

# PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- Tom Regan

Filósofo y escritor norteamericano

TOM REGAN  
(vegano)

Especializado en la Teoría de los Derechos Animales.  
Profesor emérito de filosofía en la Universidad del estado de Carolina del Norte, donde enseñó desde 1967 hasta su retiro en el 2001.

Es autor de cuatro libros sobre la filosofía de los Derechos Animales, incluidos “The Case for Animal Rights” y “Empty cages” (Jaulas vacías)

El tenedor puede ser un arma de violencia. Esto es lo que Gandhi me enseñó hace unos 30 años.

¿Cómo puede haber paz en el mundo antes de que haya paz en nuestra mesa? La misma ignorancia y sadismo, el mismo prejuicio e indiferencia, la misma dedicación sin sentido a la creencia infundada en la superioridad, que lleva a algunos seres humanos a practicar diversas formas de genocidio contra otros humanos, es lo que lleva a la mayoría a apoyar el genocidio contra otras especies animales.

Son males cortados por el mismo patrón.

¿Podemos tú o yo, cualquier persona que lea estas palabras traer paz al mundo cuando amanezca mañana por la mañana?

No, por supuesto que no. Lo que cada uno de nosotros puede hacer es llevar la paz a su mesa. Y eso es un comienzo.

Desde mi punto de vista, la paz vendrá al mundo persona por persona.

“No es un acto de bondad tratar con respeto a los animales. Es

un acto de justicia”.

– Tom Regan

El libro de Tom Regan “Jaulas Vacías: haciendo frente al desafío de los Derechos Animales”, explora el estado del movimiento de los derechos animales en el siglo XXI.

Sobre el libro, Jim Motavalli, redactor de “E: The Environmental Magazine”, escribe:

“En un mundo donde la explotación de otras especies se ha mecanizado e institucionalizado, los animales necesitan un portavoz. Esa voz pertenece a Tom Regan, de quien “Jaulas Vacías” es un escrito claro, elocuente que argumenta en favor de la compasión para los seres con quienes compartimos el planeta.”

FUENTES

---

## LECHE DE SOYA

Elabora esta rica y nutritiva leche de soya

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 1 y 1/2 Litros aproximadamente.

- 1 cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia.
- 1 pizca de sal
- Aprox. 12 nueces
- 1 y 1/2 tazas frijol de soya
- 2 y 1/2 litros. de agua

## Modo de preparación

muy bien 1 y  $\frac{1}{2}$  tazas de frijol de soya seco. Vertemos el agua en un colador. Tratando de sacar todas las cascaritas posibles del frijol. Repetimos esta acción 3 veces. Colamos el frijol. (Podemos utilizar el agua para las plantas)

una olla honda, ponemos los frijoles y agregamos agua a cubrir. Encendemos a flama alta y esperamos a que hierva. Dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego y colamos con cuidado.

la mitad de los frijoles de soya en el vaso de la licuadora y agregamos 1 litro de agua. Licuamos durante 30 segundos. Apagamos la licuadora y colamos, ayudándonos con una cuchara a exprimir el agua lo más que se pueda. Esta agua debe de caer en una cacerola limpia.

en el vaso de la licuadora, el resto de los frijoles de soya y agregamos 1 litro de agua. Licuamos por 30 segundos. Apagamos la licuadora y colamos, ayudándonos con una cuchara a exprimir el agua lo más que se pueda. Esta agua debe de caer en la cacerola donde tenemos el agua del primer procedimiento.

la olla donde tenemos el agua a hervir, estando pendientes de cuando suba la leche. Cuando suba la leche apagamos el fuego y retiramos la espuma que se formó.

a prender la estufa y dejamos hervir por 30 minutos más. Mezclamos cada 10 minutos más, para que ésta no vuelva a subir y se tire. Después de los 30 minutos, apagamos el fuego y mezclamos.

en el vaso de la licuadora  $\frac{1}{2}$  litro de agua y 3 cucharones de la leche de soya que ya hicimos. Agregamos una cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia y una pizca de sal. Agregamos 12 mitades de nueces pecanas. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Colamos el contenido de la licuadora y lo agregamos a la olla donde se

encuentra la leche y mezclamos bien.

sobre una jarra una manga de tela de manta de punto cerrado. Vertemos la leche y exprimimos con las manos lo más que se pueda. Así hacemos con toda la leche. Apartamos la okara para hacer un queso de soya.

.

Ver video

---

## SOPA DE HABAS

Deliciosa y nutritiva.

¡Tienes que probar!

