

RECOPILACION DE RECETAS VEGETARIANAS

L@ICOS.ORG
¡Buenas Nuevas en Su PC!

Esta es una colección de recetas que hemos recopilado a lo largo de 14 años. Todas y cada una de las recetas aquí presentadas se encuentran en nuestro sitio Web. Pero hemos decidido compilar en un solo lugar todas esas deliciosas recetas.

Así que aquí están. ¡Espero que las disfrute!

Christían Gutiérrez.

www.laicos.org



Recetas de Panes Integrales.

Tomado de Comer para vivir- Recetario Vegetariano por la Dra. Nelsy de Restrepo.

El pan es un alimento importancia en la dieta de una persona vegetariana. Debe ser seco y liviano; plenamente cocido por dentro y por fuera. Es preferible asar panes pequeños y tan bien cocidos que en cuanto sea posible, los gérmenes de la levadura puedan ser destruidos.

El pan leudado recién hecho no debe consumirse. Es pesado y de difícil digestión. Es mejor consumirlo el día siguiente de ser horneado. Los panes no necesariamente deben ser siempre leudados, pueden hacerse panecitos pequeños, muy bien asados, sin levadura y estos no tendrán peligro de ser consumidos inmediatamente.

Aunque el pan de trigo es muy agradable no debe aparecer vez tras vez en la mesa; debe variarse con recetas de centeno, maíz, avena y sorgo...

También es recomendable consumir pan integral tostado (zwieback: asado dos veces.) Es un alimento agradable y digestivo. Para hacerlo, corte en rebanadas el pan leudado ordinario y séquelo en un horno a baja temperatura hasta que desaparezca toda humedad. Déjelos en el horno hasta que estén levemente tostadas pero de una manera uniforme. Este pan, guardado en un sitio seco, empacado, después de enfriar, en bolsas plásticas o de tela, puede conservarse mucho más tiempo que el pan común.

Si va a hacer pan leudado, hágalo con levadura. No use polvos de hornear, ni bicarbonato de sodio. *"La soda en cualquiera de sus formas, no debe ser introducida en el estomago, porque el efecto es terrible. Consume la membrana del estomago, causa inflamación y frecuentemente envenena todo el organismo"*. Consejos sobre el Régimen Alimenticio. Pág. 409).

ALGUNOS DEFECTOS DEL PAN Y SUS POSIBLES CAUSAS

● **Pan pesado.** Una de sus causas se debe a temperaturas irregulares en la etapa de levantamiento del pan, amasado insuficiente, harina muy vieja o levadura muy vieja.

● **Pan Agrio.** Puede deberse al uso de agua muy caliente en su preparación, tiempo excesivo de leudado, levadura de mala calidad o crudos. Se relata el caso de una señorita que trabajaba como empleada en una casa y que prepare una cantidad de pan agrio y pesado. Con el propósito de deshacerse de ese pan y esconder el problema, se lo echo a un par de cerdos de gran tamaño. A la mañana estos animales aparecieron

m u e r t o s , s u s c u e r p o s f u e r o n e x a m i n a d o s y s e e n c o n t r a r o n e n s u s c u e r p o s , t r o z o s d e e s e p a n p e s a d o .

- **P a n s e c o** (*se desmorona con facilidad*). Este estado puede ser causado por demasiada harina en la masa o exceso de asado.
- **A g r i e t a m i e n t o d e l a c o r t e z a**. Producido por enfriamiento en una corriente de aire, por introducirlo al horno antes que subiera lo suficiente, demasiada temperatura en el horno al meterlo.
- **C o r t e z a d e m a s i a d o g r u e s a**. Por asado muy lento, mucho tiempo en el horno o exceso de sal.
- **P a r c h e s o l í n e a s o s c u r a s**. Causado por ingredientes de mala calidad, mezcla defectuosa de los ingredientes lo cual impidió que la harina se mojará uniformemente.
- **H ú m e d o**. Pan muy mojado, insuficientemente asado, pan puesto a enfriar en un recipiente cerrado.
- **P a n g r a n o l i e n t o**. Causado por temperaturas demasiado altas mientras subía, mucho tiempo de leudado, horno frío al introducir el pan, exceso de líquido.



REGLAS PARA HACER UN BUEN PAN

- √ Use harina de buena calidad. La harina vieja no levanta.
 - √ Mantenga la temperatura adecuada. Si hay frío la masa demorará mucho para subir. Los gérmenes de la levadura actúan mejor a una temperatura tibia.
 - √ La grasa y la sal retardan la acción de la levadura por lo tanto deben añadirse a la mezcla cuando esta haya subido.
 - √ Caliente el horno con anterioridad antes de meter el pan.
 - √ Para un correcto asado, es mejor hacer los panes pequeños.
 - √ Cinco minutos antes de hornear, prenda el horno a 400°F (204°C.)
 - √ Cuando vaya a hacer el pan estudie muy bien la receta y prepare todos los ingredientes con suficiente anterioridad.
 - √ Trabaje con orden y limpieza en un lugar tibio.
 - √ No manipule con brusquedad los panes una vez formados.
- Estas recomendaciones y reglas le serán de ayuda en la hechura, uso y consume de un buen pan. Esperamos que disfrute las recetas.

PAN INTEGRAL BASICO



Ingredientes

- ✿ 3 cucharadas de levadura
- ✿ 4 cucharadas de miel de abeja o de panela
- ✿ 1 taza de cualquier nuez molida
- ✿ 8 tazas de harina integral.
- ✿ 3 cucharadas de sal,
- ✿ 3 tazas de agua tibia

Preparación

Disuelva la levadura y la miel en la mitad del agua y déjela subir en un lugar tibio. Licue las nueces o su sustituto en el resto del agua. Cuando la levadura suba, añádala a la harina junto con los demás ingredientes y amase vigorosamente hasta que obtenga una masa suave que no se pegue a las manos y se pueda cortar con cuchillo. Póngala en un recipiente amplio, tápela con una tela mojada y déjela subir hasta el doble de su tamaño durante 40 minutos ó 1 hora.

Corte la masa con cuchillo y divídala en tres porciones. Amase cada una de ellas. Forme los panes y colóquelos en moldes previamente engrasados. Déjelos en un lugar calentito hasta que doblen su tamaño.

Caliente el horno a 400°F (204°C), 5 minutos y antes de introducir los panes en el horno. Déjelos a esta temperatura 15 minutos y reduzca el calor a 350°F (176°C) para que se asen durante media hora más.

Una vez listos sáquelos del horno y déjelos enfriar muy bien y guárdelos tapaditos en un lugar seco y fresco. Consúmalos preferiblemente después de 24 horas.

Pan Integral de Naranja

Ingredientes

- ✿ 10 tazas de harina integral
- ✿ 2 tazas de harina blanca
- ✿ 3 cucharadas de levadura en grano
- ✿ 1 ½ taza melado de cana o de panela

- 🌸 ½ coco molido y licuado
- 🌸 ¼ taza de lecitina
- 🌸 1 cucharada de sal
- 🌸 3 naranjas pintonas
- 🌸 Agua

Preparación

Primera mente tibia el melado, añada la levadura en la mitad del melado y deje reposar durante 10 minutos. Ralle las cáscaras de las naranjas y luego saque el jugo de las mismas. Una la harina integral con la blanca y agregue uno por uno los ingredientes. Amase durante 30 minutos. Luego deje reposar la masa 20 minutos, amase un poco nuevamente y comience a armar sus panes. Espere 5 minutos hasta que suban. Mientras suben caliente el horno a 400°F (204°C.) Luego introdúzcalos en el horno y los deja a esta temperatura durante 15 minutos, los 30 minutos restantes baje la temperatura a 350°F (176°C.) Ya listos los panes, sáquelos del horno y deje enfriar. Al día siguiente puede servirlos con alguna mermelada o mantequilla natural de semillas.

Pan Semi Integral

Ingredientes

- 🌸 3 cucharadas de levadura
- 🌸 4 cucharadas de miel de abeja o de panela
- 🌸 1 taza de cualquier nuez molida
- 🌸 6 tazas de harina integral
- 🌸 2 tazas de harina blanca
- 🌸 3 cucharaditas de sal 3 tazas de agua tibia

Preparación

Para elaborar el pan semi-integral realice el mismo procedimiento del pan integral. Es un pan muy suave aunque con menos nutrientes que el integral. Quizá para comenzar es una buena receta pues sube con facilidad.

Pan de avena

Realice el mismo procedimiento del pan integral sustituyendo 2 tazas de harina por 3 tazas de avena molida.

No necesita mucho amasado. Una vez haya subido la masa forme los panes y hornee a 400°F (204°C) por 45 minutos. Haga los panes pequeños. Déjelos reposar todo el día; al día siguiente caliéntelos antes de servirlos.

Pan de centeno

Ingredientes

- 🌸 3 cucharadas de levadura
- 🌸 4 cucharadas de miel de abeja o de panela
- 🌸 1 taza de cualquier nuez molida
- 🌸 6 tazas de harina integral
- 🌸 2 tazas de harina de centeno
- 🌸 3 cucharadas de sal 3 tazas de agua tibia

Preparación

Use la receta del pan integral sustituyendo 2 tazas de harina integral por 2 tazas de harina de centeno. No es aconsejable poner más centeno pues este no tiene tanto gluten como el trigo y el pan podrá quedar muy duro.

Pan de soya

Ingredientes

- 🌸 3 cucharadas de levadura
- 🌸 4 cucharadas de miel de abeja o de panela
- 🌸 3 cucharadas de coco licuado
- 🌸 6 tazas de harina integral
- 🌸 2 tazas de harina de soya
- 🌸 3 cucharaditas de sal
- 🌸 3 tazas de agua tibia



Preparación

Siga las indicaciones del pan integral. Si no consigue harina de soya hágalo con soya remojada y molida, o con el afrecho sobrante de la leche. Si se utiliza el afrecho debe ser molido un poco más.

Pan de maíz

Ingredientes

- 🌸 4 tazas de agua tibia
- 🌸 3 cucharadas de levadura
- 🌸 ½ taza de miel de abeja o de panela
- 🌸 3 tazas de harina de maíz
- 🌸 3 tazas de harina integral
- 🌸 3 tazas de harina blanca










-  1 cucharada de sal
-  1 taza de coco tostado y molido

Preparación

Mezcle los primeros tres ingredientes y deje en un lugar calentito donde no haya corrientes de aire. Mezcle los integrantes secos (las harinas, la sal y el coco.) Añada la levadura leudada a las harinas. Mezcle bien y coloque en un molde engrasado (no amase.) Déjelo en reposo por 20 minutos. Caliente el horno a 375°F (190°C.) Coloque el pan al horno durante 45 minutos. Sirvalo después de 24 horas, con mantequilla de nueces o mermelada de frutas.

Pan de Nueces

Ingredientes

-  2 cucharadas de levadura
-  2 y ½ tazas de harina integral
-  2 tazas de agua tibia
-  2 y ½ tazas de harina blanca
-  ½ taza de germen de trigo
-  1 cucharadita de sal
-  ¾ taza de miel de abeja o de panela
-  1/3 taza de nueces o mañiu otra nuez disponible
-  ¼ taza de uvas pasas






Preparación

Remoje las pasas por media hora y escúrralas. Ponga a subir la levadura en el agua con 5 cucharadas de miel. Licue las nueces en el resto del agua y amase con la harina blanca y los demás ingredientes. Añada la levadura y el resto de la harina integral y amase vigorosamente. Tape la masa y déjela crecer durante media hora aproximadamente.

Divida la masa en dos porciones y amase vigorosamente, forme los panes y colóquelos en el molde. Déjelos crecer durante 30 minutos y hornéelos.

Pan Navideño

Ingredientes

-  2 kilos de harina integral
-  ½ kilo de harina blanca
-  1 cucharada de sal
-  1 taza de ajonjolí tostado y molido
-  1 taza de linaza cocinada y licuada

- 🍯 ½ taza de miel de abeja o de panela
- 🍯 Agua tibia
- 🍯 2 cucharadas de levadura
- 🍯 ½ kilo de aceitunas
- 🍯 ½ kilo de pasitas
- 🍯 ½ kilo de queso de soya

Preparación

Ponga a subir la levadura en ½ taza de agua y ½ cucharada de miel durante 10 minutos en un lugar tibio.

