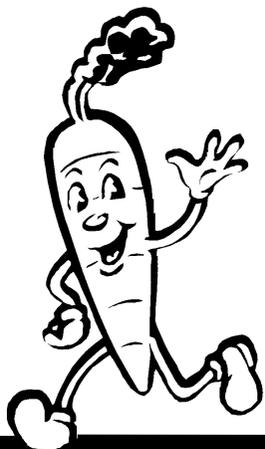


# Ideas y Recetas



*para una  
alimentación  
lacto-vegetariana*



*Círculo de Buena Voluntad*

El *Círculo de Buena Voluntad* trabaja para el fomento de las correctas relaciones entre los hombres, el medio ambiente y la naturaleza. Los fundamentos para ésto son las enseñanzas de la sabiduría intemporal. Esta fue dada a través de los trabajos de Helena P. Blabatsky, Alice A. Bailey y Helena Roerich entre otros. En los últimos años la obra de los Doctores Ekkirala Krishnamacharya y K. Parvathi Kumar (The World Teacher Trust), les acercó a los hombres las enseñanzas de la sabiduría en una forma conforme a la época actual. Ellos constituyen el fundamento de nuestro trabajo.

El *Círculo de Buena Voluntad* trabaja especialmente comprometido para la síntesis de oriente y occidente. Con nuestra página y nuestras cartas circulares, queremos estimular y alentar el traslado a la vida práctica diaria de los propios conocimientos.

Todas las actividades del *Círculo de Buena Voluntad* son ad honórem y gratuitos. Ellas son subvencionadas por amigos a través de donaciones. En el marco de nuestras posibilidades, apoyamos también actividades de otros grupos y personas, que se comprometen a la promoción de los correctos valores humanos.

A los interesados les ofrecemos con gusto información sobre otros aspectos de nuestro trabajo (ver la última página de nuestro cuadernillo).

Los pasajes citados en éste cuadernillo son extraídos de conferencias del Dr. K. Parvathi Kumar.

Septiembre 2002

Círculo de Buena Voluntad

## **Círculo de Buena Voluntad**

*Egghölzliweg 2  
CH-3074 Muri / Bern  
Tel. & Fax: ++41-31-951.28.77*

## **E-mail**

*Alemán, inglés, francés: [guter-wille@good-will.ch](mailto:guter-wille@good-will.ch)  
Español: [rosydd@ix.netcom.com](mailto:rosydd@ix.netcom.com)*

## **Website**

*Kreis des Guten Willens / Círculo de Buena Voluntad / Cercle de Bonne Volonté / Circle of Good Will: [www.good-will.ch](http://www.good-will.ch)*

# Ideas y Recetas

Para una alimentación lacto-vegetariana

## CONTENIDO

<i>Sin nada de teoría, no funciona</i>	4
<i>Y ahora manos a la obra!</i>	8
- Verduras	8
- Guarniciones	9
- Ensaladas	12
- Proteínas vegetales	13
<i>Leche y más</i>	17
<i>Dulces con ingenio</i>	21
<i>Propuestas para un menú vegetariano sin huevo y sin queso</i>	27
<i>Índice de recetas</i>	29
<i>Circulares y actividades del Círculo de Buena Voluntad</i>	31

“Ideas y Recetas” pueden ser también bajada desde nuestra Website, [www.good-will.ch](http://www.good-will.ch) como pdf-datos.



*Círculo de Buena Voluntad*



## Sin nada de teoría, no funciona

*Elige alimentos adecuados para tí y que te den energía. Prepáralos sabrosos y disfrútalos.*

**Vegetarianismo no es igual a vegetarianismo.** Quien cocina vegetariano, desarrolla sus propias recetas y preferencias. Una alimentación bien combinada y sabrosa, promueve el equilibrio interno y el bienestar, como también la salud. Las “Ideas y Recetas” del presente librito provienen de la vida diaria. Ellas son animadas por la cocina occidental como también por los fundamentos básicos de la alimentación del Ayurveda, la enseñanza hindú para una vida larga y saludable.

**La habitual alimentación ovo-lacto-vegetariana de occidente, se diferencia marcadamente del vegetarianismo hindú** (disponible en los vuelos como Asian vegetarian meal ). En éstos se prescinde de huevos así como de quesos estacionados, aunque no de leche fresca, yogurt, manteca y Ghee ( manteca clarificada). Básicamente es muy sencillo: El vegetarianismo bajo pautas ayurvédicas evita todo lo que es o huele a viejo, muerto o alcoholizado.

### Alimentos no deseados

- Carne
- Pescado
- Huevos
- Alcohol
- Vinagre
- Quesos duros, quesos con conservantes (los llamados quesos frescos como el Philadelphia o el Gala)
- Cebollas
- Ajos
- Conservas
- Productos congelados, inclusive helados
- Agua mineral gasificada (añadido por razones de conservación)
- Gaseosas como Cola o Sprite
- Café

De manera interesante actúan la mayoría de estos alimentos en el cuerpo como formadores de acidificantes.

**Como alimentos inertes se consideran las comidas cocidas por más de tres horas, las que se mantienen calientes y las recalentadas.** Después de tres horas comienza el proceso de descomposición, por lo que el recalentamiento de los alimentos no es aconsejable. Con un poco de ejercicio, la cocinera aprende rápidamente a no cocinar sino lo que la familia realmente come. En caso de que la medición “a ojo” no sea siempre lo suficientemente precisa, existen las balanzas de cocina. En India el alimento sobrante se da a las personas hambrientas que viven en las calles.

**El mismo concepto vale para las bebidas calientes.** Ellas deben ser bebidas recién preparadas, ya que después de enfriarse no son más digeribles. Toda agua que permanece reposada, sea caliente o fría, toma rápidamente las vibraciones negativas de los alrededores.

#### **Beneficiosas son:**

- Agua fresca de manantial
- Jugos de frutas
- Todas las frutas frescas
- Todas las verduras y hierbas frescas; se da preferencia a las que crecen por encima de tierra que a las que lo hacen por debajo, (excepción: las zanahorias ).
- Toda clase de legumbres, especialmente las distintas variedades de porotos de soja
- Todos los cereales ( arroz, trigo, mijo, etc.)
- Leche, cuajada, yogurt, ghee, manteca, leche de manteca, queso fresco ( por ej. Paneer)
- Aceites que huelen neutrales ( por ej. de girasol, de sésamo, de cardo y germen de maíz )

#### **La pregunta sobre la proteína**

*Los alimentos marcados con \* están mencionados en el recetario.*

**¿Cómo obtengo las proteínas necesarias cuando prescindo de queso y huevos ?** Además, la mayoría de los productos que reemplazan a la carne, como embutidos vegetales y/o conservas vegetales contienen huevo y ajo.

**La comida más balanceada se compone de arroz\*, verduras, Dal\* y algo de yogurt\*.** Ella proviene de la más antigua tradición vegetariana hindú y uno se sacia sin necesidad de comer en demasía. Se puede percibir, como que el contenido proteico de cada uno de los componentes se complementan y refuerzan mutuamente. El efecto sinérgico se origina especialmente, cuando las legumbres y los cereales se comen simultáneamente.

