

PERSONALIDADES QUE LLEVARON UNA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA – Pitágoras

Filósofo y matemático griego
(vegetariano)

PITÁGORAS

Contribuyó en el avance de la matemática helénica, la geometría y la aritmética.

Fundó una escuela filosófica al sur de Italia, se llamaban a sí mismos, Matemáticos, no tenían posesiones personales y eran vegetarianos.

El vegetarianismo llegó a considerarse como “dieta pitagórica” por mucho tiempo.

“Mientras los hombres sigan masacrando a sus hermanos animales, reinará en la tierra la guerra y el sufrimiento, y se matarán unos a otros, pues aquel que siembra dolor y muerte no podrá cosechar alegría, paz ni amor.”

“Si los jueces quieren ejercer la verdadera justicia, deberían oponerse a que la gente continuara matando animales para satisfacer su insana glotonería.”

-Pitágotas

FUENTES

Pitágoras – Wikipedia, la enciclopedia libre

Pitágoras y el veganismo – 24 Horas ()

SALSA ITALIANA

Prepara de esta deliciosa salsa italiana, muy útil para la elaboración de lasaña, espagueti boloñesa, base para pizza, o simplemente para untar sobre pan con un poco de aceite de oliva.

Sirve de base para un sin fin de recetas.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes ajo
- 1/2 cebolla
- Albahaca
- Perejil
- 1 cucharadita de orégano triturado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de pimienta en polvo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 y 1/2 kg. de jitomate
- 1 y 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar

TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola grande ponemos 1 y $\frac{1}{2}$ kilo de jitomates y agregamos agua a cubrir. Esperamos a que hiervan. Cuando notemos que se les revienta la piel apagamos el fuego. Colamos. (Podemos reservar es agua para las plantas. Dejamos que se enfríen un poco y les retiramos la piel con cuidado. Los partimos a la mitad y les retiramos las semillas.

pasamos a una licuadora y licuamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua de su cocción.

una cacerola ya caliente a fuego bajo, vertemos 4 cucharadas de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Sofreímos por 40 segundos y agregamos 2 ajos finamente picados. Mezclamos hasta que la cebolla transparente (2 minutos aproximadamente). Agregamos un puño grande de perejil finamente picado y unas 10 hojas de albaca fresca finamente picada. Agregamos un puño de orégano triturado, una cucharadita de ajo en polvo y 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos.

el puré de jitomate y una cucharadita de azúcar. Mezclamos. Dejamos que hierva durante 20 minutos (destapada la cacerola). Movemos de vez en vez para que no se pegue. Probamos de sal y agregamos al gusto. Pasamos una cuchara de un extremo al otro de la cacerola y si la salsa se separa, apagamos el fuego.

.

Ver video

ENTOMATADO DE SETAS CON CALABACITAS

Con calabacitas o calabacines, y setas o champiñón ostra (Oyster mushroom) en un delicioso entomatado.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes ajo
- 2 chiles serranos
- Cebolla
- 6 tomates verdes o tomatillo
- 1/2 kg. de setas
- Aceite oliva
- Pimienta en polvo
- Tomillo en polvo
- Sal
- Caldo de verduras
- 3 calabacitas o calabacines

TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén grande o wok ya caliente, vertemos un poco de aceite de vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y sofreímos durante 30 segundos. Agregamos 2 chiles verdes

(serranos) desvenados, sin semillas y partidos en tiras a la mitad. Mezclamos durante 30 segundos. Agregamos 6 tomates verdes partidos en cubos pequeños y movemos durante 5 minutos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo y un poco de tomillo en polvo e integramos bien los ingredientes. Agregamos 3 calabacitas partidas en pequeños cubos y $\frac{3}{4}$ de taza de caldo de verdura (Puede ser agua si gustan). Tapamos la sartén y bajamos a flama baja. Dejamos por 10 minutos.

ese tiempo, agregamos $\frac{1}{2}$ kilo de setas partidas en cuadritos y $\frac{1}{4}$ de taza de caldo de verduras. Mezclamos y dejamos hervir por 8 minutos más.

de sal y agregamos al gusto. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de azúcar, mezclamos y tapamos. Dejamos por 5 minutos más. Apagamos el fuego.

