



Basado en las enseñanzas de Su Divina Gracia
A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada
Acarya-Fundador de la Asociación para la Conciencia de Kṛṣṇa

Dedicamos este libro a nuestro amado maestro espiritual y guía, Su Divina Gracia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, que trajo al mundo occidental las enseñanzas trascendentales del Señor Kṛṣṇa, y, entre ellas, la ciencia autorizada de la reencarnación y la tradición del alimento espiritual ofrecido a Kṛṣṇa.

«Estoy convencido de que en el progreso espiritual se llega a un momento en el que se tiene que dejar de matar a otras criaturas por la simple satisfacción de un impulso del cuerpo.»

Gandhi

«Muchísimas crías de estos animales serán separadas de sus padres, degolladas y descuartizadas del modo más bárbaro.»
«Quien no respeta la vida, no la merece.»

Leonardo da Vinci

Introducción

Por razones que van desde la higiene y la economía a la ética y la religión, millones de personas en todo el mundo han decidido cambiar su alimentación para seguir una dieta vegetariana.

Un gusto superior le explicará de forma clara las múltiples razones por las que se abandona el hábito de comer carne. Además contiene numerosas recetas vegetarianas que le permitirán ir más allá del simple placer de la comida común y corriente para entrar en un nuevo mundo de exquisitas delicias. Si piensa que ser vegetariano significa alimentarse de verduras hervidas y ensaladas insípidas, se llevará una buena sorpresa. En *Un gusto superior* aprenderá a preparar comidas completas, nutritivas y de exquisito sabor, con muchos platos típicos de la cocina hindú. Y, muy importante, todas las recetas recogidas en el

libro se han seleccionado teniendo en cuenta que sean fáciles y rápidas de preparar.

Tanto o más importante que los ingredientes que se utilizan es el estado de conciencia con que se cocina. *Un gusto superior* muestra cómo podemos transformar el trabajo cotidiano en una experiencia luminosa y plena de felicidad. El modo de preparar una comida vegetariana, libre de reacciones kármicas, es una parte muy importante del elevado sistema de *yoga* y meditación que se explica en los antiquísimos textos védicos de la India. En la *Bhagavad-gītā*, el Señor Kṛṣṇa, dice: «Si alguien Me ofrece con amor y devoción una hoja, una flor, fruta o agua, Yo lo aceptaré». Quien prepara alimentos vegetarianos puros y naturales y, a continuación, los ofrece al Señor Supremo, siente inmediatamente en el corazón un placer espiritual sublime.

Los *Vedas* explican que el Señor Supremo es la fuente de todo placer y que deseoso de aumentar Su propio placer, Se expande, en virtud de Su energía, en innumerables millones de seres vivos, todos los cuales están destinados a compartir Su gozo. Todos nosotros somos partes de esa eterna potencia de placer, y podemos experimentar un gran placer trascendental por el simple hecho de cocinar para satisfacer a Dios. Usted podrá sentir fácilmente esa experiencia al probar los alimentos que haya ofrecido a Dios. Como explicó en una ocasión el ex-Beatle George Harrison: «Cuando sabes que algo ha sido cocinado a desgana, esa comida no tiene un sabor tan bueno como la que se ha cocinado para complacer a Dios, con idea de ofrecérsela. Porque esa devoción hace los alimentos mucho más sabrosos». Y es precisamente eso lo que definimos como «un gusto superior».

Antes de pasar directamente a las recetas, es importante que dé también una ojeada a los capítulos iniciales de *Un gusto superior*, donde se explica ampliamente la filosofía que da origen al vegetarianismo espiritual; su lectura le ayudará también a encontrar el estado de conciencia idóneo para cocinar.

El primer capítulo es una exposición científica de la relación entre el consumo de carne y algunas enfermedades peligrosas, como el cáncer y el infarto. Aunque se basa en estudios realizados en los Estados Unidos de América hace dos décadas, la exposición sigue siendo perfectamente válida en la actualidad, y su alcance se extiende, en general, a todas aquellas regiones geográficas en que predomina el consumo de carne.

El segundo capítulo pone en evidencia la falsedad del mito de la escasez de alimentos, y las ventajas económicas de una alimentación

vegetariana, tanto a nivel individual como social.

El tercer capítulo presenta los fundamentos éticos del vegetarianismo, con citas de grandes pensadores, filósofos y líderes religiosos que lo han defendido en sus obras. Entre ellos están Pitágoras, Platón, Leonardo da Vinci, Rousseau, Benjamin Franklin, Shelley, Tolstoi, Thoreau y Gandhi. Expone también el principio de la no violencia, tal como viene formulado en las enseñanzas de las religiones cristiana, judaica, budista e hinduista.