El Dal está compuesto de legumbres peladas y en mitades, que son cocidas hasta formar un puré fluido. Hay Dal hecho de porotos de soja (Urid y Mung Dal), de garbanzos (Chenna Dal), lentejas rojas y otras. Las lentejas rojas están peladas y tienen por lo tanto el mínimo tiempo de cocción: lentejas partidas 10 min., lentejas enteras 20 min. En principio se deben salar las legumbres después de cocidas, ya que la sal dificulta su proceso de ablandamiento.

**Pero nosotros no queremos transformarnos en hindúes, por lo que existen otras alternativas provenientes de otras culturas:** de Japón Tofu (de porotos de soja) y Seitan\* (albúmina de trigo), de la India Paneer\* (de leche fresca). Ya conocidas, son las albóndigas de harina de soja inflada, también llamada carne de soja\* (en Alemania por ejemplo vendidas bajo la marca “Hensel´s”, en Suiza “Sojana”, o en venta en almacenes de productos hindúes). De la cocina árabe tenemos el Humus\*, una pasta untada hecha de garbanzos y Tahin (sésamo). En la Macrobiótica (Japón) se consideran el arroz integral junto con los porotos Azuki (porotos de soja rojos) como una bomba proteica.

**Como las más recomendables son todas las clases de soja y derivados de la soja,** porque ellas son las únicas legumbres y fuente de proteínas que tienen excedentes básicos y que al comerlas no producen en el cuerpo ácido úrico. La acumulación excesiva de acidez se deposita con el tiempo, entre otros, en las articulaciones y causa dolor. Hay porotos de soja amarillos, verdes (Mung), rojos (Azuki) y negros (Urid), enteros, partidos, partidos y pelados (Dal), Tofu, harina de soja, leche de soja, yogurt de soja, etc. Para evitar la Soja manipulada genéticamente tener en cuenta los bio-almacenes.

Las pastas de frutas secas (especialmente la de almendras) son igualmente proveedoras de proteínas.

**Se pueden enriquecer muchas comidas como pan, salsas, sopas o creps con harina de soja.** La harina de garbanzos puede también utilizarse y espesa la consistencia excelentemente, aunque su calidad es inferior.

Debe admitirse que la planificación de las comidas necesita algo más de ingenio que cuando se preparan huevos fritos o raclette en la sartén, sin embargo la práctica también hace aquí del cocinero un maestro, y con los productos mencionados anteriormente, se pueden preparar platos deliciosos y nutritivos.

#### **Alimentos integrales y Bio**

**Los alimentos más integrales son aquellos que fueron tratados o cambiados lo menos posible,** por ejemplo arroz integral, pan integral, fideos integrales, frutas desecadas sin conservantes sulfurosos, miel de

caña, jarabe de peras, miel batida en frío, aceites prensados en frío, leche cruda, etc.

Del mismo modo, se prefieren las verduras y los productos biológicos o biodinámicos (Demeter), ya que los productos químicos contenidos en los alimentos se acumulan en nuestro cuerpo.

**Cada persona y cada familia debe comprometerse a diferenciar entre alimentos integrales y alimentos-chatarra:** a algunos los granos integrales les producen gases, otros no quieren o no pueden permitirse la compra del bio-alimento, porque es más caro, porque el bio-almacén queda muy lejos, o porque los niños se niegan a comer alimentos sanos. Alimentar a la familia es un acto creativo por el cual una y otra vez algo cambia. Y algo muy importante: la comida debe ser sabrosa, porque la resistencia interna a comerla, obstaculiza que se asimile y digiera !

Todos nuestros esfuerzos para una alimentación sana no nos deberían hacer olvidar, que nuestro estilo de vida visible decide sólo un tercio de nuestra salud. Los otros dos tercios son nuestros sentimientos y nuestros pensamientos. Si nos corroen el estrés y la frustración, aunque nos nutramos sanamente, nuestra salud estará socavada. Con un enfoque positivo de la vida podemos manejar mejor todas nuestras dificultades.

**Todo es bello y bueno, pero sin embargo da mucho trabajo !**

**El trabajo del ama de casa y especialmente el de la cocinera es tremendamente importante para el bienestar de la familia. Ella construye continuamente el cuerpo de sus niños para toda la vida. El saber ésto, la ayude tal vez a aceptar con amor y alegría el mayor costo económico de esta alimentación. El amor es el ingrediente más importante al cocinar y éste es también asimilado por los comensales. Ellos incorporan no solamente las sustancias alimenticias sino que son también psíquicamente nutridos por él.**

**Acerca de las cantidades**

¿Pertenece usted también a las cocineras que se dejan inspirar solamente por las recetas y que de ningún modo pesan “375 g o 13 oz. de zanahorias lavadas ó 10 g/.35 oz. de harina”? Si es así, son solamente en ciertas recetas las indicaciones de cantidades exactamente seguidas. Se trata aquí seguramente de lectoras ya experimentadas en la cocina; de lo contrario hay suficientes libros básicos de cocina.



**Y ahora manos a la obra!**

*Se pueden poner pensamientos de buena voluntad en la comida y servirlos.*

## Verduras

### Berenjenas rebozadas (milanesas)

- Berenjenas
- Caldo de verduras en polvo
- Sal de hierbas („Trocomare“)
- Pan rallado integral
- Aceite

Cortar las berenjenas grandes transversalmente en medallones de 2 cm de grosor; las berenjenas pequeñas a lo largo, en mitades. Cortar una parte de la cáscara para que tengamos una superficie que a la que pueda fijarse el pan rallado. Cocinarlas en un poco de caldo de verduras en polvo, pero no dejarlas ablandar, hacer escurrir y sólo en una cara salarlas. Rebozarlas en pan rallado (se adhiere también sin harina o huevo) y freirlas hasta que estén de color marrón claro.

### Colinabos al limón

Muy rápida

- Colinabos
- Caldo de verduras en polvo
- Jugo de limón
- Menta fresca
- Ghee

Cortar los colinabos en rodajas finas y cocinarlos en un poquito de caldo de verduras en polvo hasta que estén blandos. Condimentar con un poco de jugo de limón y menta picada; acompañar con un poco de ghee.

### Coliflor al curry

- 1 cucharada sopera de aceite
- 1 cucharada de té de semillas de mostaza marrón
- 1 cucharada de té de comino
  
- 1 cucharada de té de coriandro molido
- 1 cucharada de té de cúrcuma
- ½ cucharada de té de jengibre en polvo
- Pimienta, chiles o polvo de chiles a gusto
  
- Coliflor cortado en trozos pequeños
- Agua
- Sal o caldo en polvo
  
- Crème fraîche
- Pasas de uva

Poner los granos de mostaza y comino en aceite hirviendo y tapar el recipiente, ya que los granos de mostaza comienzan a saltar. Retirar la olla del fuego y esperar a que los granos de mostaza no salten más. Agregar las especias y calentar nuevamente mientras se revuelve. Agregar el coliflor, mezclar todo muy bien y dejar evaporar por un momento. Agregar un poco de agua, salar y cocinar hasta que esté listo. Un poco antes de servir mezclar un poco de Crème fraîche y algunas pasas de uva y calentar nuevamente.

