exquisito podemos añadir una rama de canela, un trozo de vainilla natural o ralladuras de naranja y limón.

La leche de soja puede sustituir al yogurt en caso de que no desee este último y lo puede endulzar todo con miel, melaza de caña u otro

edulcorante como la fructosa o azúcar de la fruta; monosacárido que, unido a la glucosa, constituye la sacarosa.

El arroz integral considerado por la macrobiótica uno de los alimentos más equilibrados que existen en la naturaleza, puede utilizarse como base para ensaladas y verduras crudas o cocinadas, la porción para una persona es de media taza y la relación con la cantidad de agua en la cual se hierve es de una a tres, el tiempo de cocimiento es ligeramente superior al del arroz normal, entre veinticinco y treinta y cinco minutos.

El exquisito basmaty o arroz hindú es muy utilizado en la dieta vegetariana de la India su relación para cocinarse es una a dos es decir una de arroz y dos de líquido, que puede ser agua o caldo de verduras.

Podemos incorporar al arroz integral algunas hebras de azafrán o y si se desea o un colorante vegetal similar como el onoto o achote o se sofríe un poco en aceite con media cucharadita de raíz de cúrcuma en polvo que fácil de conseguir en las tiendas de productos orientales o en supermercados en todo el mundo.

La mejor manera de incorporar la sal es con salsa de soja o sal tostada sola.

Una ensalada completa y fácil de hacer se prepara mezclando cualquier vegetal o verdura como tomate cortado, manzana, plátano, pera, kiwi, naranja o frutas afines, pero teniendo cuidado con las combinaciones de fruta pues hay algunas frutas que no se llevan bien entre si, si decide hacer dieta vegetariana usted debe conocer los vegetales y las frutas, cocinar no es solo seguir recetas de libros si discriminación, sino aprender a utilizar los ingredientes que mas no benefician, y cocinarlos de la manera mas correcta.

Por ejemplo es mejor no mezclar melón, sandía o pepino los cuales deben comerse preferentemente solos.

La comida vegetariana no tiene porque se sosa se puede Se adobar o sazonar con sal, orégano, las especias que se prefieran y aceite de oliva virgen, recordemos que si sofreímos las especias unos minutos, despertaremos las esencias sápidas y los aromas intensificando las propiedades.

Coloque en un bol donde se han puesto hojas de lechuga frescas, vegetales de su preferencia. En la superficie se añada trozos finamente cortados de almendras, nueces u otros frutos secos, o pasas para darle a su ensalada un ligero sabor dulce y cumplir con la macrobiótica que dice que los sabores deben complementarse, salado-dulce.

Una ensalada bien preparada puede incorporarse al arroz integral, logrando de esta forma una comida completa sumamente nutritiva y muy sabrosa. Acompañado con un buen batido de frutas con una o varias frutas afines como plátano, manzana, pera y procesadas en licuadora con leche de vaca, de soja, yogurt o kéfir, endulce con miel o azúcar al gusto, obteniendo así vitaminas y minerales.

Déles un sabor especial a sus batidos de fruta añadiendo especias como canela, vainilla o ralladuras de naranja.

Los lácteos en la dieta vegetariana pueden sustituirse con leche de soja o tofu, sin no seguimos una régimen lacto-vegetariano.

Para que el organismo pueda formar sus propias proteínas con los aminoácidos que obtiene de los alimentos, cada comida debe contener la proporción adecuada, o lo que es lo mismo, se debe realizar una combinación tal de alimentos como combinar huevos o productos lácteos con cualquier proteína vegetal. Preparar las legumbres como la soya, judías, lentejas, frijoles con cereales como el arroz integral, maíz o trigo. Mezclar las legumbres con semillas como el maní, ajonjolí o sésamo, semillas de calabaza, amaranto y otras.