Aparte en un recipiente mezcle los primeros cuatro ingredientes, luego agregue la miel, la linaza, la levadura y el agua. Amase durante 30 minutos. Luego deje reposar la masa durante 20 minutos, amase nuevamente y comience a armar sus panes de la siguiente manera:

Corte un pedazo de su masa y extiéndala en forma rectangular, luego colóquese una capa de queso, luego las aceitunas picaditas, y por último las pasitas, enrolle y meta las puntas de su pan hacia adentro. Colóquelo en una bandeja o molde previamente engrasado y deje subir durante 20 minutos.

Caliente el horno a 400°F (204°C), 5 minutos antes de introducirlo. Déjelos a esta temperatura durante 15 minutos y reduzca el calor a 350°F (176°C) para que se asen durante 35 minutos más. Luego pásele una brocha limpia, mojada con miel y colóquelos en el horno por diez minutos más. Deje enfriar y consúmalos al día siguiente.

Pan de “Jamón”

Ingredientes

Gluten básico (puede añadirle remolacha y o melaza de caña para que quede con mejor color)

Aliños los que desee. Los mismos ingredientes del pan navideño excepto las aceitunas, las pasitas, la miel y el queso de soya.

Preparación

Cuando tenga su gluten básico ya listo muélalo un poco con los aliños, luego métalo en una bolsa o recipiente y déjelo hervir durante 30 minutos a baño de María. Déjelo reposar y durante ese tiempo amase el pan siguiendo los mismos pasos que en la preparación del pan navideño. Luego parta el gluten en cuadritos pequeños. Aparte extienda la masa en forma rectangular y rellénela con el gluten. Colóquelos en una bandeja o molde previamente engrasado y deje subir durante 20 minutos. Caliente el horno a 400°F (204°C), 5 minutos antes de introducirlos. Déjelos a esta temperatura durante 15 minutos y reduzca el calor a 350°F (176°C) para que se asen durante 45 minutos más.



Almojabanas

Ingredientes

- 1 taza de yuca cocinada y molida
- 2 tazas de harina de maiz
- 2 tazas de queso de soya
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de miel de abeja o de panela
- 1 cucharada de levadura
- ½ taza de agua tibia

Preparación

Deje levantar la levadura en el agua con la miel. Mezcle todos los ingredientes y amase vigorosamente. Forme almojabanas pequeñas y colóquelas en un molde engrasado y enharinado. Déjelas que crezcan hasta casi el doble de su tamaño. Póngalas en el horno que debe estar bien caliente, a 350°F (176°C), y hornee hasta que estén doraditas.

Pan de banano

Ingredientes

- 2 tazas de bananas maduros y majados (machucados, destripados, puré)
- 1 cucharadita de levadura
- ½ taza de leche de coco
- Nueces picadas
- Uvas pasas
- 1 taza de harina integral
- 1 taza de harina blanca
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 6 cucharadas de miel de abeja o de panela
- ¼ taza de agua tibia
- ½ cucharadita de sal

Preparación

Disuelva la levadura en agua tibiecita con una cucharada de miel. Mezcle el resto de los ingredientes y al finalizar mezcle las harinas de trigo. Revuelva muy bien y coloque en un molde engrasado. Hornee durante 1 hora a 350°F (176°C)

Roscones

- 🍌 *Ingredientes de la receta de pan integral*
- 🍌 *Manzanas o bananos*
- 🍌 *Uvas pasas*

Preparación

Prepare el pan de acuerdo con la receta básica y deje la masa lista para cortar. Corte la fruta en cuadritos. Divida la masa en pedazos, estírelos con un rodillo hasta formar un triángulo. Coloque una línea de fruta picada dentro del triángulo y enrolle. Una los dos extremos del pan e introduzca uno dentro de otro. Coloque sobre un molde engrasado y hágale a los roscones unos cortes con el cuchillo y agréguele por encima un poco de miel o melado. Déjelos crecer y ase por 45 minutos a 350°F (176°C).

Pan con manzanas

Prepare la masa de este pan de acuerdo con la fórmula del pan integral

Ingredientes







- 🍌 6 tazas de salsa de manzana
- 🍌 ¼ de taza de coco rallado
- 🍌 Uvas pasas al gusto

Preparación

Extienda la masa con un rodillo hasta que obtenga el grosor de un centímetro y medio (1.5) y coloque sobre un molde plano, engrasado. Luego perfora la masa con los dientes de un tenedor y cubra la masa con la salsa caliente de manzana. Rocíe luego el coco y finalmente cubra con uvas pasas. Cubra con otra lata y deje crecer hasta que alcance el doble de grosor. Ase durante una hora y cuarto (1 ¼ hora ó 1 hora 15 minutos) a 350°F (176°C).

Ponquécitos de Maíz

Ingredientes







-  2 tazas de soya remojada
-  2 tazas de agua
-  2 cucharadas de miel
-  2 cucharaditas de sal
-  ¼ taza de avena en hojuelas
-  2 tazas de harina de maíz

Preparación

Licue los primeros cinco ingredientes hasta que den una consistencia suave. En un recipiente grande mezcle muy bien con la harina de maíz. Engrase los moldecitos para ponqués y llénelos con la masa. Ase en el horno previamente calentado a 400°F (204°C) durante 40 minutos. Sirvalos calientes con salsa de manzana por encima.

Panquécitos de Batata (Boniato, "Sweet Portatote")

Ingredientes

-  1 taza de batatas ralladas
-  1 y ¼ tazas de avena en hojuelas
-  1/3 taza de germen de trigo o salvado
-  ½ taza de agua
-  ½ cucharadita de sal
-  ¼ taza de coco rallado




Preparación

Mezcle el agua con la sal. En otro recipiente mezcle las batatas con el coco, el germen de trigo o salvado y la avena. Añada el agua a lo anterior. Mezcle bien. Forme pequeños panquécitos y ase a 350°F (176°C) durante 45 minutos hasta que doren un poco.

Golfiados

Utilice la misma receta para hacer el pan integral solo que agregándole un poco mas de dulce.

Ingredientes

-  ½ taza de miel de abejas o de panela
-  1 coco rallado o maní (cacahuete) tostado y molido
-  1 cucharada de ralladura de limón



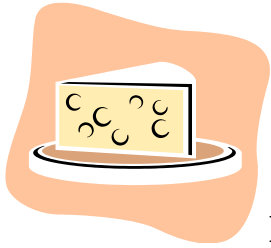
¼ de vaso de agua

Preparación

Prepare la masa igual que para el pan integral, mientras deja reposar la masa, mezcle la miel con el coco y la ralladura de limón. Cocine por 15 minutos revolviendo constantemente.

La cantidad de masa para pan será en proporción con la cantidad de dulce de coco o maní, y también del número de golfeados que usted quiera hacer.

Ya lista la masa y el dulce de coco, comience a armar los golfiados de la siguiente manera: Extienda la masa en forma rectangular sobre un mesón previamente engrasado. Agregue el dulce y extiéndalo bien sobre la masa, luego enróllela y comience a cortar desde la punta rebanadas de 2 cm. de ancho y colóquelas en una bandeja engrasada y hornee durante 45 minutos a 200°F. El dulce también se puede hacer con maní (cacahuete) tostado y partido en sustitución del coco.



Recetas de leche y queso de



Soya.

"Sea progresiva la reforma alimenticia. Enséñese a la gente a preparar alimentos sin uso de leche o mantequilla. Expliquémosle que llegará pronto el tiempo en que será peligroso usar huevos, leche, crema o mantequilla, porque las enfermedades aumentan proporcionalmente a la maldad que reina entre los hombres. Se acerca el tiempo en que, debido a la iniquidad de la especie caída, toda la creación animal gemirá bajo las enfermedades que azotan nuestra tierra. Dios dará a su pueblo capacidad y tacto para preparar alimentos sanos sin aquellas cosas. Descarte nuestro pueblo todas las recetas malsanas."

(1902) Joyas de los Testimonios, Tomo 3, 138, 139 (Consejos sobre el Régimen Alimenticio, Pág.416.

● Leche de Soya básica.

Ingredientes:

- 1 libra de frijol soya
- 4 litros de agua.

Preparación:

Dejar remojando durante la noche (10 horas), luego hecha agua hirviendo hasta cubrirlos, por 5 minutos. Luego licue dos tazas de soya por 2 tazas de agua hasta completar la medida. Cuele en un colador de tela, apriete bien hasta sacar la leche. Hierva bien la leche.

Una libra de soya rinde 4 litros de leche.

Advertencia: No tire la pulpa o broza, en Japón le llaman OKARA.
Además de que la puede usar para hacer pan, salpicón, tortas, arroz con frijoles, tiene la propiedad de evitar el estreñimiento.

Leche de Soya con vainilla

Ingredientes:

- 1 taza de soya de leche básica
- 2 cucharadas de miel de abeja,
- ½ cucharadita de sal,
- ½ cucharada de vainilla natural,
- 2 tazas de agua.

Preparación: Licue y sirva.

Leche de Soya con coco.

Ingredientes:

- 1 taza de leche básica,
- 2 cucharadas de miel,
- ½ cucharadita de sal,
- 4 cucharadas de coco rallado,
- 2 tazas de agua.

Preparación: Licue todo muy bien y sirva.

Leche de Soya con banano.

Ingredientes:

- 1 taza de leche básica,
- 3 ½ tazas de agua,
- 1 cucharadita de vainilla,
- ½ cucharadita de sal,
- 1 a 4 bananos.

Preparación: Licue todo y sirva.

U sos: Puede usarse en cereales, tortas, panes o sobre frutas. Usted puede obtener muchos sabores diferentes, preparando leche básica con diferentes frutas. También puede usarse con cereal cocido, tostado y licuado: granola y hasta alguna verdura como zanahorias u otras; nueces y cítricos, dan ricos sabores para la leche.

● Crema batida de soya ácida.

Ingredientes:

- 1 taza de concentrado de soya,
- ½ cucharada de harina de yuca.
- Pizca de sal,
- 2 cucharadas de miel,
- ½ cucharadita de vainilla natural,
- 1 cucharadita de jugo de limón.

Preparación:

1. Espesar el concentrado de soya sobre el fuego mediano con la harina de yuca, removiéndolo constantemente. Cuando esté espeso, enfriar.
2. Batir el concentrado previamente enfriado y espeso en una licuadora. Luego añadir sal, miel y vainilla.
3. Con una cuchara, añadir y mezclar el jugo de limón suavemente a la crema.

● Queso de Soya o Tofu.

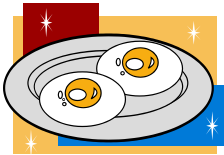
Se llama tofu al queso de soya, es muy nutritivo y saludable. Es muy importante sustituir el queso de vaca ya que este hierve de parásitos. El queso nunca debe de introducirse en el estomago.

● Queso de Soya (Tofu)

Una libra de soya rinde 1/2 libra de queso.

Ingredientes: 4 litros de leche de soya. 3 limones jugosos.

Preparación: Se deja hervir bien la leche, cuando esté hirviendo, se le echa el jugo de limón para que se corte. Dejar formar coágulos. (En otros lugares decimos que la leche se "corte"). Poner en un molde con un peso encima (También puede torcerse a mano para separar la leche del queso, pero corre el riesgo de quemarse las manos). Dentro de una hora ya está listo.



Huevo De Soya:

Leche de Soya, 3 Litros de leche de soya. Siguiendo la receta del queso no la meta en molde, escúrralo en un saquito o colador, anexe los ingredientes y forme una imitación de huevo.

Ingredientes

Queso o cuajada de soya con sus ingredientes.