En el cuarto capítulo se analiza la relación entre las leyes del *karma* y de la reencarnación y el vegetarianismo.

El quinto capítulo explica con detalle los motivos espirituales, y el procedimiento para ofrecer comida vegetariana al Señor Supremo como parte del método del *bhakti-yoga*.

En el sexto capítulo, una selección de citas de las obras de Śrīla Prabhupāda, la autoridad más destacada sobre la cultura védica de la India, nos dan un resumen conciso y fácilmente comprensible de esa filosofía, subrayando la importancia de la dieta vegetariana espiritual, que es el tema de este libro.

Se añade un apéndice con un panorama de las numerosas actividades del movimiento para la conciencia de Kṛṣṇa en relación con la alimentación: restaurantes vegetarianos, comunidades agrícolas autosuficientes y centros de distribución gratuita de comida vegetariana.

—Los editores

Capítulo 1

La Salud y las dietas sin carne

«El principal interrogante en relación con las dietas vegetarianas ha sido, hasta no hace mucho, si suprimir la carne y demás alimentos de origen animal podía ser bueno para la salud. Hoy, en cambio, la pregunta es si ser vegetariano es más sano que no serlo. En ambos casos, la respuesta, basada en datos claramente demostrados, sólo puede ser afirmativa.»

Jane E. Brody
New York Times

Cada vez son más las personas que, preocupadas por los evidentes efectos negativos de la alimentación actual sobre la buena salud y la longevidad, se plantean la siguiente pregunta: El cuerpo humano ¿está hecho para seguir una dieta vegetariana o se adapta mejor al consumo de carne?

Para encontrar la respuesta, hay que tener en cuenta dos factores: la estructura anatómica del cuerpo humano, y los efectos físicos del consumo de carne.

Puesto que el acto de comer comienza con las manos y la boca, veamos qué nos revela la anatomía de esas partes del cuerpo. Los dientes del hombre, como los de todos los seres herbívoros, son idóneos para triturar y masticar sustancias vegetales; el ser humano carece de los colmillos afilados que caracterizan a los carnívoros y que les sirven para aferrar y desgarrar la carne. Generalmente, los animales carnívoros ingieren su alimento sin mastcarlo, de modo que no tienen necesidad, ni de molares, ni de mandíbulas con movilidad lateral.

Además, la mano del hombre, sin garras afiladas y con un pulgar opuesto a los demás dedos, es más apta para sujetar frutas y verduras que para cazar y dar muerte a sus presas.

La digestión de la carne

Una vez en el estómago, la carne necesita, para su digestión, de unas secreciones de jugos gástricos con un alto contenido de ácido clorhídrico. El estómago de los hombres y de los animales herbívoros produce ácidos veinte veces más diluídos que los generados por los carnívoros.

Otra diferencia fundamental entre el carnívoro y el vegetariano se da en el tracto intestinal, donde tiene lugar la última fase de la digestión, que permite el paso de los elementos nutritivos a la sangre. Un trozo de carne no es otra cosa que un resto de cadáver, cuya putrefacción crea residuos venenosos en el interior del cuerpo, y que, por lo tanto, debe ser eliminado rápidamente. Los canales alimentarios de los carnívoros, que no superan en longitud el triple de la longitud del cuerpo, facilitan esa eliminación; en cambio, los canales alimentarios del hombre y de los demás seres no carnívoros son de unas doce veces la longitud del cuerpo. En estos largos canales, la carne permanece mucho más tiempo

y se descompone rápidamente, dando lugar a infinidad de efectos tóxicos muy peligrosos para la salud.

Entre los órganos más atacados por esas toxinas están los riñones, cuya función vital es la eliminación de los productos de desecho de la sangre, y que con el consumo de carne reciben una sobrecarga de compuestos venenosos. Incluso un consumidor de carne moderado somete a sus riñones a un trabajo tres veces más intenso que el que soportan los riñones de un vegetariano. Una persona joven puede resistir esa sobrecarga, pero el paso del tiempo aumenta en forma notable el riesgo de trastornos y enfermedades de orden renal.

Trastornos cardíacos

Otro indicativo del carácter antinatural del consumo de carne viene del hecho de que el cuerpo humano es incapaz de asimilar una ingestión excesiva de grasas animales, a diferencia de los animales carnívoros, que pueden metabolizar grandes cantidades de colesterol y grasas sin por ello sufrir consecuencias negativas. Se han hecho experimentos con perros a cuya dieta se añadió, por un período de dos años, una cantidad de 200 gramos diarios de grasa animal, sin que por ello se apreciase el menor cambio en su tasa de colesterol.