## Ñoquis de coliflor al ajillo

### **Ingredientes**

*½ cabeza de coliflor o 1 taza ya machacadas*

*2 huevos batidos*

*½ taza de queso parmesano rallado*

*1 cucharada de perejil picadito*

*1 cucharadita de nuez moscada rallada*

*2 cucharadas de salsa de soja o 4 de soja en polvo*

### **Preparación**

En una olla con agua hirviendo ponga el coliflor a cocinar hasta que este blanda, mas o menos 25 minutos, saque escurra y con un tenedor haga un puré, o pase por el pasapurés. Vuelque en un tazón y añada los ingredientes restantes para formar una masa y amasar formado bolas del tamaño de nueces. Ponga una olla grande con bastante agua a hervir con un puñado de sal. Cuando este en su punto, vierta las bolas de coliflor y váyalas retirando con una espumadera a medida que flotan a la superficie, póngalas a escurrir sobre papel absorbente.

### **Prepare el ajillo**

Pique las hojas de 4 ramitas de perejil junto con un diente de ajo grande, bien menudito. En una sartén funda 100 grs. de mantequilla o margarina

(una barra) sofría a fuego medio el perejil y el ajo en la mantequilla durante 1 minuto, agregue ¼ de cucharadita de salsa inglesa.

Fría las bolas de coliflor en esta salsa hasta que estén ligeramente doradas y sirva bien calientes, si lo desea espolvoree con mas queso o acompañe con pan tostado. También puede servir las como guarnición de una sopa de verduras, acompañante de otros platos o como entremés o pasapalo.

*(Nota gastronómica: Una guarnición es un plato que se prepara para acompañar a otro mas elaborado, generalmente la guarnición va en plato aparte, si es acompañante puede ir en el mismo plato por ejemplo, junto a un filete de pescado a la plancha)*

### Espaguetis "marinos" al ajillo

#### **Ingredientes**

500 gramos de espaguetis sin huevo,  
5 tiras de algas kombu (o similar) de unos 7 cm. por 2 cm.  
aproximadamente (según el gusto marino que se le quiera dar)  
4 dientes de ajo,  
1 cucharada de aceite de oliva,  
1 ramita de perejil,  
1 pimienta cayena (opcional)  
sal al gusto

#### **Preparación**

Lavar las algas y cocerlas con los espaguetis en agua con sal. Aparte, freír los ajos en una sartén grande junto con la pimienta de cayena. Una vez fritos los ajos retirar la cayena. Una vez cocida la pasta con las algas, escurrir bien el agua y echarlas en la sartén junto con el perejil picado para saltearlos durante unos minutos, regando con un chorro de aceite y un poco más de sal.

### Curiosidades del vegetarianismo.

**El ser vegetariano/a puede en ocasiones ser una máscara para ocultar la anorexia; el afectado deja de comer carne para evitar engordar, no por amor a los animales. Si una dieta vegetariana coincide con una disminución rápida del peso, debe sospecharse una anorexia.**

Mohandas Karamchand Gandhi (1869-1948), descubrió en Londres el valor del vegetarianismo, impuesto por religión, y ello le dio algo de seguridad;

escribió incluso algunos artículos sobre el asunto en un periódico vegetariano (*The Vegetarian*) y fundó un club de esas características en Bayswater.

Vegetariano o herbívoro se aplica al animal que se alimenta únicamente de vegetales, especialmente de hierbas

Will Keith Kellogg (1860-1951) fue un naturista y empresario estadounidense, famoso por dar nombre a una popular marca de cereales y por fundar un movimiento vegetariano. En 1878 trabajó en el Sanatorium de Battle Creek que dirigía su hermano John Harvey Kellogg, un destacado médico especializado en alimentación. Durante la década de 1890 ambos hermanos desarrollaron un novedoso método de preparación de los cereales que contenían un alto valor nutritivo y resultaban más sabrosos que el grano presentado de forma natural; el resultado fueron los populares *cornflakes* o copos de trigo, que solemos comer en el desayuno.

Orfismo es una Religión de misterios de la antigua Grecia, fundada, según la tradición, por Orfeo, caracterizada por su creencia en la vida de ultratumba y en la metempsicosis. y es el hecho más interesante de la historia religiosa de Grecia y uno de los puntos más oscuros en la historia de las religiones. No se conocen los elementos esenciales de la iniciación supuestamente fundada por Orfeo. Únicamente son conocidos sus métodos como régimen vegetariano, ascesis, purificación, instrucción religiosa (*hieroi logoi*, libros) y sus presupuestos teológicos como la trasmigración y, en consecuencia, la inmortalidad del alma.