En la cocina hindú no se utiliza la Crème fraîche para las verduras. Existen todavía muchas más especias que las utilizadas en esta receta, sólo que ellas se combinan de forma distinta para cada plato. Utilice usted su propia mezcla casera.

## Guarniciones

### Papas al horno

- Papas cocidas hasta el punto de romperse
- Aceite (germen de maíz)
- Sal de hierbas (Trocomare)
- eventualmente sésamo, amapola o comino

Pelar las papas, cortar las grandes longitudinalmente en rodajas de 1 cm/ 0.40 inches de espesor y las pequeñas a lo largo y al medio. Repartir las papas sobre una asadera, *pincelar con un poco de aceite y hornear cerca de 15 min. (200° C/392° F) Salar.*

Otra opción: seleccionar papas de más o menos el mismo grosor y sin pelarlas cortarlas al medio, colocarlas con la cáscara sobre la asadera, aceitar y esparcir sésamo, semillas de amapola o de comino.

Una suerte de papas fritas resultan de cortar las papas en listones (existe a tal efecto una cortadora), de aceitarlas y de hornearlas 15 min.

### Risotto

La variante vegetariana sin caldo de pollo, vino blanco, cebollas y hongos.

- 1 parte de arroz para risotto (de grano redondo, por ej. „Carnaroli“)
- aceite de oliva
- cerca de 4 partes de caldo de verduras en polvo
- Azafrán

Rehogar el arroz de risotto en aceite de oliva hasta que el arroz parezca vidrioso, agregar el caldo y cocinar hasta que esté blando. Al finalizar colorear el arroz con azafrán.

**Variante de Risotto** de verduras: primero rehogar en aceite caliente apio y zanahorias o hinojo cortados muy finamente, antes de que se agregue el arroz. Para finalizar añadir crema a gusto.

### Chapati

El panqueque (tortilla) hindú sin levadura. La harina del Chapati contiene una parte de trigo duro molido finamente (Dunst)

Por persona calcular de 1 a 2 Chapatis. Por Chapati se necesita:

- 50 g/ 1.75 oz. Chapati-Atta (harina especial disponible en los almacenes hindúes) ó Ruchmehl (harina blanca del tipo 10)
- ¼ cucharadita de té de sal
- Agua
- eventualmente Ghee

Amasar la harina con el agua y la sal hasta formar una masa para pan flexible. Dejarla descansar por un rato, formar bolitas y con el palo de amasar, después de haber espolvoreado harina, extender la pasta hasta formar tortitas redondas. Retirar la harina restante. No superponer los chapatis crudos formando una pila, porque sino se pegan. En una sartén

antiadherente o en una de hierro, cocinar sin aceite a fuego medio por ambos lados, hasta que la pasta haga burbujas. Cuando la sartén ya está caliente, son más o menos tres minutos por chapati. Según sea nuestro gusto, pincelar con un poco de ghee.

Los chapatis son un buen acompañamiento para una salsa de vegetales. En India se toman las verduras con la mano con una porción de chapati

## Arroz

- 1 parte de arroz
- cerca de 4 partes de agua
- Sal

Lavar el arroz hasta que el agua corra. Dejarlo ablandar 15 min. en agua clara y dejarlo escurrir otros 15 min. Esto se hace para que el arroz absorba un poco de agua y luego no se pegue. Ahora cocinarlo en agua salada cerca de 15 min. a fuego lento, hasta que el arroz haya absorbido el agua. Para los últimos minutos de cocción apagar el fuego y aprovechar el calor existente.

Así se obtiene un arroz a punto que no se apelmaza. . Esta forma de preparación no es apropiada para el arroz precocido, sino para el arroz normal blanco o el arroz integral.

## Omelet, Spätzli, barquillos (panqueques) sin huevo

La harina de garbanzos o de soja reemplazan a la clara de huevo. La harina de soja no liga los componentes, sirve sólo como fuente de proteínas. Con el Chapati-Atta se obtienen chapatis muy tiernos.

- Suero
- 2 partes de harina, 1 parte de harina de garbanzos (liga excelentemente), ó Chapati-Atta, harina de salvado ó harina integral tamizada, y
- 1 cuchara sopera de harina de soja por persona.
- Sal

Mezclar el suero con algo de sal y con tanta harina como sea necesaria para darle el espesor deseado.

**Omelet:** una masa bastante fluida, necesita al hornearse algo más de tiempo hasta que se solidifique y no se mantiene tan bien unida como con huevo. Pero con algo de habilidad y con una asadera antiadherente se pueden preparar muy bien. Una variante: preparar la masa no tan fluida y por persona rallar la mitad de una manzana pequeña. Cocer a punto en aceite (si la masa está muy fluida se debe a la manzana) y servir con azúcar y canela. De vez en cuando, es éste un plato muy deseado por los niños).

**Barquillos (panqueques):** Preparar una masa no tan fluida como para las omelets y eventualmente endulzarla. Cocinarlos en una barquillera (panquequera).

**Spätzli (fideos frescos):** preparar la masa con una consistencia tal, que al revolverla la batidora manual permanezca casi parada en ella. Presionar la masa a través de un colador para Spätzli, haciendo que caigan dentro de la olla que contenga agua hirviendo salada. Dejarlos cocer hasta que ellos suban a la superficie (2 ó 3 min.), pero no más tiempo porque se vuelven pastosos. Colarlos.

Puede ser que la harina de garbanzos e inclusive la de soja, le den gases estomacales a las personas con estómagos sensibles.

## Crema ácida: (salsa de mostaza, salsa de curry)

Una receta básica y fácil, que permite ser variada por medio de diferentes especias. Se evitará el habitual tostado de la harina en manteca, para hacer la salsa más digerible.

- Harina
- Agua
- Sal(de hierbas) o caldo en polvo
- Crème fraîche
- eventualmente curry
- ó granos de mostaza molidos (no usar el polvo que es comúnmente vendido porque contiene vinagre)
- Ghee

Hervir en agua la harina necesaria para lograr el espesor deseado. Dejar cocinar por un rato. Se puede añadir también el agua resultante de la cocción de verduras. Mezclar la Crème fraîche (en 200 ml/6.8 oz. de líquido o sea 2 ó 3 cucharas soperas), con sal o caldo y especias a gusto y calentar nuevamente. Dosificar con cuidado los granos de mostaza porque sino la salsa resultará ácida. Poco antes de servir, agregar algo de ghee.

