
CONTENIDO

PRÓLOGO.....	11
--------------	----

Parte 1 - Razones del vegetarianismo

¿QUÉ HAY DE MALO EN COMER CARNE?	17
¿NUESTROS ANTEPASADOS ERAN VEGETARIANOS?.....	17
LA NATURALEZA DE LA ALIMENTACIÓN.....	18
Animales carnívoros	18
Animales herbívoros	19
Animales frugívoros.....	21
Los seres humanos	21
HISTORIA DEL VEGETARIANISMO	25
¿CUÁLES SON LOS PELIGROS DE COMER CARNE?.....	26
Envenenamiento.....	28
Cáncer	28
Dieta química	31
Animales enfermos	33
Enfermedades cardíacas.....	34
Putrefacción	37
Enfermedades del riñón, artritis, gota, etc... ..	37
Eliminación pobre.....	38
¿LOS VEGETARIANOS SON MÁS SANOS QUE LOS CONSUMIDORES DE CARNE?	40
¿Estaré suficientemente nutrido sin carne?	45
¿HAY ALGUNA RELACIÓN ENTRE LA COSTUMBRE DE COMER CARNE Y EL HAMBRE MUNDIAL?	49
¿Cómo se relaciona el consumo de carne con la escasez de alimentos?	50
La política del hambre	54
¿Cómo es posible?	56
AHIMSA. No causar daño a los seres vivientes.....	63
ALGUNOS VEGETARIANOS FAMOSOS	67
AÚN ME GUSTA LA CARNE,	67
APÉNDICE SOBRE VEGETARIANISMO Y NIÑEZ.....	71

Parte 2 - ¿Cómo ser vegetariano? Recetas lactovegetarianas

VEGETALES

Zanahorias con lechuga.....	81
Coliflor a la menta.....	81
Coliflor a la crema.....	82
Chauchas con gruyere.....	82
Timbal de verduras.....	83
Budín de verduras.....	84
Salsa para cubrir el budín.....	84
Habas con arroz integral.....	85
Habas hawaianas.....	85
Habas con choclo desgranado.....	86
Zanahorias con leche.....	86
Puré de zanahorias.....	87
Coliflor con salsa blanca.....	87
Zapallitos rellenos con arroz.....	88
Tomates rellenos con arroz.....	89
Arroz con judías (porotos).....	90
Cebada con espinacas.....	90
Remolachas y arvejas.....	91
Coliflor con almendras.....	91
Remolacha agri dulce.....	91
Berenjenas en cubitos.....	92
Coliflor ahumada.....	92
Croquetas de espinaca y trigo.....	93
Corazones de alcaucil fritos.....	93
Piroshki (empanadas rellenas de vegetales o granos).....	94
Espinacas con copos de trigo.....	95
Arvejas con nueces.....	95
Judías (porotos) con limón.....	96
Judías (porotos) a la chilena.....	96
Plato de choclo y soja.....	97
Pan de judías (porotos) de soja.....	97
Hamburguesa de soja con queso.....	98
Porotos de soja con ortigas.....	98
Macarrones y vegetales.....	99
Zapallo con queso al horno.....	99
Timbal de maíz con queso.....	100

Sopa paraguaya con 50 por 100 de soja.....	100
Pastel santiagueño.....	101
Blintzes	102
Lasaña de mamá Roberta.....	103
Pastel de queso cheddar	104
Ensalada de queso.....	105
Bastoncitos al queso.....	105
Bolitas de queso	106
Pasta para tallarines.....	106
Torta de zapallitos.....	107
Mayonesa sin huevo.....	107
Salsa de tomates.....	108
Salsa veloute	108

SOPAS

Sopa casera.....	109
Sopa de garbanzos y acelgas.....	110
Sopa de arroz con nabo	110
Sopa de tapioca y zanahoria.....	111
Sopa Florencia	111
Sopa de lentejas.....	112
Sopa de queso y papas	112
Sopa de queso y apio.....	113
Sopa de crema de apio	113
Sopa de coliflor	114
Sopa de tomate.....	114
Sopa siamesa.....	115
Sopa crema mixta.....	115
Sopa de verduras y legumbres secas.....	116

