

PERSONALIDADES QUE LLEVARON UNA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA – Albert Einstein

Albert Einstein (1879-1955)

(vegetariano)

Físico alemán nacionalizado estadounidense, considerado como el científico más conocido y popular del siglo XX.

Dedujo la famosa ecuación $E=mc^2$.

Sentaría las bases para el estudio de la mecánica cuántica.

Premio nobel de física en 1921.

En sus últimos años trabajó por integrar en una misma teoría la fuerza gravitatoria y la electromagnética.

Este año 2016 se comprueba una más de las teorías de Albert Einstein, detectándose así las ondas gravitacionales.

“Nada beneficiará a la salud humana e incrementará las probabilidades de supervivencia de la vida sobre la Tierra como la evolución hacia una dieta vegetariana.”

En una nota similar declaró:

“Nuestra tarea debe ser ampliar nuestro círculo de compasión, para así incluir a todas las criaturas vivientes y a la naturaleza entera en su belleza”.

Y, el día en que se volvió vegetariano, Einstein escribió en su diario: “De modo que estoy viviendo sin grasas, sin carne, sin pescado, pero me siento muy bien así.

Siempre me ha parecido que el hombre no nació para ser carnívoro”.

fuentes

· Que tienen en común Einstein, Newton, DaVinci, Tesla, Edison – AlgoEstáCambiando ()

¿CÓMO PREPARAR SOYA TEXTURIZADA?

Te enseñamos a preparar la soya texturizada para ser utilizada en cualquiera de los guisos que se pueden hacer con ella. De este modo, podrás tenerla lista para preparar un guiso rápido, nutritivo y con el doble de proteínas que la carne.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Tazas de soya texturizada para guisar.

- 1 Taza de soya texturizada
- Limón
- Sal
- Agua caliente

Modo de preparación

en un recipiente una taza se soya texturizada natural. Agregamos agua caliente a cubrir y dejamos hidratar durante de 15 a 20 minutos.

ese tiempo, colamos y enjuagamos bien. (El agua del enjuague pueden utilizarla para riego de plantas)

la soya con las manos, lo más que se pueda. Y la colocamos en un recipiente.

el jugo de $\frac{1}{2}$ limón grande, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimenta en polvo. Mezclamos.

podemos guardar en un recipiente con tapa y meterla al refrigerador para tenerla lista cuando la necesitemos.

Ver video