- 1 libra de queso o cuajada
- 4 tomates medianos
- 4 chiles verdes (chiltomas) grandes
- 2 cebollas medianas
- 6 dientes de ajo
- 6 cucharadas de aceite de oliva o mazola (u otro aceite de maíz.)

PROCEDIMIENTO:

Ponga a pre cocer los ingredientes y anexe el queso o cuajada, le pone achiote o cúrcuma (azafrán), déjelo a fuego lento, remuévalo de vez en cuando, dele el color amarillento.

Tofu hecho en olla de presión.

Ingredientes:

- 1 taza de harina de soya,
- 3 tazas de agua hirviendo,
- Juego de 2 limones.

Preparación: Mezcle la harina con suficiente agua fría, formar una pasta y añádele el agua hirviendo y cocine a fuego lento por 5 minutos. Sáquela del fuego, agréguele el jugo de limón y revuélvala solo de una vez. Deje enfriar. Échela dentro de un colador de tela y escúrrala muy bien. Ponga en un tarro con tapa y cocínelo a Baño María por 30 minutos en una olla de presión o por una hora en una olla común. Úselo en sándwich y ensaladas.

Brotos de soja:

La soja permite disponer de hortaliza fresca obtenida en la casa. Su contenido en vitamina C convierte los brotes en otro valioso alimento.

Otra forma de obtenerlo es: colocar en una fuente de vidrio una servilleta de papel, doblarla y humedecerla. Sobre ella colocar los granos de soja cubriendo toda la superficie; los granos deben estar distanciados entre sí, ya que una vez brotados aumentan de tamaño.

Tapar con una fuente de vidrio o polietileno transparente.

Mantener la humedad agregando agua hasta que a los 4 ó 5 días germinen los granos. Cuando los brotes alcancen una longitud de 7, 8 o 10 cm, separarlos de los granos y del hollejo arrugado y servirlos crudos en ensalada.

Condimentarlos a gusto.

También se pueden cocinar en agua, y saltarlos en manteca o en tortilla.

Harina de soja:

No posee gluten y contiene menos almidón que la harina de trigo, por lo que no debe utilizarse sola en las masas de pastelería. Por cada Kg de harina de trigo se debe agregar entre 300 a 400 grs de harina de soja.

Leche de soja:

Es una bebida con casi el mismo valor nutritivo que la leche de vaca.

Su color es blanco cremoso y su sabor muy particular. Es el producto de la maceración prolongada de los granos secos y posteriormente hervidos y filtrados.

El residuo de la leche es apto para preparaciones sencillas y agradables. Su contenido proteico es de un gran valor nutritivo. Puede utilizarse en la preparación de rellenos, budines, galletitas, etc.

Queso de soja:

Con la leche puede elaborarse fácilmente un agradable y muy nutritivo queso, sólo se necesita leche y limón.

Aceite de soja:

Es de color amarillo oro, de olor agradable. Se puede utilizar en forma de jabón, en la fabricación de caucho o como aceite comestible.

Desde el punto de vista nutritivo contiene una concentración del 50% de ácidos grasos esenciales, además las grasas de la soja no contienen colesterol.

El aceite de soja no debe ser guardado para utilizarlo de nuevo. Es necesario evitar que se quem e pues los alimentos fritos con aceite quemado resultan indigestos.

Ventajas sobre la carne.

- Posee gran cantidad de fibras.
- No contiene colesterol.
- Proteínas similares y la duplica en cantidad.

RECETARIO

LECHE DE SOJA :

Una vez seleccionado, lavado y remojado el poroto durante 12 horas, tenés que volcar el agua y moler en procesadora o licuadora agregando una pequeña cantidad de agua para facilitar el procedimiento.

Una vez realizado, agregar por cada taza de soja licuada, 3 tazas de agua. Poner a hervir y cocinar durante 20 minutos a partir de la ebullición. Colar y guardar el residuo y la leche en la heladera..

PRALINE

Ingredientes:

2 tazas de soja remojada durante 12 horas

1 taza de azúcar

1 taza de agua

1 cucharada de cacao

Preparación:

Colocar en una cacerola todos los ingredientes menos el cacao, llevar a fuego fuerte y revolver con cuchara de madera.

Cuando se evapora el agua queda de color blanco opaco, bajar la llama y seguir revolviendo hasta que tome color tostado brillante y en ese momento agregar el cacao, retirar del fuego y volcar en una superficie seca hasta que se enfríe.

MAYONESA DE SOJA

Ingredientes:

- 1 taza de soja hervida
- 10 aceitunas
- Jugo de ½ limón
- Aceite

Preparación

Se trituran todos los ingredientes y luego con la batidora se baten hasta que espesen. Se condimenta con sal.

Opciones: se puede suplantar las aceitunas por otros ingredientes para darle diferentes sabores.

EMPANADAS CRIOLLAS

Ingredientes

- 2 cebollas picadas
- 1 ají picado
- 2 tazas de residuo de soja cocido
- 100 gramos de cebolla de verdeo picada
- 2 huevos duros picados
- 24 aceitunas verdes picadas
- 24 pasas de uva sin semilla
- 2 docenas de discos para horno
- Sal, pimienta y pimientón, comino, ají, azúcar

Procedimiento:

Dorar la cebolla y el ají en aceite. Retirar del fuego y agregar el residuo y la cebolla de verdeo finamente picada, condimentar a gusto.

Armar las empanadas colocando en cada una un trocito de huevo, una aceituna y una pasa de uva. Cerrar y pintar con leche de soja. Colocar en placa enaceitada y llevar a horno caliente hasta que estén doradas.

MASA PARA TARTAS:

Ingredientes:

- 10 cucharadas de harina leudante
- 5 cucharadas de residuo de soja
- 5 cucharadas de aceite
- 5 cucharadas de leche de soja
- 1 cucharada de sal fina

Procedimiento:

Unir todos los ingredientes.

Dar forma rápidamente sin amasar demasiado. Cubrir una tartera. Cualquiera sea el relleno a utilizar, una vez dispuesto

sobre la tarta, cubrir con un batido de un huevo y una taza de leche de soja y llevar a horno hasta que esté cocida.

ALBONDIGAS

Ingredientes:

- 2 tazas de residuo o poroto de soja picado
- 1 cebolla rallada, 1 pimienta picado rehogados
- 3 cucharadas de pan rallado
- 1 cucharada de queso rallado
- 1 huevo
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 diente de ajo
- Harina o avena arrollada: cantidad necesaria.

- Sal, pimienta, nuez moscada: a gusto

Preparación:

Preparar las albóndigas uniendo todos los ingredientes para la mezcla con los condimentos adecuados.

Con las manos enharinadas darles forma de bolitas y acomodar en una olla en aceite. Cocinar hasta que estén doraditas, dándoles vuelta a la mitad de la cocción.

Preparar una salsita liviana de tomates y agregar a las albóndigas.

Cocinar unos minutos.

Estas albóndigas pueden cocinarse al horno a fuego moderado.

Tomates rellenos

Ingredientes:

- 6 tomates medianos
- ¼ taza de arroz hervido salpimentado
- ¼ taza de residuo de soja
- Sal, pimienta
- 100 gramos de arvejas

- 1 huevo duro
- Perejil picado
- 10 aceitunas negras o verdes

Preparación:

Elegir 6 tomates grandes y sanos. Ahuecarlos y salpimentarlos. Mezclar arroz, residuo, arvejas, perejil, mayonesa de soja y 4 aceitunas picadas.

Condimentar a gusto.

Rellenar los tomates y adornar con aceitunas picadas y huevo duro picado.

BUDIN DE PAN

Ingredientes:

- 2 tazas de miga de pan
- 1 taza de residuo de soja
- 1 litro de leche de soja
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1 limón (la cáscara rallada)
- 20 gramos de manteca

Procedimiento:

- Mezclar todos los ingredientes, tratando de desmenuzar bien el pan.
- Volcar sobre una budinera acaramelada y cocinar a Baño María.
- Desmoldar y guardar en la heladera.

SOJA ESCABECHADA

Se hierve la soja con tres partes de vinagre y una de agua. Cuando está cocida se escurre y se deja enfriar. Se pican ajos, perejil y pimientos rojos. Se agregan a la soja y se condimenta con sal, pimienta y vinagre. Se puede guardar en frascos y esterilizar.

PAN DE SOJA

Ingredientes

- 1 kg de harina común
- 1 cucharada de sal fina
- 3 cucharadas de aceite
- 1 taza de residuo de soja
- ½ litro de leche de soja
- 10 gramos de levadura de cerveza

Preparación:

Mezclar la harina, sal, aceite, residuo de soja y levadura. Agregar la leche tibia, mezclar, amasar y dejar leudar. Dar forma a los pancitos y dejar levar nuevamente.

Pintar con leche de soja y cocinar a horno fuerte hasta que estén dorados.

Sojanuez

Ingredientes:

- 1 taza de porotos de soja

Procedimiento:

Remojar los porotos de soja unas 12 horas.

Volcar en una asadera y tostar al horno.

Una vez dorados picarlos y utilizar como maní o nuez.

Crema Pastelera

Ingredientes:

- ½ litro de leche de soja
- 1 yema
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharada de maicena al ras
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Procedimiento:

Revolver en crudo todos los ingredientes. Poner a cocinar a fuego lento, revolviendo con cuchara de madera.

Cuando espese, continuar unos minutos más la cocción.

MASA DE ROSCA DULCE

Ingredientes:

- Levadura de cerveza levex - 1 sobre
- ¾ tazas de leche de soja tibia
- ¼ taza de azúcar
- 50 gramos de manteca
- 1 huevo
- Cáscara rallada de limón
- 1 ½ taza de harina común
- 1 taza de residuo de soja
- Cantidad necesaria de soja nuez.

Crema pastelera.

Procedimiento:

Colocar en un bol la harina, manteca, levadura, azúcar, residuo de soja, ralladura de limón. . . Agregar la leche tibia, mezclando suavemente. Hacer un bollo y dejar descansar hasta que duplique su volumen en lugar tibio y tapado con polietileno. Estirar la masa en forma rectangular, rellenar con crema pastelera y soja nuez.

Pan Integral De Soya

Ingredientes:

- 3 tazas de harina integral
- 2 tazas de harina común
- 2 tazas de residuo de soja
- 1 sobre de levadura levex
- ½ litro de leche de soja tibia
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharadas de aceite o manteca
- Sal

Procedimiento:

Mezclar los ingredientes secos. Agregar la leche tibia y formar un bollo. Dejar leudar hasta duplicar su volumen en lugar tibio, tapado con polietileno.

Dar forma de pancitos. Dejar levar nuevamente. Pintar con leche de soja y cocinar en horno fuerte hasta que estén cocidos.

Paté De Soja**Ingredientes:**

- 1 taza de soja hervida y triturada
- 2 cebollas hervidas
- ½ taza de aceite, sal, condimento para pizza.

Preparación

Se tritura la soja con las cebollas, el aceite, la sal y el condimento hasta que quede una pasta.

Opciones: se puede reemplazar la cebolla por pimiento hervido, roquefort, atún, etc.

Ideas para sustituir la leche de animales.

Sencillo, Sabroso y Saludable.

● **Leche de Algarrobo y ajonjolí:**

- 1/2 taza semilla de ajonjolí o girasol
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas algarrobo en polvo (Carob, carobo o carao)
- Miel ó rapadura de dulce, bananos.

Preparación: mezcle todos los ingredientes hasta que esté cremoso. Para variar, si no lo ha hecho puede añadir un banano (guineo).

● **Leche de Manzana**

- 1 taza de semillas de marañón o almendras
- 2 1/2 tazas de agua
- 2 cucharadas de miel
- 2 manzanas grandes

Preparación: Licúe las nueces hasta que esté en harina. Añada el agua y la miel, licue bien. Pele las manzanas, quité el corazón y pique en trozos. Añada los pedazos a la licuadora y licue bien. Enfríe antes de servir. (Es preferible tomar al tiempo, para no dañar su estomago.)