### INGREDIENTES

#### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- Cilantro
- Chile de árbol
- 4 jitomates
- 1/2 kg. de habas
- Aceite de oliva
- Sal preparada
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente enjuagamos  $\frac{1}{2}$  kilo de habas secas, y frotamos con las manos. Las colamos y las pasamos a una olla de presión ya agregamos agua a cubrir. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y tapamos bien.

a fuego medio y cuando la olla empiece a silbar o a salir el vapor, las dejamos 45 minutos. Apagamos el fuego y dejamos enfriar la olla.

muy importante que antes de abrir la olla de presión, la hayamos dejado enfriar. La destapamos con cuidado.

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 4 jitomates partidos en pequeños cubos y mezclamos durante 5 minutos y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos durante un minuto. Agregamos las habas y mezclamos, si queda muy espesa la consistencia, agregamos un poco de agua. Mezclamos.

de sal y agregamos al gusto. Mezclamos. Dejamos hervir a flama baja por 15 minutos, moviendo de vez en vez. Apagamos el fuego.

con unos pedacitos de chile de árbol sofrito y cilantro picado.

Ver video

---

# DANONE SE ADAPTA A LA ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS

Danone analiza el papel de la innovación basada en plantas en la nutrición médica: “Nuestra prioridad es la nutrición basada en la evidencia que cumple con las opciones de estilo de vida”

La compañía especializada en nutrición de Danone, Nutricia, desarrolló el primer suplemento alimenticio bebible a base de plantas. Fortimel PlantBased Energy es resultado de un esfuerzo de tres años intensivos de R&I. FoodNavigator documenta lo que Manuela Borella, la vicepresidenta de Global Plant Based Strategy & Business Acceleration de Danone, tiene que decir acerca de por qué es importante adaptarse a las elecciones de estilo de vida de los pacientes.

## FUENTES

Danone’s essential dairy and plant-based products – Danone

---

## ADEREZO RANCH

Tradicional aderezo

Inventado en los años 50, el ranch es ahora el aderezo de ensaladas más popular en .

Según un estudio, el 40 % de los estadounidenses nombró al

ranch como su aderezo favorito.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- Cebollín
- Perejil
- Limón
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Cebolla en polvo
- 1/2 taza crema vegana
- 1 taza mayonesa vegana

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un bowl agregamos 1 taza de mayonesa vegana y  $\frac{1}{2}$  taza de crema vegana. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de cebolla en polvo,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, una cucharada de perejil finamente picado, 2 cucharadas de cebollín finamente picado y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal.

bien todos los ingredientes y agregamos 2 cucharadas soperas de jugo de limón, volvemos a mezclar, probamos de sal y agregamos al gusto.

Ver video

---

# ENSALADA DE CODITOS

Una ensalada tradicional vegana, pues en su elaboración no se utilizan productos de origen animal, así es que, esto la hace aun más ligera y nutritiva.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- Apio
- Zanahoria
- 1 manzana
- 1/2 pimiento
- Sal
- Pimienta molida
- 1 y 1/2 tazas crema vegana
  - 3 cucharadas de mayonesa vegana
- 1 taza chicharos
- 200g. pasta de codito

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

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

una cacerola agregamos agua suficiente, dejamos que caliente y agregamos 200 gr. de pasta de codito chico. Agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Dejamos entre 15 y 20 minutos y revisamos. Ésta debe de estar al dente, no muy suave y no muy dura. Apagamos el fuego. Escurrimos la pasta y agregamos un poco de aceite de oliva. Mezclamos con cuidado. Apartamos.

una cacerola agregamos 1 taza de chícharos y 1 y  $\frac{1}{2}$  zanahoria partida en pequeños cubos. Agregamos agua a cubrir y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Esperamos a que hierva y dejamos 10 minutos más. Revisamos con un cuchillo y debe de entrar suave en la zanahoria. Apagamos el fuego y escurrimos. Apartamos

en un bowl 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de crema vegana (La de su preferencia), agregamos 3 cucharadas de mayonesa vegana, un puñito de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Agregamos  $\frac{1}{2}$  pimientos sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Agregamos un tronco de apio, pelado y partido en pequeños cubos. Agregamos una manzana pelada, sin corazón y partida en pequeños cubos.

la preparación de la crema y mezclamos con cuidado. Probamos de sal y agregamos al gusto. Podemos adornar con aguacate y aceitunas.

.

Ver video

---

# Gracias Sisoy por cocinar nuestra receta de Pan de Muerto ¡Se ve delicioso!

Agradeciendo a nuestros suscriptores por tomarse el tiempo de cocinar nuestras recetas y enviarnos la imagen.

¡GRACIAS SISOY!

Por preparar esta rica receta de Pan de Muerto

¡Te quedó súper!

SI QUIREN HACER ESTE DELICIOSO PAN DE MUERTO, LES COMPARTIMOS EL VIDEO.