Los animales vegetarianos, en cambio, tienen una limitada capacidad de asimilar colesterol o grasas saturadas más allá de la cantidad exigida por su cuerpo; cuando alguien se excede durante años en el consumo de esos elementos, los depósitos grasos (placas) acumulados en las paredes internas de las arterias acaban causando el endurecimiento arterial; es la enfermedad conocida normalmente con el nombre de arteriosclerosis. Los depósitos de grasa impiden el flujo normal de la sangre al corazón, con lo que aumenta peligrosamente el riesgo de ataques cardíacos, infartos y embolias.

Ya en 1.961, el *Journal of the American Medical Association* confirmó que el 97% de las enfermedades cardíacas, que causan más de la mitad de las muertes por enfermedad en los Estados Unidos, podrían haberse prevenido con una dieta vegetariana

Cáncer

Una prueba adicional de que el intestino del hombre no es apto para digerir la carne la aportan los numerosos estudios que establecen una estrecha relación entre el cáncer de colon y una dieta rica en carne.

Las causas de la enfermedad, en este caso, deben referirse al alto

contenido de grasas y a la falta de fibra de la dieta en sí, que provocan un tránsito lento por el colon, donde las sustancias tóxicas tienen todo el tiempo necesario para provocar sus efectos dañinos. La Dra. Sharon Fleming, del Departamento de Ciencias de la alimentación de la Universidad de California en Berkeley, explica: «Una dieta rica en fibras ayuda en la prevención de los cánceres de colon y recto». Por otra parte, es un hecho conocido que la carne, en su proceso digestivo, produce esteroides metabólicos de propiedades cancerígenas.

Con el avance de los estudios científicos, se ha podido comprobar la preocupante correlación entre la dieta carnívora y otras formas de cáncer. En 1.983, la Academia de Ciencias de los Estados Unidos, declaró que «...se podrían prevenir muchas formas comunes de cáncer si se adoptase una dieta menos rica en grasas y carne, basada principalmente en verduras y cereales».

Algunos de los resultados más sorprendentes en la investigación del cáncer se han revelado en el estudio de las nitrosaminas, compuestos derivados del encuentro de ciertas sustancias naturales presentes en la cerveza, el vino, el té y el tabaco, con aditivos químicos añadidos a la carne para su conservación. La institución americana *Food and Drug Administration* (FDA) ha definido las nitrosaminas como «...uno de los grupos de sustancias cancerígenas más potentes jamás descubierto, cuyo papel... en la etiología del cáncer en el hombre ha causado creciente preocupación entre los expertos». El Dr. William Lijinsky, del Oak Ridge National Laboratory, realizó experimentos introduciendo nitrosaminas en la alimentación de animales. Seis meses después, comprobó la presencia de tumores malignos en el cien por cien de los animales. «Las manifestaciones cancerosas —señaló— están presentes en todas las partes del cuerpo: cerebro, pulmones, páncreas, estómago, hígado, glándulas suprarrenales e intestinos. Esos animales están destrozados por dentro.»

Aditivos químicos peligrosos en la carne

A la carne se añaden habitualmente numerosos productos químicos potencialmente dañinos, de cuya utilización los consumidores no suelen tener la menor información. En el libro *Poisons in Your Body*, Gary y Steven Null ofrecen una descripción de las últimas técnicas seguidas en las granjas de cría industrial: «A los animales se les mantiene con vida y se les engorda con un continuo suministro de tranquilizantes, hormonas, antibióticos y una cantidad aproximada de 2.700 distintos

productos químicos. Ese tratamiento comienza ya antes de que nazcan los animales, y continúa incluso cuando ya están muertos. Si bien esos productos químicos continúan presentes en la carne cuando usted se la come, la ley no exige que se especifiquen al consumidor».

Una de esas sustancias es el dietilstilbestrol (DES), una hormona de crecimiento que se viene usando en los Estados Unidos durante los últimos veinte años pese a que es un agente cancerígeno comprobado. Públicamente denunciado en treinta y dos países como producto muy peligroso para la salud, la industria americana de la carne continúa utilizándolo, probablemente porque la FDA antepone a su peligrosidad el ahorro de más de quinientos millones de dólares anuales que reporta a los productores de carne.

Otro estimulante del crecimiento muy utilizado es el arsénico. En 1.972, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos descubrió que la presencia de ese conocido veneno superaba los límites legales establecidos en el 15% de la producción nacional de aves de consumo. El nitrato y el nitrito de sodio, conservantes químicos que hacen más lento el proceso de putrefacción de las carnes saladas y embutidos, como el jamón, la panceta, el salchichón, las salchichas y el pescado, también son nocivos para la salud. Esos productos se utilizan para dar a la carne el color rojo que se manifiesta cuando entran en contacto con los pigmentos de la sangre y los músculos. Sin ellos, el color natural de la carne, entre gris y marrón, alejaría a muchos consumidores.