● **Leche de avena**

- 4 tazas de avena cocida
- 8 tazas de agua
- 2 1/2 bananos o al gusto
- 1 1/4 cucharadita de vainilla natural
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 tazas de pasas (opcional)

Preparación: Licue todos los ingredientes hasta que esté suave. Enfríe antes de servir. (Es preferible tomar al tiempo, para no dañar su estomago.)

● **Leche cremosa.**

- 3/4 taza cereal cocido (cualquier cereal integral)
- 1/3 tazas de nueces o semillas (cacaahuate o maní)
- 1/4 taza de dátiles en trozos o miel
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de agua hirviendo
- 1 taza de agua adicional

Preparación: Vierta el agua caliente sobre los dátiles. Deje reposar por 5 minutos. Licue bien. Suavemente agregue el agua adicional y continúe licuando hasta que este cremoso.

● **Leche de ajonjolí**

- 1/2 taza de semilla de ajonjolí
- 5 dátiles sin semilla
- 1/4 cucharadita de sal
- 4 tazas de agua

Preparación: Suavice los dátiles cocinándolos un poco en 1/2 taza de agua. Muela o licue en seco el ajonjolí para convertirlo en harina. Coloque los dátiles, el ajonjolí, la sal, y 2 tazas de agua en la licuadora y licue hasta que la mezcla este suave. Vierta en un recipiente y añada la 1 ½ taza de agua restante en la licuadora para limpiar el contenido. Viértalo a la leche y revuelva bien.

- **Variación:** Puede agregar un poco de cáscara de limón y ½ cucharadita de extracto de vainilla natural o cualquier extracto natural. Delicioso sobre cereales o como bebida.

● **Leche de ajonjolí sencilla.**

- 1/2 taza de semilla de ajonjolí. (Preferiblemente blanco).
- 4 tazas de agua

Preparación:

Lim pie el ajonjolí de cualquier suciedad. Lave bien en un colador fino.

Luego poner el ajonjolí limpio y el agua en la licuadora. Licuar por unos 3 minutos a velocidad alta.

Luego licuar bien. ¡Así de sencilla es su leche de ajonjolí!

¡Por favor! No tire a la basura el gazpacho del ajonjolí que quedó en el colador. Eso es un gran alimento.

Condimente y guíselo, es sabrosísimo y muy nutritivo.

Advertencia: Esta leche NO se hierve porque se “corta” o daña. Guardar en la refrigeradora no más de dos días.

● **Leche de millo**

- 3/4 taza de marañón o almendra
- 1 3/4 taza de agua
- 1 1/2 taza de millo cocido (arroz integral u otro grano)
- 1/4 de taza de almíbar de maple 100% puro o piña en trozos

Preparación: Pique las nueces bien fino en la licuadora.

Añada los ingredientes restantes. Licúe bien. Deje enfriar.

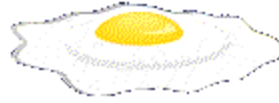
Rinde 3 1/2 tazas.

● **Crema de almendras**

- 1 1/2 tazas de jugo de piña
- 1 taza de almendras
- Una pizca de sal o marañón

Preparación: Convierta las almendra o marañón en harina en la licuadora en seco (sin agua). Agregue el jugo y la sal hasta obtener una crema. Deje enfriar. Espesará en el refrigerador. Rinde: 1 1/2 a dos tazas.

Sustitutos de los huevos (Amarradores,



agarradores)

Cualquiera de lo siguiente puede ser usado para reemplazar los huevos:

- 1 banano por un huevo (grandioso para queques, biscochos, budines, etc)
- 2 cucharadas de maicena o arroz de almidón por 1 huevo
- 1/4 de taza de tofu por 1 huevo (mezcle el tofu finamente con los ingredientes líquidos antes de ser agregados a los ingredientes secos).



Sustitutos de los productos lácteos.

Lo siguiente puede ser usado como sustituto de los lácteos en la cocina

Leche de soya
Yogurt de soya
Leche de nueces
Leche de arroz

Sustitutos de la carne en Guisados / Sopas

Lo siguiente puede ser usado como sustitutos de la carne en sopas y guisados:

Tempeh (frijoles de soya cultivados con una textura masticable).
Tofu (congelado y luego deshelado da al tofu una textura como carne; el tofu se tornará ligeramente del blanco a otro color)
Gluten de trigo (Aquí tenemos la receta hecho de harina y tierna la textura de la carne, disponible en tiendas de salud o tiendas Orientales)

YOGUR SIN LECHE: Esto al terminar tiene el mismo color, sabor y textura que el yogur de leche. Licuar una parte de repollo blanco. Se pone en un recipiente de un litro, llenar hasta unos centímetros del borde. Dejar tapado por dos días (48 horas) al aire libre. Tiene que llegar a tener un sabor ácido, como repollo agrio. Se licua otra vez, agregando 5-6 cucharadas de ajonjolí blanco, durante varios minutos ya alta velocidad. El ajonjolí reduce el sabor ácido a nivel del yogur corriente. Si está todavía muy ácido, agregar un poco más de ajonjolí. Si está muy espeso, agregar agua en muy poca cantidad. El ajonjolí es la planta que contiene la mayor cantidad de calcio que se encuentra entre las plantas. El yogur ayuda en la digestión, normaliza la flora intestinal. Una vez terminado hay que guardarlo en la nevera y revolver cada vez antes de utilizarlo. Dura bien aproximadamente una semana o más. Es recomendable para traguitos con la comida o como salsa para ensalada verde o de frutas.

Leches de Granos.

Sustitutos de productos lácteos de origen animal por lácteos de Semillas oleaginosas

● LECHE DE SOYA:

Ingredientes:

1 libra de soya son 4 litros de leche vegetal.

Elaboración y fórmula de leche: 1 libra de frijol de soya Se deja en remojo durante la noche, lavar los granos por la mañana sin botar la cascarita, licuar en pequeñas porciones de 4 tantos con poca agua, 1 litro por 1 porción, cuele y póngala a hervir hasta que dé la nata. Después del primer hervor déjela 5 minutos en el fuego.

● LECHE DE AJONJOLÍ:

Ingredientes:

1 taza de semillas de sésamo o ajonjolí, proporciona 1 litro de leche.

Elaboración:

Se lavan las semillas, se escurren y en 4 porciones o tazas de agua, licuar y se cuele en partes hasta completar 1 litro de leche.

Endulce con miel o panela al gusto. Si desea hacerlo más rápido licuar en ½ litro de agua ½ taza de semillas o sea en dos tantos.

NOTA: No hierva la leche de ajonjolí.

● LECHE DE MANI (Cacahuete):**Ingredientes:**

1 taza de maní crudo.

Preparación: Deje en remojo durante la noche, en la mañana bótele el agua y licuar en 2 tantos, aplique la taza de maní para 1 ½ litro de agua. Después ponga a hervir la leche licuada hasta que dé su nata.- No olvide lavar los granos antes de licuar.

● Leche de coco:**Ingredientes:**

3 tazas de agua caliente
1 ½ taza de coco rallado fino
1 cucharada de miel
1 pizca de sal.

Procedimiento: Métales a licuar, ponga el agua caliente en la licuadora, licue por 2 minutos, cuele la leche en tela fina o colador, enfriar.

● Leche De Semillas De Marañón:**Ingredientes:**

1 taza de semilla de marañón
1 ½ litro de agua.

Preparación: Déjela en remojo, bote el agua, lave y ponga a hervir, después endulce con frutas o miel, licuar en 3 tantos.

CREMAS DE SEMILLAS OLEAGINOSAS

● MANTEQUILLA DE MANI:

Ingredientes

1 ½ taza de maní tostado o crudo (sin cáscara)
4 cucharadas de aceite de oliva
Sal al gusto.

Procedimiento: En la licuadora ponga el aceite primero, después el maní y luego la sal.

NOTA: También se puede hacer de semilla de marañón o de otras nueces.

● CREMA DE SOYA

Ingredientes

1 litro de leche de soya de acuerdo a la receta.
1 coco seco.

Preparación: Licue con el litro de leche de soya en 2 porciones de ½ litro cuele y anexe sal al gusto. Tapar con una tela durante toda la noche, saque por la mañana la nata y si existe suero se separa y se le pone sal al gusto. Refrigere para que tenga duración, si no métala en bolsa y en agua para que se preserve.

● CREMA DE AGUACATE

Ingredientes

2 aguacates medianos
1 taza de leche de soya
3 dientes de ajo medianos
1/4 de cucharadita de sal o al gusto

Preparación: Licue todo junto y agregue el jugo de 1 limón.

● **CREMA ESPECIAL:**

Ingredientes.

½ taza de linaza en grano cocida
1 ramita de perejil
3 zanahorias medianas
2 papas pequeñas cocidas
Sal al gusto
Jugo de 1 limón
1 cucharada de aceite de oliva

Preparación: Licuar poco a poco y servir en las ensaladas o granos.

● **TOFU O QUESO DE SOYA:**

NOTA: Seguir fórmula de leche de soya de acuerdo a receta anterior.

Ingredientes:

3 litros de leche de soya.
1/2 taza de jugo de naranja agria.
Una cabeza de ajos.
1 cebolla mediana.
2 chiles dulces verdes (chiltomas) pequeños.
3 cucharadas grandes de sal.

Preparación:

Agregue 1/2 taza de jugo de naranja agria, hervir la leche de soya con una cabeza de ajos (opcional), en el hervor aplique la ½ taza de jugo de naranja agria, separe el suero del requesón, cuele y exprima o deje que se escurra en un colador, antes de meterlo en un molde, ya sea de plástico o de madera, saque los ingredientes (ajo, cebolla y chile), póngale sal con temperancia, sin dañar el gusto. Dale forma con el molde.

● **CREMA o MANTEQUILLA DE GARBANZO**

Esta es una preparación, muy utilizada en los diferentes países árabes. Allí tiene el nombre de "J M U S". Se remojan por una noche al aire libre el equivalente de un vaso de garbanzos doble nivel de agua. Enseguida licuar los garbanzos con 5-7 dientes de ajo crudos y una cucharada de curry. El sabor de ajo tiende a esconderse en lo preparado, por esto hay que utilizar tanto ajo (si son dientes grandes basta con 5). Hay que utilizar poca agua y echar los garbanzos en la licuadora, no todos de una vez y controlar la cantidad de agua, para que resulte espesa. Se le puede agregar muy poca sal, aunque no va a faltar ya que el ajo contiene alto nivel de sodio natural. Opción: Agregar 1 cucharada de ajonjolí cuando se licua. Esta crema se pone sobre pan de sándwiches, sobre ensaladas como aderezo, sobre arroz o bocadillos. Revolver antes de utilizar. Se guarda en la nevera. Dura aproximadamente una semana o más. El licuado se hace con agua nueva o la misma agua en remojo. Los garbanzos que cambian a color oscuro durante el remojo están malos, hay que desecharlos.

● **CREMA DE LINAZA**

Preparación:

Licuado en un vaso de agua con 1-2 dientes de ajo, media cebolla pequeña, una cucharada de curry y suficiente linaza que va a espesar la cantidad de agua. Condimentar con pimienta negra o chile picante, sal marina o salsa de soya.

Guardar en la nevera, se conserva bien más de una semana. Siempre revolver antes de utilizar. Esto se utiliza sobre pan para sándwiches, bocadillos, sobre arroz o ensaladas verdes.

Esto sustituye la mantequilla de maní y la mantequilla de leche. El proceso de licuar debe ser en máxima velocidad por varios minutos.

● **T A H I N I .**

Preparación .

También al estilo de medio oriente. Es una crema de ajonjolí.

Se licua un vaso de agua con un diente de ajo una cucharada de linaza y suficiente ajonjolí para espesar. Mismo uso que la crema de linaza. Esto se puede hacer con o sin condimentos. El ajonjolí a utilizar es el de tipo blanco, no integral.



SECCIÓN DE BEBIDAS



Jugo de Sandía

Licuar trozos de sandía con semilla, cuele, póngale el jugo de 1 limón, 2 cucharadas de miel, y 1/2 cucharadita de sal.