ENSALADAS

Ensalada Chem.....	117
Ensalada de remolacha, zanahoria y germen de trigo.....	117
Ensalada de papas	118
Ensalada de porotos	118
Ensalada de pepinos y ajíes.....	118
Ensalada básica	119
Ensalada de berenjenas	119
Ensalada de coliflor.....	119

Lunch especial de gita.....	120
Ensalada de garbanzos y hierbas.....	120
Ensalada de soja con manzanas	120
Ensalada piamontesa.....	121
Ensalada de repollo y zanahoria	121
Ensalada arlesiana.....	121
Ensalada con ricota	122
Ensalada de repollo y nuez	122
Ensalada de coliflor.....	122
Ensalada rojiza	123
Ensalada de verano	123
Ensalada de repollo blanco, zanahoria y lechuga	123
Ensalada mixta.....	124
Condimento para ensaladas.....	124

FRUTAS

Sopa de manzana y especias	125
Sopa de frutas.....	125
Crema de naranja, banana y vainilla	126
Peras a la Osca	126
Crema frutal	127
Naranjas tropicales.....	127
Panqueques de naranja.....	128
Ensalada de uvas y naranja	128
Copa tropical.....	129
Ananá pompadour.....	129
Ensalada de fruta hindú.....	130
Ensalada de banana y naranja	130
Ensalada de frutas primaveral.....	130
Frutas tropicales.....	131
Delicia	131
Almendrada.....	131
Vacación.....	131
Fiesta	132
Refresco de naranja y ananá	132
Batido de fruta.....	132

PAN

Pan casero	133
Pan de graham.....	133

Pan de maíz	134
Pan párvati de trigo integral	134
Chapatís – pan integral hindú (sin levadura)	135
Levadura de cerveza	136
Panes con levadura de cerveza	137
Masa de pan (receta básica)	137
Variantes de la masa de pan	138
Pan campesino	138
Trenza	138
Pan lácteo	139
Pan de centeno	139
Pan integral	140
Para aprovechar el pan duro	140

REPOSTERÍA

Pan dulce	141
Bizcochos de naranja	142
Galletas de miel	142
Bizcochos de quaker	143
Bizcochos de banana y avena (quaker)	143
Masitas de semolina	143
Bocaditos de coco	144
Bizcochos de germen de trigo	145
Bizcochos de vainilla	145
Bizcochos de zanahoria y miel	145
Torta de miel	146
Batido de banana, almendra y maní	146
Bizcochitos de manzana	146
Cereal a la bobby	147
Súper – arroz	147
Cacerola de frutas y batatas	148
Tzimmes	148
Delicias de manzana	149
Pastel campestre	150
Budín de nuez y miel	150
Helado de frutas	151
Ensalada fría de frutas	151
Plato judío	152
Bocaditos italianos	152

Galletitas de avena	153
Galletitas de crema ácida	154
Pastel de compota de manzana	154
Galletas de nuez	155
Manzana con avena	155
Salsa de manzanas	156
Ruggelah (rollitos de nuez y pasas)	156
Empanadas de frutas salteadas	157
Bizcochos de avena	158
Dulce de higos	158
Postre de queso crema (sandesh)	159
Postre de banana (raita)	159
Postre de pasas sultanas (raita)	160
Budín del cielo	160
Budín de manzanas	160
Postre de zanahorias	161
Postre de almendras	162
Churros hindúes (jalevis)	162
Barfi (burfi)	163
Dulces de ricotta (rasagullas)	163
Almíbar	164
Budín de tapioca	164
Budín de duraznos	165
Pastelitos de banana	165
Cartuchos de avena	165
Pastelitos de avena mexicanos	166
Nidos de copo	166
Charlotte de manzanas	167
Manzana forrada	167
Leche y nueces	168
Leche de oro	168
Leche y dátiles	168
Copa de krsna	168
APÉNDICE	169
Glosario	171
Bibliografía	173
Direcciones	175