## Ensaladas

### Ensalada dulce de zanahorias y manzanas con semillas de girasol

Para 4 personas

- 4 zanahorias medianas
- 2 manzanas pequeñas
- 3 cucharadas soperas de semillas de girasol

## Salsa

- 3 cucharadas soperas de Crème fraîche
- jugo de aproximadamente ½ limón
- 1 cucharada soperas de jarabe de peras
- 1 cucharada soperas de aceite suave

Mezclar revolviendo los ingredientes para la salsa con las manzanas ralladas, las zanahorias y las semillas de girasol.

Se les debería agregar siempre a las zanahorias crudas un poco de aceite, ya que la vitamina A de éstas, recién así pueden ser asimiladas.

## Aderezos para ensaladas sin vinagre

Los aderezos para ensaladas son muy gustosos, cuando se reemplaza el vinagre por limón.

- 1 parte de jugo de limón
- Sal o condimento líquido
- 2 partes de aceite (de prensado en frío)
- Crème fraîche a gusto

Revolver.

## Proteínas vegetales

### Dal

Plato hindú de legumbres para cuatro personas. Cuando usted deja de lado los chilis, es prácticamente no picante pero sí condimentado. O usamos el Dal comprado en un almacén hindú, por ej. Urid o Mung-Dal, o lentejas amarillas u otra clase de lentejas (cuando se trata de un apuro, las rojas), véase el prefacio.

- 4 puñados de Dal
- Agua

### Masala (mezcla de especias)

- 1 cucharada soperas de aceite
- 1 cucharada soperas de granos de mostaza negra
- 1 cucharadita de té de comino
- 1 cucharadita de té de jengibre en polvo o jengibre fresco rallado
- 1 cucharada soperas de coriandro
- 1 cucharadita de té de cúrcuma o Turmerik

- ¼ cucharadita de té de asafétida (Hing)
- Chilis frescos o molidos a gusto

- Un tomate o algo de espinaca o acelga
- Sal
- un poquito de ghee

Lavar el Dal muy bien, cubrirlo con agua y cocinarlo unos 45 min. (en olla a presión 15 min.), hasta que se despedace. Ablandar primero las lentejas amarillas.

Preparar en una segunda olla la masala: calentar el aceite a fuego medio, agregar las semillas de mostaza y las de comino y cubrir con la tapa de la olla. Esperar hasta que las semillas de mostaza empiecen a saltar. Quitar la olla del fuego y agregar las otras especias. Revolver. Volcar el Dal blando, agregar los tomates cortados en rodajas o la acelga, salar, agregar agua si es necesario, lograr una consistencia fluida y una vez más hervir. Para concluir, sustituir con un poquito de ghee.

## Sopa de Lentejas con Verduras

Plato único rápido

- Lentejas rojas partidas en mitades ( en 10 min. están a punto ) o lentejas rojas enteras (necesitan 20 min.)
- Caldo de verduras en polvo
- Verduras
- Papas, arroz o fideos sin huevo
- Ghee

Lavar bien las lentejas y ponerlas en agua fría. Tan pronto como están cocidas, agregarle sopa concentrada lo mismo que verduras a voluntad (zanahorias, colinabo), papas cortadas en trozos o arroz o fideos. Dejar cocinar hasta que las lentejas se partan. Para terminar agregarle algo de ghee.

## Humus (se pronuncia: jumus)

Este alimento pertenece a los ambientes griego, turco y árabe como entrada y se acompaña con pan. Preparado un poco más espeso lo podemos untar sobre éste.

La relación entre los garbanzos y el Tahin, puede ser dosificado de acuerdo al gusto personal. Aquí se deja de usar el ajo.

- *Dos partes de garbanzos muy cocidos*
- *Agua caliente*
- *Una parte de Tahin (sésamo)*
- *Aceite de oliva*
- *Jugo de limón*
- *Sal*

Hervir los garbanzos. Pisarlos hasta lograr un puré. Agregar sésamo, aceite de oliva, jugo de limón, sal y revolver. Rebajar con agua hasta lograr la consistencia deseada.

Los porotos de soja tienen un valor nutritivo mayor que los garbanzos. Vale la pena experimentar el preparar el Humus con Mung o con Urid-Dal. El Dal se deshace al cocinarlo más fácilmente que todas las clases de porotos de soja y el tiempo de cocción es mucho más corto y se puede evitar también el ablandamiento previo. De la misma forma es muy útil para una mayor digestión, cocinar las legumbres con algo de comino, coriandro y asafétida (hing).

Se puede usar también harina de soja . Cocinar con agua 15 min. hasta formar un puré espeso, dejarlo enfriar por un rato y añadirle los ingredientes restantes. El humus será así muy suave y fino.

## Seitan

Un producto japonés de harina de trigo

La harina de trigo contiene entre otros albúmina y almidón. En esta receta se quita en su mayoría el almidón, permaneciendo como remanente la albúmina. Es una opción alternativa y sabrosa del Tofu. Desde ya que da trabajo, pero de vez en cuando lo vale!

Se obtienen 8 porciones medianas.

- *1250 g/44 oz. de harina de salvado ó harina integral tamizada*
- *Agua*
- *1 litro/34 oz. líquidas de caldo*
- *Aceite*
- *Condimentos líquidos*

Con agua y harina preparar una masa para pan sin sal y sin levadura. En un bol grande cubrir con agua tibia suficiente, tapar y dejar descansar entre 30 y 60 min. El tiempo de reposo es indispensable, porque sin él, el almidón no se desprende correctamente de la masa. Ahora empieza una fase de amasado y de lavado. Debemos amasar la masa bajo agua corriente y tibia, presionando con los dedos. Primero ella se despedazará, pero luego progresivamente se volverá a unir en una masa esponjosa. Colar el agua turbia un par de veces con un colador grande (porque sino los pedazos de

masa tapan el desagüe de la pileta). Cuando la masa se mantiene unida, lavar nuevamente, hasta que el agua corra medianamente clara. Luego echar el futuro Seitan con forma de masa redondeada en el caldo hirviendo y dejar cocinar una hora a fuego mínimo. En la olla a presión dura la cocción 20 min. Colar y antes de seguir el proceso dejarlo enfriar para que se consolide un poco.

Cortarlo en rebanadas o en cubos y después de sazonarlo con especias líquidas y con aceite, hornearlo a calor mediano hasta que esté crocante. El condimento líquido penetra mejor en la porosidad del Seitan que el condimento en polvo.

## Albóndigas de soja (carne de soja)

Por persona:

- *Un puñado de carne de soja o granulada de soja (del almacén hindu)*
- *Caldo caliente*
- *Eventualmente aceite*

### Variante 1: en crema ácida

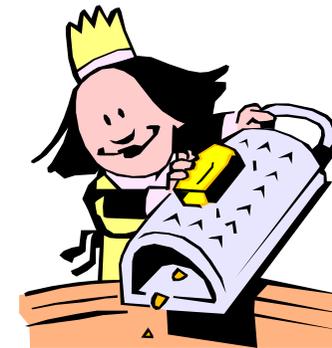
Ablandar las albóndigas en tanto caldo hirviendo como el necesario para cubrir las. Estas se hinchan relativamente rápido hasta el doble de su tamaño. Volcarlas en una de las salsas de crema y cocinarlas nuevamente.