Jugo melodía tropical:

2 bananos medianos maduros

2 trozos de papaya

1 mango mediano en trozos

1/2 piña madura en trozos, licuar todo junto.

Nota: Agregue, si gusta, 2 cucharadas medianas de miel,



Delicia de Naranja:

Ingredientes: 3 tazas de jugo de marañón

Jugo de naranja

1/3 taza de semillas de marañón crudas

1 taza de leche de coco espesa

Miel al gusto

Licuar hasta que esté todo bien mezclado, enfríe y sirva.



Bebida de Piña y Coco:

1/2 taza de piña madura en trozos

2 tazas de leche de coco espesa Miel al gusto

Jugo de dos limones

Punto de sal.

Licue todo junto.



Bebida de Menta y Limón:

1 cucharadita de esencia de menta

4 tazas de leche de soya

½ taza de jugo de limón

1/3 taza de miel 1 cucharadita de cáscara de naranja rallada

Procedimiento: licue 2 tazas de leche con el jugo de limón y la miel, después añada el resto de la leche.



Licua do de Ba na no :

3 tazas de leche de soya
3 bananos congelados, en rebanadas
1 cucharadita de vainilla ½ cucharadita de sal,
Licuar todo bien



Le che de Co co :

Ing re di en tes :

3 tazas de agua caliente
1 ½ taza de coco rallado fino
1 cucharada de miel
1 pizca de sal.

Procedimiento: Méta lo a licuar, ponga el agua caliente en la licuadora, licue por 2 minutos, cuele la leche en tela fina o colador, enfriar.



K u m is

Ing re di en tes

3 yogures de soya (Receta de yougurt abajo).
2 tazas de agua.
3 cucharadas de miel.

Pre pa ra ción

Licue todos los ingredientes y sírvalo.



Yo g ur t So ya (So ja)

Ing re di en tes

2 tazas de leche de soya
1 Cucharadita de bacilos búlgaros

Preparación

Hierva la leche y póngala a enfriar.

Cuando aún esté tibia agregue los bacilos revolviendo suavemente y déjelo durante 8 horas en un lugar tibio, o hasta que cuaje. Prepare con miel y frutas en la licuadora. Sírvalo bien frío.



Chica de Maíz

Ingredientes

- 1/2 kilo de maíz amarillo molido
- 4 litros de agua
- 1 cucharada de sustituto de canela
- 1/2 taza de miel (ó 1/2 panela pequeña)

Preparación

Cocine el maíz molido en 2 litros de agua y bata hasta que tome un tono espeso. A parte en una olla hierva la miel (ó media panela pequeña) y el sustituto de canela con un litro de agua. Licue las dos mezclas y cuele.



Refresco de Piña con Naranja

Ingredientes

- ½ litros de jugo de piña
- 1 litro de jugo de naranja
- 1 vaso de jugo de remolacha
- Miel

Preparación

Mezcle muy bien todos los ingredientes.



Piña Colada

Ingredientes

1 piña
2 vasos de agua
Miel o melado

Preparación

Pele la piña y lícuela con los demás ingredientes. Cuele y sirva.



Merengada fría de Fresa

Ingredientes

8 fresas maduras
4 cucharadas de leche de soya en polvo
2 Vasos de agua fría

Preparación

Licue la las fresas y la leche en el agua. Sirva con hielo.



Batido de Frutas

Ingredientes

1 taza de jugo de manzana
1 taza de jugo de piña
½ taza de jugo de guayaba
2 guineos (bananos) maduros
3 cucharadas de jugo de limón fresco
½ taza de jugo de mango

Preparación: Licue y sirva.



Batido de Papaya (lechosa) con Piña

Ingredientes

1 ½ taza de piña picadita
1 taza de agua
1 taza de jugo de papaya
½ cucharadita de vainilla
6 cucharadas de miel

Preparación

Licue los dos primeros ingredientes (1 ½ taza de piña picadita y 1 taza de agua.) y cuele. A esto agregue los demás ingredientes, licue de nuevo y sirva.



Merengada de batata (también camote o boniato)

Ingredientes

2 batatas cocidas al vapor
3 vasos de leche de soya
1 cucharada de melado
½ cucharadita de ralladura de naranja

Preparación

Licue todos los ingredientes y sírvalo.



“Leche” de Fruta

Ingredientes

1 banano
2 tazas de jugo de piña

Preparación

Licue bien todos los ingredientes Agregue a la granola o a otros cereales.

Tomado de Comer para vivir -Recetario Vegetariano por Nelsy de Restrepo.

ELABORACIÓN DE CARNES VEGETALES.

SUSTITUTOS PROTEICOS VEGETALES.



1.- GLUTEN

Ingredientes.

5 libras de harina blanca.

Preparación:

Remoje poco a poco haciendo pasta para pan, dele la forma, póngale achiote y dele el color, amáselo bien, deje 2 a 3 horas de remojo. Luego lave con mucho agua poco a poco saque el almidón hasta que el agua salga cristalina, hágalo con prudencia para que no se diluya la masa o gluten, después póngale suficiente naranja agria, chile dulce verde (chiltoma), cebolla, ajos. Déjela reposar en la naranja agria lo suficiente con salsa de soya 30-40 minutos, después póngala a cocer con los mismos ingredientes. Ahora ya tiene carne en bruto.



• 2.- BISTEC DE GLUTEN

Ingredientes para la salsa:

½ docena de tomates grandes
½ docena de chiles dulces verdes (chiltomas) normales
1 cebolla grande
6 dientes de ajos
1 ramita de apio
2 cucharadas de aceite de oliva.

Preparación: Elabore los bistec de gluten, corte en rodajas. Cocer en trozos los ingredientes, anexe las dos cucharadas de aceite de oliva, licuar

seguidamente y verter en las rodajas de bistec y poner adorno, cebolla cruda en rodajas y chiles de rellenar.

NOTA: En trozos o en bistec use la fórmula para chop-suey o arroz a la valenciana.

3.- CARNE O TORTAS DE AJONJOLÍ

Ingredientes:

2 libras de ajonjoli
2 ramitas de apio
6 chiles dulces verdes grandes
4 cebollas grandes
1 cabeza de ajos mediana
4 naranjas agrias (el jugo)
2 cucharadas de sal.

Preparación: Lave bien el ajonjoli, pique todo en trozos grandes, moler todo en forma de broza gruesa y anexe el jugo de la naranja agria, cuando todo esté molido hornee en tortas o métala baño maría de 45 minutos a una hora.



ENSALADAS Y SALSAS



Ensalada de Cebolla Rebanada

Rebane 2 cebollas grandes en anillos aplique el jugo de 4 limones, revolver, servir sobre hojas de lechuga con rodajas de tomate.



ENSALADA ARCO IRIS:

Ingredientes

Ralle 1/2 remolacha fresca,

Pique fino 3 tallos de apio,

1 cebolla,

2 zanahorias ralladas,

4 cucharadas de perejil picadito.

Preparación: Aplique salsa de aguacate sobre el arco iris con ajos, culantro, aceite de oliva, sal y jugo de limón.



Ensalada de Zanahoria y Coco:

Mezcle el coco y la zanahoria en partes iguales.

Use repollo y tomate, Aplique crema de soya con coco.



Ensalada vistosa de Coliflor.

1 coliflor pequeña rallada

1 taza de aguacate en cubitos

½ taza de chile verde

½ taza de zanahoria rallada

2 cucharadas de cebolla picada 4 rábanos pequeños



ENSALADA DE FRUTAS: Ideales para desayunos y Cenas

Ingredientes

Aguacate.
Piña.
Naranja y coco.

Preparación

Prepare y corte la naranja y el aguacate en cubitos, ralle el coco y ponerlo sobre 2 rebanadas de piña.



Ensalada de Fruta y Piña:

Ingredientes

2 pedazos de piña
2 tazas de uvas sin semillas
1 taza de gajos de naranja en pedazos, ponerle crema de soya o coco,
1 taza de coco rallado, húmedo, fresco.



SALSA DE CHILE PICANTE: Se licuan 4-5 chiles picantes con agua. Se cuelan y guardan en botella plástica en la refrigeradora, dura bien. Parte puede guardar en un recipiente con orificio angosto, para aplicar con mayor control las gotas. Esta cantidad de chiles es suficiente fuerte para dos litros. Al terminar se puede agregar más agua. El chile entero no dura guardado, se pone mal. Condimentos que no perjudican la digestión: Chile picante, pimienta negra, curry, limón, ajo, cebolla, culantro, perejil, y algunas hierbas frescas como orégano, romero, albahaca, etc. no debe ser cocidos. Por supuesto los picantes si lo utilizan deben ser en moderación. Algunos se pueden cultivar en el patio o en cajas. Para economizar se puede sembrar el ajo y la cebolla y utilizar los tallos verdes y luego dejar crecer más, crecen rápido. Sembrando los dientes separados de una cabeza de ajo, se puede suplir de tallos verdes por casi un año. Para una familia será suficiente con sembrar los dientes de dos cabezas de ajo. Los tallos saben igual.



SALSA DE AJO EN ACEITE: Esto es para tajadas de pan tostado o simple. Es un licuado de vaso aceite y 6-8 dientes, perdura buen tiempo. Se utiliza también como aderezo para ensalada verde con limón.



SALSAS EN GENERAL: Se puede utilizar limón con aceite. Evitar uso de vinagre, muy perjudicial para la digestión. Las salsas licuadas se preparan basándose en hortalizas como chile rojo, zanahoria, pepino, lechuga, cebolla, culantro, hierbas frescas, tomate, remolacha, apio, etc. No falta utilizar todas las hortalizas a la misma vez. Las variedades pueden ser numerosas. Por ejemplo, puede dar un sabor más suave, con menos ajo y menos condimentos, pero con tapa de dulce, utilizada en salsas de remolacha. Hay que usar la imaginación y experimentar. Las salsas licuadas deben ser utilizadas el mismo día, preparar cantidades menores. Los ingredientes para espesar son: aguacate, nueces, semillas con linaza, ajonjolí, maní crudo, granos remojados, plátano al vapor, etc.



SALSA DE PEJIBAYE: Pejibayes cocidos licuados con ajo, culantro y curry, con medio vaso de agua. La cantidad de los ingredientes según lo espeso que se desea y el sabor. Condimentar al gusto.



ENSALADA VERDE: Debe ser la mayor parte de la comida principal del día. Basta con una al día, si es amplia. Debe tener al menos 6-10 ingredientes con el tomate, repollo o lechuga predominantes. Además algunos de estos: rabanitos, chile, culantro, cebolla, ajo, zanahoria (o remolacha) rallada, brócoli, etc. Sobre esto puede poner aguacate o paté o crema de garbanzos, alfalfa nacida o granos remojados. Es bueno variar algunos ingredientes de día a día. Palmito crudo en tajadas es bueno y de buen sabor, es otra opción. También apio, hierbas frescas, trébol que crece silvestre en los patios, trocitos de sábila que tiene puntos blancos (quitar las espinas), coliflor, etc., son algunas opciones más. Trébol crece en zonas frescas y tiene sabor de limón. En zonas cálidas las hojas tiernas de pochote son comestibles. En lugar de limón pedazos de piña. Lavar los ingredientes, las lechugas y otras dos veces por inmersión. Encima se puede poner aguacate o ajonjolí molido.



ENSALADA DE PLÁTANO O DE BANANO VERDE: Se toman tajadas de estos cocidas al vapor. Enseguida poner en un recipiente y añadir cebolla, ajo y culantro picados, aceite y condimentar al gusto. Parece a ensalada de papas.



ENSALADA DE REPOLLO MORADO: Con procesador de alimentos se trituran repollo morado, cebolla, ajo y culantro. Enseguida poner en un recipiente y añadir limón, aceite y tomate. No falta aderezo al servir. Nota: Con las ensaladas en lugar de los granos se puede sustituir con coco. Otra opción en lugar de granos remojados, son semillas de girasol peladas. Poca cantidad, es excelente fuente de proteína sana. Nota: Si es deseado se puede agregar trozos de algas marinas tipo Nori con remojo de un segundo en agua. Fuente abundante de micro elementos, inclusive yodo. Da un toque marino a esta ensalada.