.

Ver video

30 AÑOS DEL RECONOCIMIENTO LEGAL DEL VEGANISMO

The Vegan Society celebra 30 años del reconocimiento legal del veganismo

La Vegan Society celebra 30 años del reconocimiento legal del veganismo, lo que tutela al veganismo dentro de la protección de libre pensamiento, conciencia y religión contenida originalmente en el artículo 18 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, y que quedó asentada dentro del marco

legal europeo en el artículo 9 del Convenio Europeo de Derechos Humanos. Así, al día de hoy, la Vegan Society apoya a las personas veganas en la defensa de sus derechos contenidos en el artículo 9 de dicho Convenio, como han sido los casos de Jordi Casamitjana, de 2020, que tuteló al veganismo como una característica a proteger dentro del espacio de trabajo, y el de Fiji Willets, quien ganó su caso contra su colegio después de que la institución le diera las únicas dos opciones de tomar un módulo de ganadería o reprobado en su materia Animal Management (manejo o gestión de animales).

Fecha de la noticia: 10 febrero 2023

FUENTES

The Vegan Society: 30 años desde el reconocimiento jurídico del veganismo ()

QUESO PARMESANO

Elaborado con nuez de la india, anacardo, castaña de cajú, o merey.

Podrás utilizarlo en todas tus pastas, y tiene una duración aproximada de 1 mes en refrigeración.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 150 gr.

- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo

- 1 taza o 120 gr. de nuez de la India
- 4 cucharadas de levadura nutricional.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una licuadora 120 gr. o una taza de nuez de la india (o anacardo), agregamos una cucharadita de sal, una cucharadita de ajo en polvo, una cucharadita de cebolla en polvo y cuatro cucharadas soperas de levadura nutricional. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Debe de quedar un polvo fino.

.

Ver video

COL A LA CREMA

Deliciosa receta como sustitución del espagueti.

Elaborada con col o repollo, es un platillo que estamos seguros, te encantará.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Col o repollo
- Sal

- 1 cucharadita de hierbas finas
- Pimienta en polvo
- 1 taza crema de tofu o de almendra
- Caldo de verduras
- Aceite de oliva

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

1.- Le quitamos la primera capa a $\frac{1}{2}$ col (500 gr. aproximadamente). Y la rebanamos finamente. Lavamos y desinfectamos la col.

una cacerola ponemos agua suficiente y la ponemos a fuego alto. Esperamos a que hierva y agregamos la col. Tapamos la cacerola y cuando vuelva a hervir, dejamos por 6 minutos más. Revisamos la col y nos daremos cuenta que se puede partir fácilmente. Apagamos el fuego y colamos la col. (El agua la pueden utilizar para las plantas). Apartamos.

una sartén grande ya caliente a flama baja, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 2 dientes de ajo finamente picados. Sofreímos por 30 segundos y agregamos una cucharadita de hierbas finas. Mezclamos durante 15 segundos y agregamos una taza de crema vegana. Mezclamos los ingredientes y agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto.

un poco de caldo de verduras (0 puede ser agua). Apagamos el fuego y agregamos 500 gr de col cocida. Mezclamos hasta incorporar bien los ingredientes.

Ver video

Gracias María Esther Vázquez por cocinar nuestra receta de Costillas BBQ ¡Se ven deliciosas!

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

¡GRACIAS MARÍA ESTHER VÁZQUEZ!

Por preparar esta rica receta de Costillas estilo BBQ.

¡Te quedaron súper!

SI QUIREN HACER ESTAS DELICIOSAS COSTILLAS, LES COMPARTIMOS EL VIDEO.

[VER RECETA](#)

HAMBURGUESAS DE QUINOA

Deliciosas y nutritivas hamburguesas de quinoa.

