

PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- JANE GOODALL

(Vegetariana)

Primatóloga, etóloga y antropóloga nacida en Londres en 1934

Dra. Jane Goodall

Es considerada la mayor experta en chimpancés por su estudio de 55 años de duración sobre las interacciones sociales y familiares de los chimpancés salvajes.

Fundadora del Instituto Jane Goodall

Trabajadora en asuntos de conservación y bienestar animal.

Ha recibido más de 100 premios internacionales.

Ha escrito artículos y numerosos libros entre los que se encuentran:

- "Vida y costumbres de los chimpancés."
- "Treinta años estudiando a los chimpancés."
- "Esperanza para los animales en el mundo."

"Cuando conoces a los chimpancés, conoces personalidades individuales. Cuando un chimpancé bebé te mira, es como un bebé humano. Tenemos una responsabilidad con ellos."

"Deberíamos tener respeto por los animales, porque eso nos hace seres humanos a todos."

-Dr. Jane Goodall

"Me convertí en vegetariana porque leí un libro sobre granja industrial intensiva y quedé en shock porque no sabía que los animales eran tratados de esa manera, la siguiente vez que vi un pedazo de carne en mi plato pensé, esto simboliza miedo, dolor y muerte. Así que no comeré eso. Ahora sabemos que el intenso consumo de carne es terriblemente dañino para el ambiente, así como terriblemente cruel."

FUENTES

de Facebook:

CREMA DE VERDURAS

Deliciosa, fácil y rápido

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1/2 papa
- 1 Zanahoria
- 1 calabacita
- 1 tronco de apio
- 1 trozo de cebolla
- 1/2 taza de chicharos
- Nuez moscada
- 1/2 taza de crema vegana (La puedes comprar o pueden imprimir la receta en: [CREMA NEUTRA DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil](#) ())
- Sal
- 1 diente de ajo
- Aceite

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una olla con agua caliente en la estufa. Agregamos una zanahoria (previamente lavada, pelada y partida en cubos grandes) la dejamos hervir, al momento que hierva, la dejamos 3 minutos más. Agregamos una papa (previamente lavada, pelada y partida en cubos grandes). Agregamos una calabacita grande (previamente lavada y partida en cubos) Agregamos un tronco de apio (previamente pelado y partido en 3 trozos). Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de chícharos. Dejamos hervir por 10 minutos más. Revisamos la verdura y cuando esté blanda (no muy cocida) Apagamos el fuego. Dejamos enfriar un poco.

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal (el de su preferencia). Agregamos un trozo de cebolla partido en medias lunas grandes. Movemos 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Movemos 30 segundos más y apagamos el fuego.

la verdura a una licuadora, la cebolla y el ajo ya sofritos. Agregamos el caldo de las verduras y tapamos la licuadora. Ponemos un trapo cubriendo la tapa de la licuadora (Por seguridad). Encendemos y apagamos inmediatamente con nuestra mano sobre el trapo. Licuamos normalmente hasta que se mezclen las verduras. Vaciamos la licuadora a una olla y agregamos un poco de agua al vaso de la licuadora, para aprovechar toda la crema que quedó ahí. Vaciamos en la olla y mezclamos. Encendemos el fuego a flama baja. Agregamos una cucharada de sal, un poco de nuez moscada y revolvemos. Dejamos que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto.

y dejamos que suelte el hervor. La dejamos $\frac{1}{2}$ minuto y la revolvemos. Apagamos el fuego. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de crema vegana. Mezclamos bien.

Ver video