SECCIÓN DE PANES y



REPOSTERÍA



Bolillos integrales.

Ingredientes:

1 taza de melaza
1 taza de coco rallado fino
½ taza de miel
1 cucharadita de lecitina
1/3 de taza de aceite de oliva
1 taza de harina de avena
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de vainilla

Preparación:

Mezcle bien, anexe tres cucharadas de ralladura de naranja, mover 1 $\frac{3}{4}$ taza de harina integral, $\frac{3}{4}$ taza de harina de soya cernida, mezcle bien, deje caer desde una cuchara sobre un molde engrasado, hornee 350°F (176°C) por 20 minutos o hasta que esté cocido.



Panecillos no leudados de Elena de White

Ingredientes:

2 ½ taza de harina integral
½ cucharadita de sal
1 taza de agua
¼ taza de aceite
1 cucharadita de lecitina
2 cucharaditas de jugo de limón.

PROCEDIMIENTO :

Cernir la harina con sal añadir el aceite lentamente, mezcle bien, si la masa está pegajosa añada más harina, dele forma de panecillos pequeños y aplanados, hornee a 375 (190°C) - 400°F (204°C), 10 minutos, luego reduzca el calor 275 (135°C) -300°F (150°C), por 30 minutos o hasta que estén bien cocidos.

Pan de maíz

Ingredientes:

4 tazas de agua tibia
2 paquetes de levadura seca, para panes
4 cucharadas de miel
½ taza de aceite
1 cucharada de sal 6 tazas de harina de maíz amarillo
2 tazas de harina integral.

Procedimiento:

Disuelva la miel y la levadura en el agua. Mezcle los ingredientes secos. Agregue el aceite y la sal, añada la mezcla de la levadura a la mezcla de maíz nuevamente, solo lo suficiente para mezclar los ingredientes, coloque en un molde no muy hondo, deje esponjarse, hornee 375°F(190°), por 40 minutos.



Pan Integral, Pan para Santa Cena y Vino de uvas.

•Pan para Santa Cena (Servicio de comunión)

Ingredientes:

1 taza de harina integral. (si no de harina común)

1/4 de cucharadita de sal

2 cucharadas de agua fría

1/4 de taza de aceite de oliva u otra aceite vegetal

Preparación

Mézclese la harina y la sal. Agréguese el agua al aceite, pero sin revolver. Agréguese esto a los ingredientes secos y mézclese con un tenedor hasta humedecer toda la harina. Con un palo de amasar estírese la masa entre dos hojas de papel manteca hasta que adquiriera un espesor de 3 mm. Colóquese la masa estirada en una fuente para horno, no engrasada, pero espolvoreada con harina. Márquense con un cuchillo cuadritos de un centímetro y medio de lado y pínchelos a fin de impedir que se hinchen. Colóqueselos en el horno durante 10 a 15 minutos, cuidando que el pan no se quemé. Esta receta será suficiente para servir a unas cincuenta personas.

• Otra receta. Pan para Santa Cena (Servicio de comunión)

Ingredientes:

1 taza de harina integral (si no de harina común).

1/4 de cucharadita de sal.

3 cucharadas de aceite vegetal puro.

4 1/2 cucharadas de agua fría.

Preparación.

Colóquese el aceite en un recipiente y agréguesele la sal. Añádase lentamente agua, batiendo constantemente con un tenedor hasta que los ingredientes formen una espesa emulsión blanca. Rápidamente añádase la harina y mézclese todo despacio hasta que se forme la masa. Colóquesela sobre la tabla espolvoreada con harina. Amásela bastante y golpéela con un mazo de madera o un apretador de papas hasta que se ponga elástica. Esto lleva de cinco a seis minutos. Estíresela hasta que tenga el espesor de

una masa de pastel, y colóquesela en un molde aceitado. Márquese en la superficie pequeños cuadritos con un cuchillo. Cocínese en horno a temperatura moderada hasta que todo esté ligeramente dorado.

Esta es a mi juicio la receta más fácil de las dos.

Tomado del Manual para Ministros, División Interamericana Iglesia Adventista del Séptimo Día. Pág. 116.



Vino de Uvas sin fermentar

Consigánse uvas de buena clase. Sáqueselas del racimo, póngaselas al fuego en una cacerola esmaltada hasta que lleguen a punto de ebullición. Cuéleselas con un paño grueso. Luego hiérvase el jugo durante quince minutos. (Antes que hierba, sáquese toda la espuma que se forma). Cuando esté hirviendo, póngalo en botellas resistentes, que hayan sido lavadas cuidadosamente y mantenidas a cierta temperatura, a fin de que puedan recibir el vino caliente sin quebrarse. Llénese las hasta unos tres centímetros del borde, y tápese inmediatamente la botella con un corcho de buena calidad. Córtese el corcho al ras del borde de la botella, y sélleselo con cera.

Luego almacene las botellas en un lugar oscuro, y no se las mueva innecesariamente.

Cuando sea imposible conseguir uvas o jugo, se puede usar jugo de uvas pasas.

Tomado del Manual para Ministros, División Interamericana Iglesia Adventista del Séptimo Día. Pág. 117.



Cereales naturales



Granola:

Ingredientes:

- 2 libras de avena en hojuela
- 1/3 vasija de aceite de oliva (opcional)
- 1 1/2 panela (dulce natural de caña) en 1 1/4 pocillo de agua.
- 1/4 de libra (4 onzas) de nueces picadas (opcional)
- 1/4 de libra (4 onzas) de maní ó cacahuete
- 1 libra (16 onzas) de uvas pasas
- 1 coco rallado o en tiras.
- 1 ralladura de naranja

Preparación:

Al coco rallado, agregarle una porción de melado señalado y luego tostar. Hacer lo mismo con el maní por separado. A la porción de melado que queda agregarle el jugo y la ralladura de naranja (ó esencia opcional), el aceite de oliva y mezclarlo con avena, luego hornear. Después del horneado de los tres (3) ingredientes por separado, en un recipiente limpio, mezcle las pasas de uvas y las nueces con el resto de los ingredientes.



Café de Cereales.

Ingredientes:

1 libra de soya (soja) en grano, tostada y molida.

1 libra de arveja amarilla y seca

Preparación: Tostar los granos por separado. Molerlos. Revolver las dos harinas. Para su preparación: hacer agua con dulce (de panela, no azúcar), agregar harina ya lista del cereal al gusto, colar luego el café y agregarle leche de soya si desea.



Pinol (Pinole) de Soya (soja):

Ingredientes:

1 libra de frijol soya (soja)

1 libra de maíz blanco entero. (no refinado)

1/2 libra de cacahuete o maní

1 libra de arroz integral (no refinado blanco preferiblemente)

1 libra de cebada

1 libra de avena cruda seca.

Preparación: Tostar cada grano por separado, porque toman diferente tiempos para tostarse. Luego moler todos los ingredientes juntos incluyendo la avena cruda. Luego prepararlo como cualquier otro pinol.



Arroz Integral:

Ingredientes

1 libra de arroz integral
1 zanahoria grande
1 cebolla mediana
1 chile verde grande
1 coco seco

Procedimiento:

Dore el arroz calentado en seco sin quemar, luego agregue la zanahoria rayada y cebolla y chile picado, saque la leche al coco, (rallar el coco y licuar con agua tibia, 1 ½ litro de agua y cuele), póngale al arroz cuando esté calentado, cocínelo a fuego lento y tápelo cuando esté seco.



SOPAS NATURALES



La mayoría de estas no requieren ser cocidas, son sencillas

de preparar, más nutritivas, fáciles de digerir y asimilar, promueven la normalización de función del aparato digestivo y ayudan a evitar las enfermedades del mismo, que son resultados de una desorganizada alimentación, además ayudan a evitar el estreñimiento. Son recomendadas para almuerzos o cenas, para las mañanas la recomendación es frutas y jugos para colaborar con los ciclos diarios durante las 24 horas del organismo. También ayudan a mantener el balance normal del alcalino-ácido, no incluyen lácteos, grasas sólidas, frituras, ni almidones pesados de raíces. Los condimentos deben agregarse después de cocinar, a discreción personal. Si utiliza aceite a veces, agregar a la comida en el plato, con moderación para no abusar de la función del hígado. Es preferible la salsa china natural sin preservantes en vez de sal y la sal marina sin agregados químicos en vez de sal comercial y esto lo mínimo, el tomate, ajo, perejil, apio, limón, cebolla y culantro dan sabor salino a salsas licuadas o a sopas en forma licuada agregados después de cocinar. Si se va a comer frutas con la comida, cómalas antes del resto de la comida. En esta forma ayudan en la digestión. Igual con los frescos naturales.

Si uno insiste en comer postre (en general no es aconsejable), que no sean pasteles o queques, es mejor un poco de frutas después de 2 horas de terminar la comida. Estas recetas no provocarán problemas digestivos, asma, o gordura. Son muy fáciles de preparar y de digerir y contribuyen a la normalización de la función intestinal. Además son económicas. Van bien con otros tipos de comida y son muy nutritivas. Se puede variarlos un poco si faltan algunos ingredientes no esenciales. Recomendable por primera vez prepararlas como están escritas. Algunas recetas en esta colección son cocidas en una parte. Esto no significa que la cocción es recomendable como algo natural o beneficioso, sino como una alternativa

para las personas que no pueden por alguna razón mantener una alimentación 100% cruda natural.

NOTAS:

- △ El culantro (cilantro) en todos los licuados se agrega en último instante.
- △ Si se cocinan utilizar ollas de acero inoxidable. El aceite preferible es el de oliva extra virgen, agregado en el plato.
- △ Siempre todo remojo de granos se hace fuera de la nevera por una noche.
- △ El tiempo de hervir se debe contar cuando comienza a subir las burbujas.
- △ Las hortalizas en las recetas no significan verduras de raíces tipo almidón
- △ Todas las sopas con cocción se hacen con la tapadera de la olla puesta, para evitar la evaporación de las vitaminas.



Sopa de Espinaca: Tibia sin cocinar.

Para 4 porciones

Ingredientes

2-4 dientes de ajo.

1 cebolla pequeña.

1 rollito de culantro.

2-3 rollos de Espinaca.

Algunas hojas de lechuga.

Preparación

Lave la espinaca 2 veces en inmersión. No utilizar los tallos porque tienen hilos.

Licue todo con agua caliente, en la medida de media licuadora. Poner en un recipiente y agregar avena integral (en seco) o arroz cocido aparte (opcional), condimentar al gusto. Servir sin cocinar.

La espinaca tiene una sustancia que irrita la garganta cuando se come en ensalada, pero al ser licuada, esta sustancia se evapora y no está presente más. En el plato se puede agregar un poco de aceite de oliva, si uno lo desea u otro aceite. Al servir la sopa, será tibia. Consumir al momento de preparar.

Sopa de Pejibayes:



Para 4-5 personas

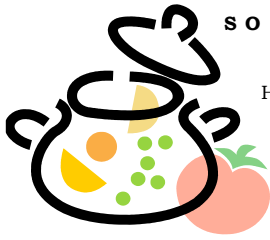
Hiervan variedad de hortalizas durante 3 minutos zanahoria, zapallo, chayote, coliflor, etc., varios pejibayes pelados y cortados en partes. Enseguida agregue un licuado de 5-10 pejibayes pelados, sin las semillas. Hervir durante 2 minutos más y revolver con una cuchara de madera algunas veces para que no se pegue.

PRECAUCION: No acercar la cara ante la olla abierta, porque saltan gotas de la sopa. Esto terminado se apaga y se baja la olla de la estufa. De nuevo se hace un licuado de 3 dientes de ajo, zanahoria y

chile dulce rojo en poca agua y agregar a la sopa, condimentar al gusto. No se cocina de nuevo.