La quinoa es una semilla con alto contenido en proteínas, grasas insaturadas, omega 6, omega 3, fibra, potasio, magnesio, calcio, zinc, hierro, etc. Es un alimento que aporta

todo lo necesario para una excelente nutrición.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Hamburguesas

- Perejil
- Zanahoria
- Calabacita
- Camote
- Sal
- 1/2 taza de quinoa
- Pimienta en polvo
- 6 cucharaditas de harina de avena
- Aceite vegetal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

$\frac{1}{2}$ taza de quinoa bien y frotando con las manos. La escurrimos y pasamos a una cacerola. Agregamos una taza de agua y encendemos el fuego. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y esperamos a que hierva. Tapamos la cacerola y bajamos a flama baja. Esperamos a que se consuma toda el agua y apagamos el fuego. Destapamos la cacerola y apartamos.

quitamos las puntas y pelamos un camote. Lo partimos en cubos medianos. Lo pasamos a una cacerola y agregamos agua a cubrir. Encendemos a fuego alto. Esperamos a que hierva y bajamos a fuego medio. Dejamos hervir entre 15 y 20 minutos. Revisamos

con un cuchillo y éste debe de entrar suavemente. Colamos. (Pueden guardar el caldo para una sopa).

el camote escurrido a un recipiente y lo machacamos. Apartamos un recipiente agregamos una 1 y $\frac{1}{2}$ taza y de quinoa cocida, 6 cucharadas de harina de avena, un manojo de perejil finamente picado, $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria pelada y rallada, $\frac{1}{2}$ taza de calabacita rallada. Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Agregamos sal al gusto, un poco de pimienta en polvo y probamos de sal.

humedecemos las manos, tomamos un poco de mezcla y le damos forma de tortita. Así hacemos con toda la preparación.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Bajamos a flama baja y vamos pasando las tortas a la sartén. Esperamos que dore de un lado y volteamos. (Aproximadamente 5 minutos de cada lado y si es necesario pueden agregar un poco más de aceite vegetal). Retiramos a un plato con papel absorbente de cocina.

consumir como tortitas o prepararlas en forma de hamburguesa. Con bollo, lechuga, cebolla y pepinillos.

.

Ver video

PARFAIT VEGANO

¡Sin lácteos!

Delicioso postre francés, el parfait, cuyo significado es “perfecto”.

Un exquisito postre inventado en el año 1894, y que en esta ocasión te presentamos en su versión vegana.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- 1 limón
- Fresas y moras (blueberries)
- Granola
- Tofu
- leche vegetal
- Miel de agave

Modo de preparación

en un recipiente 350 gr. de tofu firme y previamente drenado. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de leche vegetal de su preferencia. Mezclamos con un minipimer o pueden utilizar una licuadora. Agregamos unas gotas de limón y seguimos mezclando. Agregamos una cucharada sopera de miel de agave o el endulzante de su preferencia. Probamos y agregamos al gusto.

un vaso de preferencia transparente, agregamos una capa de granola y una capa de yogurt que acabamos de preparar. Agregamos una capa de moras y una capa de yogurt. Agregamos una capa de fresas partidas por la mitad y una capa de yogurt. Agregamos un poco de miel de agave o el endulzante de su preferencia y otra capa de yogurt. Adornamos con fresas, moras y granola.

.

VER RECETA

TIPOS DE ALIMENTACIÓN

RESPONDEMOS A VARIAS DE LAS PREGUNTAS QUE NOS HAN HECHO SOBRE ESTA RECETA.

- ¿En qué consiste la alimentación carnívora?
- ¿En qué consiste la alimentación omnívora?
- ¿En qué consiste la alimentación vegetariana?
- ¿En qué consiste la alimentación lacto vegetariana?
- ¿En qué consiste la alimentación ovo vegetariana?
- ¿En qué consiste la alimentación vegana
- ¿En qué consiste la alimentación macrobiótica?
- ¿En qué consiste la alimentación crudívora?
- ¿En qué consiste la alimentación crudivegana?
- En qué consiste la alimentación orgánica?
- En qué consiste la alimentación basada en plantas?
- ¿Existe la alimentación pescetariana?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS SOBRE EL TOFU. TE INVITAMOS A VER EL SIGUIENTE VIDEO

VER VIDEO