### Variante 2: asadas

Poner las albóndigas en una olla y cubrir las con tanto caldo caliente como sea necesario. Cocinar a fuego lento hasta que el agua se evapore, agregar algo de aceite y freír las albóndigas unos minutos.

### Variante tres: como “Salsa Bolognesa” vegetariana

Tomar granulada (no albóndigas) y agregar salsa de tomates o salsa de verduras, dejar que absorban la salsa por unos minutos y ya está lista.





## Leche y más

*Se puede mejorar la calidad de los pensamientos, en tanto y en cuanto se mejore la calidad de la comida y viceversa.*

### Yogurt

Hacer nosotros mismos el yogurt se justifica, cuando disponemos de leche fresca (sabe excelentemente), cuando se prefiere un yogurt suave, o cuando se necesitan grandes cantidades de éste (es más barato).

- 950 ml/32.3 oz. líquidas de leche cruda o su reemplazante comercial, la leche pasteurizada
- 50-100 ml/1.7 - 3.4 oz. líquidas de yogurt de leche entera

Hervir la leche y dejarla enfriar hasta que esté tibia. Si ponemos la olla al baño María en agua fría, se enfría más rápidamente y no perjudicamos la heladera. La leche debe estar tan caliente, que se pueda mantener un dedo en ella y tolerar el calor por 10 segundos, aunque no debe estar tibia.

A veces no nos quedamos atentos al lado de la leche y ésta de pronto se enfría demasiado. Otro método para lograr la temperatura correcta es el siguiente: hervir 600 ml/20 oz. líquidas de leche fresca (ésto no se hace si la leche está pasteurizada), dejarla enfriar y ponerla en la heladera. Retirla y agregarle 350 ml/12 oz. líquidas de leche hirviendo; entonces tenemos aproximadamente la temperatura correcta.

Revolver el yogurt. La primera vez que lo hacemos, tenemos que comprar un yogurt ya preparado (100 ml/3.4 oz. líquidas). Cuanto más suave sea el yogurt inicial más suave será el final. Prestar atención de que el yogurt en lo posible no contenga leche en polvo. Las próximas veces se puede continuar utilizando el propio yogurt (50 ml/0.22 oz. líquidas). Cuando éste se vuelva ácido, empezar el proceso nuevamente con un yogurt comprado.

Ahora debe el futuro yogurt guardar calor de dos a cuatro horas. Para esto tenemos dos posibilidades: poner la leche en una jarra térmica ó en

botellas de vidrio (con cuello ancho porque se dejan limpiar más fácil) y ponerla en el horno con el mínimo calor posible (tibio).

Es un poco difícil calcular el momento exacto en que el yogurt está listo. Este debería tener una buena consistencia. Lo mejor es que no tengamos suero restante (porque entonces resultará agrio). O le pusimos demasiado yogurt ya hecho estaba demasiado caliente al recibirlo ó estuvo demasiado tiempo en el calor. Si no llegó a tener buena consistencia, fue entonces el caso contrario.

El proceso de acidificación debe ahora detenerse y se logra poniendo el yogurt en la heladera. Es aconsejable traspasar el contenido de la jarra térmica a otro envase porque sino sigue éste el proceso de acidificación en la heladera.

Se necesita un poco de alegría al experimentar y mucha paciencia hasta haber encontrado la relación exacta entre cantidad, calor y tiempo de esos productos.

Como recompensa tenemos un yogurt magníficamente cremoso y suave, que sabe mucho mejor que a un producto comprado.

### Ghee (se dice: gui)

El ghee (manteca clarificada) juega un gran papel en la cocina ayurvédica. Este “lubrica las células cerebrales” y refina los cuerpos sutiles. En India se lo vierte derretido sobre los alimentos ya listos y puede ser fácilmente usado para el rociado de verduras, sopas y arroz / fideos, etc. La ración diaria debería ser de tres cucharadas soperas llenas, ya que más no puede asimilar el cuerpo. No se usa para cocinar o para freír o asar. Para ello se utiliza aceite.

Resultan de 2 a 2 ½ frascos de 325 ml/10 oz. líquidas de ghee ya listo.

- 1 kg/35 oz. de manteca

Derretir la manteca en una olla y dejarla cocinar alrededor de 40 min sobre fuego mínimo. Al principio debemos extraer la abundante espuma blanca que sube a la superficie. Un pequeño resto de ésta no sube, lo que produce al final muy pequeños gránulos marrones; éstos son la señal de que el ghee está listo. Al mismo tiempo debería estar la manteca completamente clara. Otra señal: el ruido causado por el agua remanente en la manteca se termina. Colarlo con un colador y ponerlo en frascos a rosca.

El ghee se mantiene en la heladera 6 meses y en India fuera de ella 4 semanas.

Podemos usar la espuma blanca extraída para las verduras o las guarniciones en el caso de que su gusto dulzón no nos moleste, o se la

puede usar en las masas hojaldradas, o en las galletitas con caramelo y frutas secas. La espuma se echa a perder en tres o cuatro días, o sea que, a usarla rápido o a congelarla.

### **Paneer** (se pronuncia: panier)

Es el queso hindú de fabricación casera para freír. Una deliciosa alternativa del Tofu que nos deja plenteramente satisfechos.

Resultan cuatro porciones chicas o tres grandes:

- *1 ½ l/6.3 tazas de leche fresca, (la leche pasteurizada da malos resultados, el queso tendrá grumos y será seco).*
- *de ½ a ¾ limón (jugo)*
- *Aceite*
- *Sal con hierbas (Trocomare)*

Hervir la leche, retirarla del fuego. Sin dejar de revolver agregar tanto jugo de limón como sea necesario para que la leche forme grumos. Los grumos iniciales pequeños se transformarán en copos que se pegarán los unos a los otros. Entonces volcar el suero y el queso en un colador grande y dejarlo escurrir, prestando atención a que éste se escurra entre los trozos de queso, porque sino al final no se ligan tan bien las partes. Ahora rociar con agua fría para que no permanezca el jugo de limón en el queso. Darle forma ovalada a la masa todavía caliente con ayuda de una cuchara y un colador. Los trozos todavía sueltos comienzan a unirse hasta formar un queso posible de ser cortado en rodajas.

Fritar con algo de aceite a fuego mediano (cuidado porque se quema rápido) y salar con sal de hierbas.

### **Crema de requesón (cuajada)**

Es la manteca pobre en grasas sin E-números (contenido de conservantes, colorantes, etc.) y emulsionantes.

- *125 g/4.5 oz. de manteca*
- *150 g/5.25 oz. de cuajada de leche entera*

Poner la manteca y la cuajada en un recipiente resistente al calor a 100°C /212°F durante 15 min. en el horno, hasta que la manteca esté derretida. El secreto de esto, es que la cuajada tiene que tener la misma temperatura que la manteca. Batir con la batidora manual; entonces debería formarse una masa blanquizca y compacta. Si la manteca flota sobre la superficie en forma de puntos dorados, está demasiado caliente. Dejarla enfriar un poco.