Si no sabe que son los Pejibayes puede consultar en internet:

<http://recetasdecostarica.blogspot.com/2009/02/pejibayes.html>



SOPA DE TOMATES:

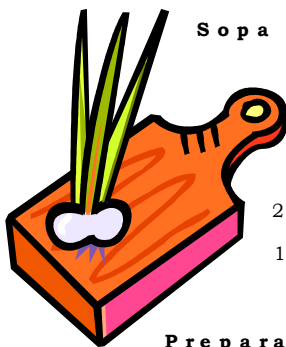
Hacer en manera parecida a la sopa anterior, pero menos los pejibayes. Después de 3 minutos de hervir en poca agua, apagar la estufa. Haga un licuado de una tajada de remolacha, 2 dientes de ajo, un tomate por cada porción y un rollito de culantro. Hecho esto, se unen las dos partes. Condimentar al gusto. Consumir el mismo día, al terminar de preparar. La parte licuada no se cocina.



Sopa de Hortalizas Cruda: licuada en agua caliente, al terminar es tibia. Esta sopa es muy buena para las personas que están con problemas digestivos o intestinales. Sin tomate, licuar hortalizas que se puedan comer en una ensalada, zanahoria, coliflor, lechuga, cebolla, ajo, culantro, etc. Agregue avena integral, algún condimento en el plato

junto con el tomate picado. Se puede agregar un poco de aceite de oliva u otro si se desea. Así aun está tibia.

La condición de los ingredientes queda natural (crudo), por esto es muy fácil de digerir. No dejar para el próximo día. Consumir al tiempo de preparar.



Sopa de Cebolla:

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 rollito de cilantro

Preparación:

Hervir durante 3 minutos hortalizas picadas, apagar la estufa y agregar una cebolla picada fina. Enseguida agregar un licuado de 1 cebolla, 2 dientes de ajo y un rollito de culantro. Condimente al gusto, también con aceite si desea. Consuma la sopa el mismo día.

Rinde: 4 porciones.



Sopa de Salsa: Se preparan en el procesador de alimentos. Es sopa fría, estilo mejicano, excelente para días calientes.

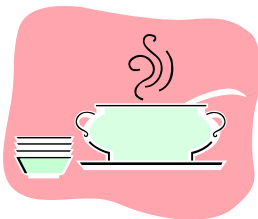
Ingredientes:

- △ Jugo de 1 limón
- △ 2-3 dientes de ajo
- △ 1 cebolla
- △ Varios tomates
- △ 1 rollito de culantro
- △ Chile dulce rojo.

Procedimiento:

Se procesa hasta que sean triturados a pequeños pedazos. Pasar a un recipiente, agregar un poco de agua, aceite y chile picante. No se cocina. Consumir a más tardar al día siguiente. También se puede hacer manualmente, picando todo bien fino.

Rinde: Varias porciones



Sopa de Hortalizas Cocida con arroz y sopa de granos: Cantidad según las porciones Picar variedad de hortalizas, por ejemplo: banano verde o plátano, berenjena, zanahoria, ayote, chayote o zapallo, etc. Se les hierve cortando 3 minutos, en ese momento se apaga el calor. En un tiempito agregar un licuado crudo de condimentos: poca cebolla, 3 dientes de ajo, zanahoria, chile dulce rojo, lechuga y culantro. No es indispensable licuar con todas las hortalizas, aunque se puede. Lo que sí es indispensable es el ajo, cebolla y culantro y condimentar al gusto. Se agrega un poco de avena integral o arroz cocido aparte, también aceite, trocitos de cebolla y tomate dan un toque especial, añadidos en el plato. El arroz también se puede agregar crudo al principio. En este caso, al apagar el calor, no destapar y dejar reposar más o menos una hora antes continuar con el proceso arriba mencionado. Nota: La sopa de hortalizas cocida se puede convertir en una sopa de granos. Prepare de la misma

manera pero incluir en el principio algún grano remojado: trigo, garbanzo, lentejas, cebada y del mismo en el licuado.

Nota: En todas las sopas que se hierven, nunca se debe cocinar el apio, cebolla, ajo, chile picante, culantro, perejil o chile dulce. Estos son condimentos que al igual que otros como la albahaca, orégano, etc., tampoco se deben cocinar, sino licuar y agregar crudos, un tiempo después de la cocción. Es preferible no utilizar en la cocina raíces harinosas, de mucho almidón concentrado, estos tienden a engordar, es preferible el plátano o banano verde que son con menos contenido de almidón. Opción oriental: A cualquier sopa en el plato se puede añadir un puñito de trocitos de alga marina tipo Nori. Esto imparte un sabor especial y estilo oriental. Se pone suave en segundos. También se puede utilizar la salsa china o salsa de soya.



TAMALES VEGETARIANOS:

Las personas que desean mantener esta costumbre en Navidad pueden hacer los tamales con algunas modificaciones. Para que no sean nocivos para la salud, eliminar el ingrediente de manteca y carne. Utilice cebolla, aceitunas, zanahoria con aceite y berenjena en cubitos crudos, esto se va a cocinar al calentar el tamal. Use poco más de condimentos como pimienta negra, ajo y curry. Los demás ingredientes se utilizan igual. No falta poner todos.

NOTA: Las personas que evitan el ajo y la cebolla por razones de gusto o costumbre, les aconsejo ser flexibles con poca cantidad de vez en cuando, para no perder los beneficios nutricionales de éstos. Aquellos que lo evitan por razones de religión o creencias no les puedo aconsejar igual, siempre pueden probar y dejar cuando quiera. Referente a todas las anteriores recetas, si comparamos estos criterios de preparación, con la manera común y corriente, esta manera natural resulta más económica con menos "esclavitud" en la labor de la cocina, pero con más amor. Es muy

importante la moderación de las cantidades que comemos, el mal viene del exceso que de comer menos. De hecho, si comemos de la necesidad. Ninguna receta incluye tubérculos que contienen almidón: papa, yuca y camote. La razón está escrita en otra parte.



Si hubo alguna vez un tiempo en que la alimentación debía ser de la clase más sencilla, es ahora. No debe ponerse carne delante de nuestros hijos. Su influencia tiende a excitar y fortalecer las pasiones inferiores, y tiende a amortiguar las facultades morales. Los cereales y las frutas, preparados sin grasa en forma tan

natural como sea posible, deben ser el alimento destinado a todos aquellos que aseveran estar preparándose para ser trasladados al cielo. Cuanto menos excitante sea nuestra alimentación, tanto más fácil será dominar las pasiones. La complacencia del gusto no debe ser consultada sin tener en cuenta la salud física, intelectual o moral. Consejo sobre Régimen Alimenticio. Pág. 76



Su bebé: un hermoso regalo del cielo

“Que nuestros hijos sean como plantas crecidas en su juventud; nuestras hijas como las esquinas labradas a manera de las de un palacio”. Salmo 144:12

“La lección aprendida, los hábitos formados durante los años de la infancia y la niñez, tienen mucho, más que ver con la formación del carácter y la dirección de la vida, que todas las instrucciones y entrenamientos de los años posteriores .

“No se puede exagerar la importancia de la educación temprana de los niños .Las lecciones que aprende el niño en los primeros siete años de vida tienen más que ver con la formación de su carácter que todo lo que aprende en los años futuros”. White, Conducción del niño , págs. 170 , 171 .

“INSTRUYE AL NIÑO EN SU CARRERA, AUN CUANDO FUERE VIEJO NO SE APARTARÁ DE ELLA”. PROVERBIOS 22:6

¡Qué maravillosa y sagrada es la responsabilidad que descansa en los padres! La siguiente cita es tomada del capítulo *La madre* en el libro *Life at its Best!*. Es una de mis favoritas y ha sido una inspiración para muchas madres. Sería bueno repasar ese capítulo a menudo.

“La tarea de la madre a menudo parece ser un servicio sin importancia. Es una obra que raramente es apreciada. Otros saben muy poco de los muchos cuidados y cargas de la madre. Sus días están ocupados con una serie de pequeños deberes que requieren esfuerzo paciente, autocontrol, tacto, sabiduría y amor abnegado; sin embargo, no se puede ufanar de lo que ha hecho como si fuese u o gran logro. Sólo ha mantenido las cosas de la casa en orden; a menudo preocupada o perpleja, ha tratado de hablarles bondadosamente a los niños, mantenerles ocupados y felices, guiar los

pies en la senda correcta. Siente que no ha logrado nada. Pero no es así. Los ángeles celestiales observan a la madre agotada, notan las cargas que lleva día tras día. Su nombre puede no haberse escuchado en el mundo, pero está escrito en el Libro de la Vida del Cordero. ¡Ninguna otra obra puede ser igual en importancia a la suya! E. G. White

Puntos que los padres deben considerar

1. El mejor alimento para los bebés es el alimento provisto por la naturaleza— la leche materna.
2. Al niño debe dársele comida sólo a intervalos regulares— la educación debe comenzar con el bebé en brazos de su madre.
3. No debe dársele dulces, ni alimentos de personas mayores por ser incapaz de digerirlos.
4. El cuidado y regularidad en la alimentación promoverán la salud y asentarán las bases de los hábitos para los años venideros.
5. No debe comerse nada entre comidas. La irregularidad en el comer destruye el tono sano de los órganos digestivos.
6. Mientras más tranquila y sencilla sea la vida del niño más favorable será su desarrollo físico y mental.
7. Todo lo que rodee al niño debe mantenerse limpio y fresco. Durante las horas de sueño o vigilia, debe respirar una atmósfera pura y vigorizante.
8. Que la hora de la comida sea un tiempo de alegría. Que todos los rayos solares del amor posible penetren su corazón y prevalezcan en toda la casa.
9. La primera educación que los niños deben recibir de la madre en la infancia debe ser en relación con su salud física.
10. La verdadera reforma debe comenzar con la madre antes del nacimiento de sus hijos. Si los padres dan el ejemplo correcto y proceden a base de buenos principios, los niños seguirán el ejemplo.

Tengamos niños saludables

● La leche materna es *superior* a cualquier otra clase de leche para los bebés. Suple todas las proteínas necesarias, así como vitaminas y minerales, y está mejor adaptada a las necesidades del bebé en

forma fresca, limpia, tibia, económica y libre de bacterias. Aunque las fórmulas infantiles pueden aproximarse a la composición de la leche materna, ninguna fórmula puede transferir los anticuerpos presentes en la leche materna, ni satisfacer el instinto maternal de amamantar a su hijo.

● Los hábitos de regularidad y disciplina en el comer deben comenzar con el bebé al pecho de su madre. Muchos son los niños que hoy sufren de hábitos alimenticios pobres e irregulares. Los buenos hábitos en el comer se desarrollan; no se heredan ni necesitan ser inculcados en el niño mientras todavía sea joven. La nutrición es de singular importancia durante los años tempranos de crecimiento rápido y desarrollo.

● Debiera darse atención a la educación de los hábitos y apetitos del niño con respecto a los alimentos nutritivos y saludables. Su comida debe ser sencilla y en la forma más natural que sea posible e impartida a horas regulares, sin nada entre comidas.

● La dieta y hábitos de la madre durante el embarazo y lactancia afectarán en gran manera su producción de leche. Debe cuidarse que la dieta incluya una abundante variedad de alimentos naturales saludables cuidadosamente escogidos y combinados.

Modos de aumentar la leche materna

● Consuma abundantes germinados (alfalfa, mung, lentejas, soya, fenogreco)

● Use cereales integrales (mala, trigo sarraceno, mijo, avena) — sívalos en el desayuno en lugar de cereales refinados y azucarados.

● Tome 8 a 10 vasos de líquido por día — agua pura, caldos de vegetales, tés herbales.

● Tome 3 a 4 vasos de leche de soya o una gacha (atole) de avena. (vea la receta).

● Incluya en la dieta una generosa cantidad de ajonjolí, semillas de girasol vegetales de hojas verde oscuros, vegetales marinos, ensaladas crudas, de cerveza fortificada.

● Obtenga suficiente descanso nocturno, y, si es posible, una siesta durante el día.

● Mantenga una actitud tranquila y reposada al dar el pecho al bebé.



Gachas (atoles) de avena para madres lactantes y Buenas para los bebés también

● Caliéntese suavemente durante 20 minutos.

