

# PERSONALIDADES QUE LLEVARON UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- George Bernard Shaw

George Bernard Shaw (1856-1950)

Escritor Irlandés

(Vegano)

Ganador del Premio Nobel de literatura en 1925

Ganador del Óscar en 1938 por el guión de la película Pygmalión.

Creador de Dramas, Novelas, Cuentos y Ensayos, entre los que se encuentran: La profesión de la señora Warren, El hombre del destino, Cándida, César y Cleopatra, entre muchos otros.

Bernard Shaw se volvió vegano cuando tenía 25 años y dijo: "Fui caníbal durante veinticinco años. Por el resto del tiempo he sido vegetariano."

Nota: ¿Porqué decimos que era vegano?

Porque vegetarianismo y veganismo son exactamente lo mismo en lo que a alimentación se refiere, sin embargo el veganismo va un paso más allá abogando por los derechos de los animales, y eso es justo por lo que Bernard Shaw abogaba, sólo que en ese tiempo no existía el concepto "veganismo".

"Las atrocidades no son menos atroces cuando ocurren en laboratorios y son llamadas investigación científica."

-George Bernard Shaw

"Los animales son mis yo no me como a mis amigos."

- George Bernard Shaw

"Como cuervos de carroña vivimos y nos alimentamos de carne, sin importarnos el sufrimiento y el dolor que causamos al hacerlo, si así tratamos a

los animales indefensos por deporte o trofeo,  
cómo podemos esperar que este mundo tenga  
la paz por la que decimos estar tan ansiosos.  
Pedimos el fin de las hecatombes  
a Dios, mientras ultrajamos la ley moral,  
así la crueldad procrea a su vástago.”  
-George Bernard Shaw

FUENTES

---

## CUPCAKES DE NUEZ

¡Sin lácteos!

Elabora estos deliciosos cupcakes de nuez con vainilla.

¡Te van a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Cupcakes

- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- Sal
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 50 g. de nuez
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 150 g. de azúcar mascabado

- 50 g. de azúcar blanca
- 300 g. de harina de trigo
- 125 ml. de aceite vegetal
- 250 ml. de leche vegetal

NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un tazón, cernimos 2 cucharadas de fécula de maíz, 1 y  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de polvo para hornear y una pizca de sal.

350 gr de harina de trigo, le quitamos 2 cucharadas y las apartamos. Lo que quede, lo cernimos en el tazón donde cernimos los demás ingredientes.

el horno a 180° C o 350° F

(Los pasos 4 y 5 pueden hacerlo con batidora eléctrica o con un batidor de globo)

otro recipiente vertemos 125 ml de aceite vegetal y agregamos poco a poco 50 gr de azúcar blanca y mezclamos bien. Agregamos poco a poco 150 gr de azúcar mascabado y seguimos mezclando hasta integrar muy bien. Agregamos poco a poco los ingredientes que ya tenemos cernidos. Agregamos una taza de leche vegetal muy poco a poco, intercalando con los ingredientes cernidos y sin dejar de mezclar.

una cucharadita de esencia de vainilla y seguimos mezclando. Agregamos 50 gramos de nueces pecanas picadas y mezclamos hasta integrar bien todos los ingredientes.

un molde para cupcakes, ponemos capacillos y vertemos la mezcla. Rellenamos hasta  $\frac{3}{4}$  del capacillo. Le damos unos

golpecitos al molde, para que baje la mezcla. Los metemos al horno por 25 minutos.

ese tiempo revisamos, introduciendo un palillo. Éste debe de salir seco. Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos que enfríen un poco.

Ver video