Ponerla en un lugar frío. Obtenemos así una “manteca dietética” unttable, raramente diferenciable de la manteca comercial.

### **Sustituto de la mayonesa**

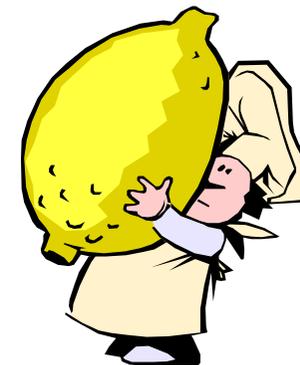
- *Dos partes de Crème fraîche*
- *Una parte de mus de almendras*
- *Sal*
- *eventualmente curry u otras especias*

Mezclar revolviendo. Es ideal para espárragos, alcauciles, ensaladas de coliflor crudo, papas, etc. Para ensaladas rebajarlo con yogurt.

### **Crema de Cuajada**

- *Cuajada de leche entera*
- *Leche*
- *Azúcar con vainilla preparada por nosotros mismos u otro endulzante integral*

Mezclar la cuajada con tanta leche como sea necesaria para lograr la consistencia deseada. Endulzar.



## Dulces con Ingenio



*Nosotros deberíamos saber, qué, cuándo, cuánto y cómo deberíamos comer. Esto es conocido por mucha gente, aunque no los ayuda, porque no hacen aquello que saben. Deberíamos aprender a aplicar prácticamente nuestro conocimiento.*

Los productos ya horneados disponibles en el comercio contienen en su mayoría huevo. Las siguientes recetas se pueden hacer personalmente con un poco de esfuerzo.

### Laddus especiales

Necesitan tiempo

Es un bombón hindú riquísimo, que no contiene cacao y muy nutritivo. Alcanza con un Laddu y se calma la ansiedad por algo dulce. Se obtienen de 12 a 16 bombones

#### Paso 1

- 100 g/3.5 oz. de manteca
- 110 g/4 oz. de harina de garbanzos (*gram flour, almacén hindú*)

#### Paso 2

- 3 cucharadas soperas de sésamo no pelado (*el pelado tiene menos aroma, aunque también se puede usar*)
- 2 cucharadas soperas de almendras fileteadas
- 2 cucharadas soperas de piñones
- 1/2 cucharadita de té de canela
- 1/4 de una cucharadita de té de cardamomo molido

#### Paso 3

- 4 damascos (*albaricoques*) enteros, secos y cortados en daditos
- 60 g/2.1 oz de azúcar en polvo

#### Paso 1

Para comenzar se deben tostar juntas la harina de garbanzos y la manteca. Lo mejor es trabajar con dos hornallas, la primera a fuego mínimo (punto 1 de 6) y la otra a fuego medio (punto 4 de 6).

Derretir la manteca sobre el fuego más fuerte. Tamizar la harina de garbanzos sobre la manteca y revolver con la batidora manual. La masa consistente no debería deshacerse, pero tampoco ser dura. Después de algunos segundos deberían cerrarse los espacios dejados por la batidora de mano en el fondo de la olla. Curiosamente la mezcla de la harina de garbanzos con la manteca a pesar de haberse pesado, se comporta siempre de una manera distinta. Según sea la necesidad, agregar algo más de harina o de manteca. Esperar hasta que la masa que está sobre el fuego máximo burbujee. Pasar la olla a la hornalla a fuego mínimo y revolviendo de tanto en tanto, dejar cocinar durante 10 min. (poner el reloj de cocina!). Regular el calor para que la masa siempre se cocine lentamente, porque sino la harina de garbanzos no estará nunca a punto. A fuego demasiado fuerte se quema antes de estar cocida.

#### Paso 2

Cambiar la olla al fuego fuerte nuevamente y agregar el sésamo, las almendras, los piñones y las especias. Cocinar muy lentamente, (la hornalla fuerte se puede apagar ahora), cambiar la olla al fuego mínimo y dejar tostar por otros 5 min. Por medio de esto, las semillas y frutas secas antes agregadas se tornarán crocantes.

#### Paso 3

Sacar la olla del fuego, agregar los daditos de damascos secos y mezclar. Espolvorear el azúcar en polvo y utilizando una cuchara batir muy despacio, ya que la masa se tornará ahora más compacta. Dejar enfriar hasta que esté tibia (no dejarla enfriar, porque sino la masa se torna difícil de moldear) y formar pelotitas. Si los futuros Laddus se deshacen un poco, darles la forma necesaria que les haga mantener la estabilidad. Ponerlos en un lugar frío y conservarlos en la heladera.

Es mejor preparar los Laddus todos de una vez y no interrumpir el procedimiento de tostado porque sino, no serán tan crocantes.

Se sobreentiende que se puede experimentar también con las mezclas de otras frutas secas, por ej. con semillas de amapola, castañas de cajú o nueces, coco rallado o con otras frutas secas como dátiles. También se puede reemplazar el azúcar en polvo parcial o totalmente con otro endulzante integral. En la receta original se utilizan acompañando a la mezcla de harina de garbanzos y manteca, junto con el azúcar en polvo, sólo nueces picadas y coco rallado.

### Hojaldre con (cuajada) requesón

Para strudel de manzanas, arrollados de nueces, galletitas y masa saladas, etc.

- 150 g/5.25 oz. de manteca, o medio de manteca, medio del remanente del ghee.
- 200 g/7 oz. de harina
- 1 cucharadita de té de sal
- cerca d 100 g/3.5 oz. de leche entera

Triturar la mezcla de manteca, harina y sal en migajas. Agregar la cuajada necesaria para formar una masa blanda y elástica. Antes de trabajarla ponerla en un lugar frío.

### Cilindros de nueces

Resultan ocho cilindros pequeños

- 250 g/8.75 oz. de masa de hojaldre o masa de hojaldre con requesón hecha en casa (ver receta anterior)

### Relleno

- 100 g/3.5 oz. de avellanas o almendras molidas
- 2 cucharadas soperas de azúcar molida con vainilla hecha en casa o azúcar normal
- 1 cucharadita de té de fécula de maíz o un reemplazante del huevo (de Hammermühle, disponible en casas de productos naturales).
- 2 cucharaditas de té de cáscara de naranja abrillantada
- 1/4 cucharadita de té de cardamomo molido
- 1/2 cucharadita de té de canela molida
- Crème fraîche
- Leche

### Cobertura o baño de azúcar

- Azúcar en polvo
- Jugo de limón

Estirar la masa hasta formar un gran rectángulo y cortarla en 8 cuadrados del mismo tamaño.