1 pizca sal

Bátase con un batidor manual o licuese y cuélese.

Mezcle y agregue:

2 cucharaditas miel i cucharada leche de son en polvo

Tómese tibio para estimular el flujo de leche.


Para nutrición adicional, agréguese un puñado de germinados de alfalfa y licuese.

Fórmulas a base de alimentos naturales (Para bebés que han sido destetados)

Nota: (El destete debe de ser gradual y generalmente para fin del 14 mes)

Todas las fórmulas se preparan en la licuadora y se pasan por un colador fino. La pulpa que quede podrá usarse en cereales, asados y galletitas.

<input checked="" type="checkbox"/> # 1 ½ taza coco 1 / 2 taza almendras 2 cucharadas tahini de ajonjoli ¼ cucharadita lecitina (opcional) (para leche más cremosa)	<input checked="" type="checkbox"/> # 2 ½ taza almendras ½ tazas de nueces de marañón o ajonjoli. 4 tazas agua pura 2 cucharadas miel
<input checked="" type="checkbox"/> # 3 1 taza de leche de soya en polvo. 2 tazas de tahini de ajonjoli 4 tazas de agua	<input checked="" type="checkbox"/> # 4 ½ taza de

<p>2 cucharadas de miel Unos granitos de sal.</p>	<p>coco ½ taza de almendras 2 cucharadas de tahiní de ajonjolí. 5 dátiles 5 tazas de agua.</p>
<p> # 5 4 tazas agua de soya (véase la receta) 1 cucharadita salvado de arroz 1 cucharada semillas de girasol y ajonjolí Miel a gusto</p>	

Nota: Para la composición y valor nutritivo de las nueces, véase el capítulo sobre Nueces y Semillas. Para pelar almendras vea el capítulo sobre Misceláneos.

Bebidas para el bebé

- 1. Jugo de naranja o piña fresco (se puede diluir) después de 3 o 4 meses.
- 2. Agua pura. Se puede endulzar con melaza, malta de cebada o miel.
- 3. Tés herbales (nébeda y trébol) se les pueden dar entre comidas.
- 4. Agua de arroz natural o cebada, caldos vegetales.
- 5. Jugo de manzana o licuados y bebidas de frutas frescas (vea bebidas)
- 6. Gachas de avena y trigo integral. (Recetas provistas)
- 7. Fórmulas para bebés (complementarias, preferiblemente administradas en una taza después de la comida — no diseñadas para sustituir la leche materna)
- 8. Nunca le dé alcohol, sodas, café o té.

Las bebidas se administran mejor de ½ a 1 hora antes de la hora de la comida (fórmulas y gachas mejor después de la comida)









Los bebés que son alimentados apropiadamente y ceñidos a un horario no tendrán

cólicos. Sin embargo, si su bebé sufre de cólicos ocasionales, los tés de las hierbas arriba mencionados a menudo les traerán alivio.

Los plátanos son para el bebé

El plátano es un alimento sólido ideal para el bebé. Buena fuente de vitaminas y minerales— Contiene vitaminas A, C, B1, B2, niacina, magnesio, calcio, hierro, potasio y otros elementos nutritivos. El plátano satisface y se digiere fácilmente, pero debe estar maduro. Contiene azúcares naturales, una buena fuente de energía para el bebé y fibra para ayudar a mantener las funciones digestivas normales.

Los plátanos vienen empacados por la naturaleza de modo que ni el polvo, ni las bacterias, ni los atomizadores penetran hasta el interior de la fruta. Madure el plátano a la temperatura normal para un sabor y consistencia ideal. El plátano se puede rebanar a lo largo y secarse. Estas se pueden almacenar y son excelentes para masticar. Una vez completamente maduros se pueden majar, colar o licuar en las siguientes combinaciones:

 PLÁTANOS + aguacate	 PLÁTANOS + jugo de bayas	 PLÁTANOS + melocotones	 PLÁTANOS + peras
 PLÁTANOS + papa	 PLÁTANOS + mango	 PLÁTANOS + dátiles	 PLÁTANOS + ciruelas

Pruebe congelar porciones individuales (en la bandeja para cubitos de hielo). Fácil de usar cuando se está de viaje. Sólo descongele y sirva.

Frutas para el bebé

Cuando los bebés tienen 3 a 6 meses de edad ya pueden disfrutar de muchas frutas licuadas. Un buen comienzo es con aguacate; estos pueden ser majados y colados con plátano maduro. Esta puede ser la comida regular del bebé cada día. Las frutas maduras (naturalmente dulces), no necesitan endulzarse. Pruebe algunas de estas combinaciones. No necesita comprar purés procesados con azúcar. Simplemente tome las frutas frescas y mézclelas en su licuadora.

Su bebé tal vez no sea gordo, pero sí saludable.

Utilice sólo frutas completamente maduras; sirva porciones pequeñas (1-2 cucharaditas) al comienzo.

Déle al bebé las frutas antes de la leche.

1.	2. Aguacate + pera	3.	4.
----	--------------------	----	----

Aguacate + plátano		Aguacate + puré de manzana	Melocotones + peras
5. Peras + caqui (níspero)	6. Fresas + plátano	7. Puré de manzana + caqui (níspero)	8. Puré de manzanas + peras
9. Ciruelas pasas (puré)	10. Albaricoques + ciruelas pasas	11. Albaricoques + piña	12. Manzanas ralladas + plátanos

Cuando su bebé ya esté suficiente grande como para ingerir cereales, sólo tiene que mezclar el cereal con la fruta.

Véase el capítulo sobre frutas para otras combinaciones sencillas de frutas.



Galletitas para el bebé durante la dentición



Mezcle:

- ½ taza de miel (o parte melaza)
- ¼ taza de aceite
- ½ taza de leche de soya o nueces

Agréguesele y mezcle:

- ½ cucharadita sal
- 1/2 cucharadita sustituto de canela o
- ¼ cucharadita vainilla
- ¼ cucharadita anís molido

Mezcle y amase bien la harina. La masa debe dejar dura. Rómpase en porciones del tamaño de una nuez y enróllese con las manos hasta alcanzar el tamaño de 2 pulgadas de largo. Aplástese con una espátula hasta el grosor de ¼ de pulgada. Hornéese a temperatura baja — 275 -300 grados por 25 minutos. Sale una docena de galletas..

Papilla o gacha de harina integral

“Muy sabrosa y sana” *Régimen alimenticio*, pág. 373.

Buena para el bebé cuando comience a comer cereales. Use la harina integral gruesa. Póngase a hervir en la misma proporción como para la gacha de avena. Cuélese. Añada leche mientras todavía a esté caliente.

Agua de arroz

Guárdese el agua en que se cuece el arroz o la cebada. Añádase a la fórmula, las frutas o los vegetales del bebé.

Vegetales para el bebé

Su bebé puede comer vegetales desde los 6 meses de edad. Ponga los vegetales al vapor hasta que estén tiernos y haga un puré en la licuadora. Los vegetales frescos de la huerta son lo mejor cuando están en temporada— de otra manera se usarán los congelados. Úsese poca o ninguna sal. Los bebés no toleran bien la sal. Pruebe mezclar los siguientes alimentos en la licuadora. Cuando el niño ya haya crecido, algunos cereales podrán mezclarse con los vegetales.

Sopas para el bebé

Su bebé disfrutará de las siguientes sopas con pedacitos de pan seco mojados en la sopa. (O májese el pan en la sopa con un tenedor.) Estas sopas son una buena forma de incluir proteínas en la dieta. La carne y los huevos, que a menudo son recomendados para los bebés de pocas semanas, no el mejor plan. Los bebés se sostienen mejor con alimentos naturales tanto como lo hacen los adultos. Cuando el bebé tiene alrededor de 1 año se le pueden añadir los siguientes alimentos. Para proteína adicional el tofu puede agregarse a todas las sopas. . .

1. Sopa de guisantes (agréguele
2. Sopa de cebaba
3. Sopa de vegetales del jardín
4. Sopa de vegetales con arroz almendra con aguacate
5. Caldo de cebada (añádale germinado de alfalfa y licuese añádale tofu majado)
6. Sopa de crema de apio
7. Caldo de crema de almendra con aguacate.

Licue las sopas en licuadora para una digestión más fácil. El germinado de alfa puede añadir a las recetas de arriba para nutrición adicional, también levadura de cerveza, algas marinas o tahini de ajonjolí.


Cuando su bebé tenga más años, se le pueden añadir otras sopas a su dieta; tales puré de frijoles. Para todas estas sopas las recetas aparecen en el capítulo de Sopas.

El bebé y los cereales

Cuando los bebés tienen alrededor de 10 meses de edad (cuando han salido los dientes) tienen suficiente tialina (amilasa en la saliva) para digerir almidones o cereales. No se recomiendan los cereales antes de esa edad. Hasta los 10 meses el alimento del bebé debe ser leche (preferiblemente del seno materno) y algunas frutas y pan endurecido (zwieback). (El pan endurecido se digiere más fácilmente y provee buena masticación y masaje para las encías y los dientes del bebé.)

Los cereales deben ser *bien cocidos* al vapor. Los cereales germinados requieren menos cocimiento pero debieran estar completamente tiernos para el bebé. Mézclense los cereales en una licuadora con leche de nuez o de soya— o alguna otra de las fórmulas provistas. Si se desea, endúlcese con miel. Para una variedad sabrosa se puede usar azúcar de dátiles o frutas. Abajo aparecen algunas de las combinaciones posibles que encantarán a su bebé. Licúese licuadora hasta que esté bien suave.

<input checked="" type="checkbox"/> Arroz integral Cebada integral cocida al vapor Dátiles sin semillas Leche de nueces o soya	<input checked="" type="checkbox"/> Harina de maíz. Uvas pasas mojadas. Semilla de girasol. Leche de almendra.	<input checked="" type="checkbox"/> Mijo integral hervido al vapor. Ciruelas pasas remojadas. Leche de almendra.	<input checked="" type="checkbox"/> Trigo entero Dátiles sin semilla Ajonjolí Leche de soya o nueces.	<input checked="" type="checkbox"/> Hojuelas de trigo Uvas pasas remojadas Piñón Leche de almendras
<input checked="" type="checkbox"/> Cebada integral cocida al vapor Uvas pasas remojadas 1 cucharadita de semillas de linaza Leche de soya o nueces	<input checked="" type="checkbox"/> Avena cocida Dátiles sin semilla Coco rallado Leche de soya o nueces	<input checked="" type="checkbox"/> Mijo integral hervido al vapor Dátiles o azúcar de dátiles Leche de coco o de nuez de marañón	<input checked="" type="checkbox"/> Centeno entero o en hojuelas Higos negros Leche de almendras	<input checked="" type="checkbox"/> Cereal de granos mixtos Miel Leche de coco o de nuez de marañón o de almendras
<input checked="" type="checkbox"/> Trigo sarraceno Semillas de linaza Azúcar de dátiles Leche de soya o nueces	<input checked="" type="checkbox"/> Granola cruda de Rosalía Leche de almendras, mantequilla de dátiles (mézclase en una procesadora de alimentos y añádale leche de dátiles)	<input checked="" type="checkbox"/> Cebada al vapor Dátiles picados Tahini de ajonjolí	<input checked="" type="checkbox"/> Cereal de granos mezclados Albaricoques no sulfatados Leche de nuez de marañón o de almendras	<input checked="" type="checkbox"/> Avena Puré de manzana Semilla de girasol molida Leche de soya (si se necesita)

 Granos germinados (al vapor) Albaricoques / manzanas Leche de soya o de almendra y ajonjolí				
---	--	--	--	--

A propósito, si sobra algo cuando su bebé haya terminado, estoy seguro que a Usted también le encantará.

“Que todo padre y madre reconozcan que cuando su hijo tiene de edad, ya han hecho más de la mitad de todo lo que harán por su carácter.” Horacio Bushnell.

Tomado de Una buena cocinera Diez Talentos, Págs. 48-56



www.laicos.org