VER RECETA

---

## BRÓCOLI CON SALSA BECHAMEL

Delicioso y nutritivo brócoli, con esta rica salsa.

La salsa bechamel, también es conocida como salsa blanca, es una de las salsas más versátiles y populares de la cocina francesa.

INGREDIENTES

SALSA BECHAMEL

PORCIÓN: 1 litro

– Sal

- 90 ml. de aceite vegetal
- Pimienta en polvo
- Nuez moscada
- 1 litro de leche vegetal (la de su preferencia)
- 90 gr de harina de trigo

#### GUISADO

- Pan molido
- Sal
- Queso parmesano vegano (pueden comprarlo o imprimir la receta en:

QUESO PARMESANO – Cocina Vegan Fácil ()

- Queso de papa (pueden imprimir la receta en:

QUESO DE PAPA – Cocina Vegan Fácil ()

- Salsa bechamel
- Leche vegetal
- 1/2 kg. brócoli

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

#### SALSA BECHAMEL

una cacerola ponemos a calentar 1 litro de leche vegetal (Sólo calentar, no hervir). Cuando empiece a burbujear un poco, apagamos el fuego.

otra cacerola, vertemos 90 ml de aceite vegetal y dejamos que caliente el aceite. Agregamos 90 gr. de harina de trigo y mezclamos constantemente por un minuto y medio. Vertemos la leche caliente y seguimos mezclando. Cuando notemos que espesa un poco, bajamos a fuego bajo. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de nuez moscada. Seguimos mezclando. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos por 3 minutos más y apagamos el fuego.

.

## GUISADO

el horno a 180° C o 350° F.

un molde para horno y agregamos 500 gr. de floretes de brócoli medianos. Lo bañamos generosamente con salsa bechamel y agregamos una capa de queso de papa de su preferencia. Espolvoreamos queso parmesano vegano (Opcional) y un poco de pan molido.

llevamos al horno por 10 minutos. Pasado ese tiempo lo sacamos y apagamos el horno.

Ver video

---

# CREMA DE CALABAZA DE CASTILLA

¡Sin lácteos!

Una crema con un sabor único que estamos seguros te encantará.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 diente de ajo
- Jengibre
- Cebolla
- 1 zanahoria
- Apio
- Canela en polvo
- Clavo en polvo
- Salvia
- Nuez moscada
- Sal
- Pimienta molida
- Aceite de oliva
- 700 ml de caldo de verduras (Si no lo tienes, puede ser agua)
- 800g. calabaza de castilla

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

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

el horno a 200 ° C o 390° F.

en trozos 800 gr. de calabaza de castilla, les retiramos las semillas y la parte que parece como hilos. Los ponemos en una charola para horno y los condimentamos con un poco de pimienta en polvo, un poco de sal y un poco de aceite de oliva.

metemos al horno por una hora.

una cacerola vertemos 2 cucharadas de aceite de oliva. Agregamos un puñito de canela en polvo, un puñito de clavo en polvo, un poco de salvia en polvo y un puñito de nuez moscada. Mezclamos muy bien durante un minuto. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y 1 zanahoria pelada y cortada en cubos muy pequeños, agregamos 3 trozos de apio partido en cubos muy pequeños, agregamos un trozo de jengibre pelado y finamente picado y un ajo finamente picado. Mezclamos por 2 minutos y apagamos el fuego.

la calabaza que está en el horno y la picamos con un tenedor. Les retiramos en un plato, las partes que estén suaves y volvemos a meter al horno la calabaza. Cuando ya estén todos los trozos suaves, le sacamos la pulpa y la pasamos a la cacerola junto con los demás ingredientes. Agregamos 700 ml de caldo de verdura y encendemos a fuego alto. Tapamos la cacerola. Cuando comience a hervir, bajamos a fuego bajo y dejamos 15 minutos más. Apagamos el fuego y destapamos la cacerola. Dejamos enfriar.

toda la sopa en el vaso de la licuadora y licuamos hasta integrar todos los ingredientes y hasta obtener una crema. Apagamos la licuadora y vertemos la crema en una cacerola. Probamos y agregamos sal y pimienta al gusto. Mezclamos.

.

Ver video

---

# GLUTATIÓN (TODO LO QUE DEBES SABER)

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE EL GLUTATIÓN

- ¿Qué es el Glutati3n?
- ¿En qu3 nos beneficia el Glutati3n?
- ¿Qu3 alimentos contienen el Glutati3n?
- ¿En qu3 mejora a nuestro organismos el Glutati3n?
- ¿Cu3les son los amino3cidos que lo componen?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACI3N M3S SOBRE EL GLUTATI3N, TE INVITAMOS A VER EL SIGUIENTE VIDEO

VER VIDEO