Mezclar los ingredientes del relleno con tanta Crème fraîche y leche necesaria para que se forme una masa espesa. Repartir parejamente el relleno sobre los cuadrados de masa. Pincelar los bordes de la masa con agua, cerrar la masa sobre el relleno y presionar hasta que se unan (con los dedos o con un tenedor). Hornear a 200°C/392°F cerca de 15 min. hasta que esté de color marrón clara. Cuando todavía están calientes, pincelar con la cobertura. Los cilindros saben mejor cuando están recién hechos.

### Galletitas de caramelo y nuez

Basado en la pastaflora

### Pastaflora

- 75 g/2.6 oz. Azúcar
- 50 g/1.75 oz. almendras ralladas (eventualmente peladas)
- 100 g/3.5 oz. de manteca o mitad de la espuma sobrante al fabricar el ghee, mitad manteca
- 175 g/6.2 oz. harina
- 1 cucharada de té de polvo para hornear
- 25 g/0.85 oz. de azúcar de vainilla de preparación casera\*
- 2 cucharadas soperas de naranja abrillantada
- 1/4 cucharadita de té de cardamomo molido (puede ser obviado)
- 1/2 cucharadita de té de canela molida
- cerca de 100 g/3.5 oz. de requesón de leche entera

### Cobertura

- Azúcar en polvo
- Jugo de limón

En una olla a fuego medio (punto 4 de 6) revolver constantemente el azúcar y las almendras hasta que se forme el caramelo. Retirar la olla del fuego y dejar derretir la manteca en el caramelo. La mitad de la manteca puede ser reemplazada por la espuma restante de la preparación del ghee. Más no se recomienda debido al penetrante gusto dulzón de ésta. Dejarla enfriar un poco, después agregar la harina con el polvo para hornear, la naranja abrillantada y las especias y revolver hasta que la consistencia de la masa sea seca y como con grumos. Después adicionar tanto requesón necesario como para formar una masa tierna y elástica. Colocarla en un lugar frío. Sobre el papel de hornear estirar la masa con el palo de amasar, formando un cuadrado de 8 mm de espesor. Hornearlo de 10 a 15 min a 200° C /392°F, hasta que esté marrón claro. Mientras todavía está caliente, pincelarla con cobertura de limón. (Mezclar el azúcar en polvo con el jugo de limón hasta formarse una masa espesa, pero que todavía se pueda pincelar) y cortarla en cuadrados o en rombos.

### Galletitas integrales de sésamo

La variante bio de las galletitas de caramelo y nuez.

- 75 g/2.6 oz. Jaggery (caña de azúcar en polvo o azúcar de jugo de palma, almacén hindú), u otro endulzante integral.
- Agua
- 75 g/2.6 oz. sésamo sin pelar

- 75 g/2.6 oz. manteca ó mitad manteca y mitad de la espuma sobrante de la elaboración del ghee.
- 75 g/2.6 oz. Dinkel-(una clase de trigo) o harina de trigo integral
- 75 g/2.6 oz. harina de salvado ó harina integral tamizada
- 1 cucharadita de té de polvo para hornear
- 2 cucharadas soperas de requesón

Cocinar el Jaggery con agua, hasta que éste se disuelva y cocinarlo hasta formar un jarabe espeso. Con endulzantes líquidos como la miel o el jugo espeso de peras, éste proceso se obvia. Tostar el sésamo sin aceite a fuego mediano, hasta que esté ligeramente marrón y comience a emanar aroma. Adicionar la manteca y dejarla derretir. Agregar el jarabe de Jaggery y mezclarlo revolviendo, la harina con el polvo de hornear. Amasar la masa con el requesón y formar un cilindro y colocarlo en un lugar frío. Cortar galletitas de 7 mm/2.5 inches de espesor y hornearlas a 200 °C/392°F de 10 a 15 min.

### Garrapiñada de almendras y avellanas

Cuidado: es muy difícil parar de comerlas.

- Azúcar
- Algo de azúcar con vainilla de preparado casero\*
- Canela
- cardamomo molido (no demasiado)
- Agua
- Almendras o avellanas o mitad y mitad

Poner azúcar en una olla hasta cubrir su piso con ésta. Agregar las especias y el agua suficiente hasta que se forme un jarabe. Cocinar hasta que el azúcar se haya disuelto. Incorporar almendras o avellanas hasta cubrir el fondo de la olla. Cocinar a fuego medio revolviendo constantemente. El calor no debe ser demasiado fuerte, ya que con este tostado lento, primero se vuelven crocantes las frutas secas. El azúcar se tornará siempre más y más espesa hasta que más o menos después de diez minutos se adhiere a las frutas formando un manto blanquecino y seco. Tostar todavía un poco más hasta que el azúcar se vuelva en parte caramelo, quiere decir, que cada fruta seca brilla en la mitad de su superficie. Si el caramelo se cocinó demasiado se vuelve ligeramente amargo. Si ese es el caso, sacar rápidamente las frutas secas de la olla y dejarlas enfriar.

### Azúcar de vainilla casera

Sabe excelentemente con el yogurt casero, sobre el arroz con leche o sobre galletitas o masitas.

- 1 vaina de vainilla
- cerca de 500 g/1.10 libras de azúcar

Cortar la vaina de vainilla longitudinalmente en dos partes y rasparles las semillas. Poner el azúcar con las vainas y las semillas en un frasco a rosca, mezclar. Después de un par de días, el azúcar toma el aroma de la vainilla. Se puede renovar el azúcar varias veces, hasta que notemos que el aroma perdió su intensidad.

### Té de especias

Basado en el té de Rooibos

- Las semillas extraídas de seis cápsulas de cardamomo
- ½ varita de canela
- 6 clavos de olor
- eventualmente un par de rodajas de jengibre fresco
- 1 l/4.2 tazas de Agua
- 1 cucharadita de té de Rooibos
- cerca de 250 ml/1 taza de leche
- 2 cucharadas soperas de miel

Elevar a hervor el agua con las especias y dejarla hervir alrededor de 20 min. Agregarle té de Rotbusch, dejar hervir por otros 5 min., adicionar la leche fría y volver a hervir. Para terminar endulzar con la miel y colar.

Es una infusión caliente para el invierno, que también quita un poco el hambre.





## Propuestas para un menú vegetariano sin huevo y sin queso

*Se recomienda, comer en un lugar limpio y alegre, donde dominen la quietud y la pureza. Come con tranquilidad y con una actitud interna alegre.*

- *Paneer\* frito  
Ratatouille  
Couscous o Bulgur*
- *Seitan\* frito  
Brócoli  
Papas fritas al horno (papas al horno\*)*
- *Seitan frito \* o con rebozador\*  
Tomates y Zucchini al vapor  
Puré de papas*

### Platos principales calientes

Completar según nos guste con una entrada y/o con postre. Los platos marcados con una \* están descritos en este cuadernillo.

