
Avadhútiká Ánanda Mitra Ácaryá

¿QUÉ HAY DE MALO EN COMER CARNE?

*Primera edición ilustrada
con 178 recetas vegetarianas*



Publicaciones
Ánanda Marga

Envenenamiento

Justo antes y durante la agonía de la muerte ocasionada por el sacrificio, la bioquímica de los animales que, horrorizados e impotentes luchan inútilmente por conservar su vida, sufre profundos cambios; los productos tóxicos van a través del torrente sanguíneo por todo el cuerpo, envenenándolo. La *Enciclopedia Británica* señala que los venenos del cuerpo sacrificado, como el ácido úrico y otros desechos tóxicos, están presentes en la sangre y los tejidos. Expresa, además, que las proteínas obtenidas de las nueces, legumbres, lentejas, granos, etc..., y de los productos lácteos, son relativamente puras comparadas con las carnes vacunas, cuyo contenido de impurezas es de un 56 por 100.

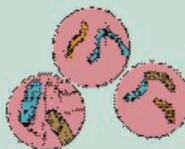
Tal como enferman nuestros cuerpos en momentos de intensa ira o miedo, asimismo los animales sufren profundos cambios bioquímicos en situaciones peligrosas. El nivel de hormonas en la sangre animal (especialmente la adrenalina) muda radicalmente cuando los animales ven morir a otros animales cerca de ellos. Estas grandes cantidades de hormonas permanecen en la sangre, envenenan la carne y, posteriormente, los tejidos humanos. En este sentido, el Instituto de Nutrición de los Estados Unidos manifiesta que la carne del cadáver de un animal está cargada de sangre tóxica y otros subproductos nocivos.

Cáncer

Estudios recientes realizados sobre cincuenta mil vegetarianos revelaron resultados que impactaron al mundo de los investigadores del cáncer, pues se demostró que este grupo tenía una pro-

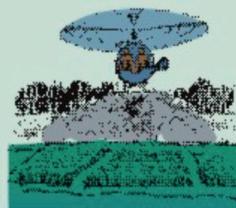
•LA CARNE•

VENENOS DE

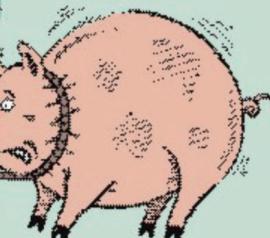


Bacterias

Alimentos
químicos



Pesticidas
venenosos



Hormonas del miedo

Parte 2

¿CÓMO SER VEGETARIANO?

Recetas lactovegetarianas

FIBRAS



Contenido de fibras en los alimentos comunes

Chauchas	15,2	Hamburguesas	0,0
Brócoli	13,5	Lomo de vaca	0,0
Copos de avena	13,5	Costilla de cordero	0,0
Zapallo	12,0	Carne de cerdo	0,0
Zanahoria cocida	9,6	Pollo	0,0
Arroz integral	8,1	Atún	0,0
Espinaca	6,8	Pescado (cação)	0,0
Lechuga	6,3	Queso de Cheddar	0,0
Pepino	5,7	Leche integral	0,0
Puré de manzana	5,3	Huevos	0,0

VEGETALES

ZANAHORIAS CON LECHUGA

Ingredientes: 1 kg de zanahorias – una lechuga – 50 g de mantequilla – caldo – harina – una cucharadita de azúcar – sal.

*S*e raspan las zanahorias, se lavan y se cortan en rodajas, y la lechuga, previamente lavada, se corta en tiras. Se derrite la mantequilla en una cacerola y se le unen las zanahorias. Se rehogan y se les añade el azúcar, una pizca de sal y un poco de caldo en el que se habrá diluido una cucharadita de harina. Se agrega también la lechuga y se cuece con un recipiente tapado.

COLIFLOR A LA MENTA



Ingredientes: 1 coliflor grande – sal – pimienta – 6 cucharadas de azúcar – 1 cucharada colmada de menta fresca picada.

*L*avar la coliflor. Separarla en ramitos, poner abundante agua a hervir. Cuando suelte el hervor, añadir una cucharadita colmada de sal y la coliflor. Cocinar 20 minutos o hasta que se ponga blanda. Escurrirla, dejar enfriar. En un bol poner el aceite, la sal, la pimienta a gusto y el azúcar. Batir hasta amalgamar perfectamente todos los ingredientes. Añadir la menta. Disponer la coliflor fría en una ensaladera y rociarla con la salsa de menta.



COLIFLOR A LA CREMA

Ingredientes: 1 kg de zanahorias cortadas en rueditas y hervidas - 1 coliflor - sal - pimienta - 1 cucharada de perejil - 3 pimientos morrones - 300 g de crema de leche - 100 g de mantequilla - 150 g de queso fresco.

Lavar la coliflor y deshacerla en ramitos de tamaño mediano. Cocinarla en agua hirviendo con sal, 35 minutos, tratando que el agua los cubra totalmente. Untar las tacitas con mantequilla y en cada una colocar un ramito de coliflor; espolvorear con perejil, pimientos morrones cortados en tiritas finas y un trocito de mantequilla. Colocar sobre ésta la tajadita de queso, más bien fina, y por último, rociarlas con la crema de leche. Colocarlas sobre una asadera y cocinarlas en horno regular unos 30 minutos.



CHAUCHAS CON GRUYERE

Ingredientes: 1 kg de chauchas - 200 g de gruyere - 2 cucharadas de queso rallado - 2 cucharadas de harina - 500 g de leche - 100 g de mantequilla - 1 cucharadita de aceite - sal.

S e unta con mantequilla una fuente para hornear. Se les cortan los extremos a las chauchas, se les quitan los hilos y se lavan. Se ponen en una cazuela 50 g de mantequilla y el aceite. En cuanto se haya derretido la mantequilla, se incorporan a continuación las chauchas bien escurridas, se remueven, se salan, se tapa la cazuela y se dejan cocer lentamente, agregando si fuese necesario un poco de agua caliente o de caldo. Mientras tanto, se va preparando la bechamel. Se hiere primero la leche. Se derrite en una cazuela la