George Bernard Shaw (1856-1950), era un estricto vegetariano, no tomaba alcohol de ningún tipo, ni café o té. Murió a los 94 años, estuvo escribiendo hasta el último momento, y siguió siendo tan independiente como siempre hasta el final. Le dieron el Premio Nobel en 1925.

Existen numerosas asociaciones veganistas, principalmente en Estados Unidos, Gran Bretaña, e incluso en España, como la "Frugi Deo Gratias" y la "Asociación Vegana Española".

Desde la prehistoria los pueblos de cazadores-recolectores están presentes en todo el mundo. Existen hoy en día en algunos países, pequeños grupos nómadas que viven de la caza de animales y aves salvajes, de la pesca pero que basan su dieta principal en la recolección de frutos, semillas, setas silvestres, la extracción de raíces y tubérculos comestibles, y la recogida de miel de abeja, llevando un régimen semi-vegetariano, los grupos más conocidos se hallan entre los pueblos aborígenes de Australia, los inuit de Groenlandia, Canadá, Alaska, norte de Siberia, Somalia, Etiopía, Kenia, Tanzania, Ruanda y Burundi, Estados Unidos, Brasil, Venezuela y Chile, o en

Rusia, India, Tailandia, Malasia, Indonesia y Filipinas. y diversas etnias de la selva amazónica.

La relación de agua necesaria para obtener un kilo de trigo a un kilo de carne es de 1 a 200, es decir, se necesita doscientas veces más agua para obtener la misma cantidad en peso en carne que en trigo.

Albert Einstein (1879-1955) físico alemán-americano contribuyó más que cualquier otro científico a la visión de la realidad física del siglo 20, dijo: *“Opino que el estilo de vida vegetariano por su efecto puramente físico sobre el temperamento humano influenciaría muy beneficiosamente a la humanidad en su totalidad”*

La soja es uno de los vegetales que contienen una mayor cantidad de proteína, en este sentido se equipara a la carne; su cultivo requiere más agua que los cereales y otros vegetales, pues para conseguir un kilo de esta legumbre, se necesitan 2.000 litros de agua, mientras para conseguir un kilo de carne de vacuno con una cantidad de proteínas similares, se requieren 100.000 litros sumando todo el proceso desde el cultivo de las plantas para su mantenimiento más lo que consumen directamente.

### **Albóndigas de carne de soja**

Usted puede comprarla en los establecimientos naturistas, es una soja que ha sido procesada.

#### **Ingredientes**

##### ***Por persona:***

*1 taza de carne de soja o granulada de soja*

*1 litro de Caldo de verduras hirviendo*

*un chorrito de aceite*

#### **Preparación**

Vierta la soja en el caldo con el aceite, y cocine hasta que se esponje y crezca, escúrrala en un colador y exprima para eliminar la mayor cantidad de humedad. Vuelque en un tazón y salpimiente, agregue el huevo y forme amase formando las albóndigas, colóquelas en una sartén y dóralas unos minutos por ambos lados. Acompañe con ensaladas y bañadas en salsas.

Una variante es preparar una salsa al estilo de la Boloñesa pero vegetariana, sofría la carne de soja, cocinada y exprimida, agregándole una salsa de tomates dejando que absorban la salsa por unos minutos y ya está lista. Usted prepara la salsa como lo hace habitualmente y sustituya la carne de res o cochino por soja.

Antes de terminar, quiero decir que yo no soy vegetariano, pero al menos unos días al mes, trato de comer comida vegetariana para limpiar mi organismo. Si su deseo es simplemente hacer algunas recetas de vegetales para variar el menú de su cocina, adelante, pero si decide convertirse en vegetariano, consulte a su medico la dieta mas conveniente de acuerdo a sus exigencias nutricionales, para ser vegetariano debe serlo de convicción.