- *Rodajas de tofu fritas / asadas  
Chauchas (alubias) o colinabos al limón\*  
Risotto\**
- *Carne de Soja\* en crema ácida \*  
puerros  
Chapati\**
- *Spaghetti (sin huevo) Bolognese con carne de soja granulada  
berenjenas rebozadas (milanesas)\**
- *Garbanzos con salsa de curry\*  
Bananas asadas  
Arroz\**
- *La "comida hindú"  
Dal\*  
Coliflor al curry\*  
Arroz\*  
Yogurt\**
- *Lentejas con salsa de mostaza\*  
Hinojos  
mijo*



## INDICE DE RECETAS

- Albóndigas de soja (carne de soja).....	16	- Humus .....	14
- Aderezo para ensalada sin vinagre .....	13	- Laddus especiales .....	21
- Arroz .....	11	- Manteca de requesón .....	19
- Azúcar / vainilla, hecha en casa .....	26	- Masala (mezcla de especias)·	13
- Barquillos (panqueques) .....	11	- Omelets .....	11
- Berenjenas rebozadas .....	8	- Paneer .....	19
- Cilindros de nueces .....	23	- Papas al horno .....	9
- Coliflor al curry .....	9	- Papas fritas .....	10
- Colinabos al limón .....	8	- Platos principales	
- Crema ácida .....	12	calientes .....	27
- Crema de cuajada	20	- Productos lácteos .....	17
- Crema de requesón .....	19	- Propuestas para un menú .....	27
- Ensaladas .....	12	- Proteínas vegetales .....	13
- Ensalada de zanahorias y manzanas .....	12	- Risotto .....	10
- Galletitas de caramelo y nuez·	24	- Risotto de verduras .....	10
- Galletitas integrales de sésamo .....	24	- Salsa de curry .....	12
- Garrapiñadas de almendras y avellanas .....	25	- Salsa de mostaza .....	12
- Ghee .....	18	- Seitan .....	15
- Guarniciones .....	9	- Sopa de lentejas con verduras .....	14
- Hojaldre con requesón .....	23	- Spätzli (fideos frescos) .....	11
		- Sustituto de la mayonesa .....	20
		- Té de especias .....	26
		- Verduras .....	8
		- Yogurt .....	17



## BUENA VOLUNTAD BUENA INTENCIÓN BUENOS PENSAMIENTOS BUENAS ACCIONES BUEN VIVIR

La alimentación vegetariana tiene que ver con la Buena Voluntad, ya que a través de una alimentación sin carne, contribuimos a la no violencia contra el reino animal.

**Buena Voluntad no es Buena Intención.** Una Buena Intención puede ser el comienzo, pero sola no es suficiente. Tampoco los buenos deseos o anhelos. Debemos desarrollar la destreza necesaria para entrenar a la mente. Debemos actuar de una manera inteligente y determinada. La Buena Voluntad ha de ser eficaz, no impráctica y soñadora.

**La Buena Voluntad resulta mucho mas poderosa mediante la cooperación y la acción grupal** que mediante la acción individual, pero cada acto que signifique algo bueno para la sociedad es un acto de Buena Voluntad. La voluntad de servir es ya un acto de Buena Voluntad. La pureza de intención es aquí muy importante. La voluntad de servir no es la voluntad de poder.

**Es necesario el correcto conocimiento para la Buena Voluntad.** Correcto conocimiento de lo que es bueno y de lo que es algo diferente de bueno. El que quiera ser un trabajador de Buena Voluntad ha de adquirir este conocimiento. Ha de conocer lo que está ocurriendo en la sociedad y en el planeta, y no ha de estar ocupado solamente con su propia y pequeña vida. La televisión, internet y los medios escritos nos ayudan a estar bien informados, aunque hay muchas informaciones inútiles y aún destructivas. Naturalmente, está en nosotros seleccionar.

**La introducción del elemento Buena Voluntad en la sociedad crea cambios para el bien,** especialmente a través de las personas con influencia y mediante *el correcto uso del dinero*. Los hombres y mujeres de negocios también son personas con corazón, que pueden usar sus recursos para hacer actos de Buena Voluntad. Todos tenemos cierta influencia y también medios financieros. Inspiramos mediante nuestro ejemplo. No importa en que áreas desempeñamos nuestra actividad. Una sugerencia es usar el 10 por ciento de nuestros ingresos (el diezmo bíblico) y de nuestro tiempo en actos de Buena Voluntad. Es útil preguntarse diariamente cuanto tiempo hemos dedicado a la Buena Voluntad.

**Los actos de Buena Voluntad dan energía.** Quienes creen que no tienen tiempo, deberían pensar cuanta energía sustraen de sí mismos por actividades y pensamientos desperdigados.

## ***Cartas Circulares del círculo de Buena Voluntad***

Las siguientes Cartas Circulares aparecen regularmente en Español, Inglés, Francés y Alemán, por carta o por E-mail:

**“La Carta Circular de Luna Llena”** (mensualmente para las lunas llenas, desde Leo 2000): contiene algunos pensamientos acerca de la cualidad del tiempo respectivo y breves comentarios de las enseñanzas de la sabiduría para reflexionar.

**“Buena Voluntad en Acción”** (se publica cuatro veces al año, conjuntamente con la *Carta Circular de Luna Llena* de los signos zodiacales de la cruz fija).

*Números aparecidos hasta ahora:*

- No. 1: Elementos Básicos de una Educación Espiritual
- No. 2: Dinero y Buena Voluntad
- No. 3: El Valor Del Servicio
- No. 4: Comidas y Bebidas
- No. 5: Cuerpo y Casa

**“Las Bases de la Vida Espiritual”** (se publica tres veces al año, conjuntamente con la *Carta Circular de Luna Llena* de los signos zodiacales de fuego).

*Números aparecidos hasta ahora:*

- No. 1: Yoga - El Camino del Síntesis
- No. 2: La Vida Rítmica
- No. 3: Trabajando con el Sonido

Todos las *Cartas Circulares del Círculo de Buena Voluntad* son gratuitas. Los textos de las cartas circulares así como otras informaciones son publicadas regularmente en Alemán, Inglés, Francés y Español en nuestra Website [www.good-will.ch](http://www.good-will.ch).

## ***Otras actividades***

En la zona de Berna llevamos a cabo y coordinamos:

- regularmente meditaciones y grupos de estudio (entre otros para las lunas llenas)
- Grupos de Yoga-Asanas para niños y mujeres (Los ejercicios de yoga ayudan a mantener elástica la columna vertebral y a estimular la fuerza vital)

Nosotros damos respuesta a las preguntas relativas a la sabiduría eterna. Trabajamos también conjuntamente con otros grupos, sobre todo de la World Teacher Trust.

***Guter Wille ist ansteckend !***

***Good Will is contagious !***

***¡ La Buena Voluntad es contagiosa !***

***La Bonne Volonté est contagieuse !***

**El Cocinero es más importante  
que aquello que se cocina.**

**Donde la comida se prepara y  
se sirve con amor, se fomenta  
la salud.**

**Ningún alimento, por variado  
que éste pueda ser, es un  
buen reemplazo del amor.**

**Por lo tanto ha sido la comida  
lo mejor que fue preparado  
con amor, en una atmósfera  
pura, alegre y sagrada.**

***Dr. K. Parvathi Kumar***