Por desgracia, esas sustancias químicas no hacen diferencia entre la sangre de un cadáver y la sangre de un ser humano vivo, de modo que son numerosas las muertes por envenenamiento causadas por la ingestión accidental de una cantidad excesiva de esos productos. Su consumo puede ser nocivo incluso en pequeñas dosis, especialmente para los pequeños y los bebés; por esa razón, el Comité conjunto de la FAO y la OMS de expertos en aditivos alimentarios, creado por las Naciones Unidas, ha dictado un reglamento en el que se lee, literalmente: «En ningún caso se deben añadir nitratos a los alimentos infantiles». A.J. Lehman, de la FDA, ha precisado que «...el margen entre la cantidad de nitrato que se puede ingerir sin riesgo y la que ya resulta peligrosa es muy pequeño».

La ganadería industrial fuerza a los animales a vivir en condiciones poco higiénicas y en un espacio muy reducido, por lo cual se hacen necesarias dosis masivas de antibióticos que, de modo natural, al ser ingeridos con la carne que se come, crean en el interior del organismo

humano bacterias resistentes a los antibióticos. La FDA calcula que el uso de tetraciclina y penicilina aumentan en 1.900 millones de dólares al año las ganancias de la industria cárnica, y esto hace pasar a un segundo plano las consideraciones sobre la peligrosidad de esos antibióticos.

También la violencia de la muerte de los animales determina la formación en la carne de otros venenos naturales igualmente fuertes. Esos venenos, unidos a los estimulantes y a las sustancias nocivas que han quedado en la sangre del animal (como, por ejemplo, urea y ácido úrico), suponen otro factor de contaminación de la carne destinada al consumo público.

Enfermedades en la carne

Además de los venenos químicos, la carne transporta muy a menudo las enfermedades de los animales de matadero, que, encajonados en condiciones de escasa higiene y sobrealimentados artificialmente, enferman con mucha frecuencia. En el momento de seleccionar la carne se realizan inspecciones, pero, a causa de las presiones de la industria y del poco tiempo disponible, un alto porcentaje de la carne que se pone a la venta es, muy a menudo, mucho menos sana de lo que los consumidores puedan imaginar.

En 1.972, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos hizo público un informe realizado sobre la carne de animales a los que ya se habían extirpado las partes enfermas. Unas 100.000 vacas presentaban cáncer de ojo, y 3.596.302 tenían tumores en el hígado. Por lo demás, el gobierno americano permite también la venta de pollos aquejados de *aersaculitis*, un tipo de neumonía que llena los pulmones del animal de moco cargado de pus. Para adaptarse a la normativa vigente, se limpia el tórax de los pollos con tubos aspiradores. Durante esa operación, los aspiradores rompen los pulmones, y el pus se filtra en la carne.

La administración ganadera norteamericana ha sido repetidas veces acusada por la Oficina General de Cuentas de los E.E.U.U., el organismo encargado de controlar las reglamentaciones del país, por su lentitud en establecer el reglamento legal para los mataderos, así como por su excesiva permisividad. De hecho, en importantes compañías distribuidoras de carne empaquetada se encontraron carnes contaminadas de heces de roedores, escarabajos y óxido de hierro. Los inspectores justifican su falta de rigor explicando que, si el reglamento se aplicara estrictamente, no quedaría abierta una sola empresa cárnica.

Alimentación sin carne

Muy a menudo, la palabra «vegetarianismo» causa la inmediata y previsible pregunta: «¿Y las proteínas?». Ante esta pregunta, el vegetariano podría contestar fácilmente diciendo: «¿Y el elefante? ¿Y el toro? ¿Y el rinoceronte?». La convicción de que la carne tiene el monopolio de las proteínas, y de que para estar sanos y fuertes son necesarias muchas proteínas, no son más que tópicos. En la digestión, la mayor parte de las proteínas se transforman en aminoácidos, que el cuerpo utiliza para el crecimiento y la renovación de los tejidos. De los veintidós aminoácidos necesarios, todos menos ocho los puede elaborar el propio cuerpo; los otros ocho aminoácidos «esenciales» son muy abundantes en alimentos no cárnicos. Los productos lácteos, los cereales, las legumbres y los frutos secos son verdaderos concentrados proteínicos; treinta gramos de queso, de cacahuetes o de lentejas, por ejemplo, contienen más proteínas que la hamburguesa o el bistec de cerdo que encontramos en el puesto de comida rápida de la esquina. Un estudio dirigido por los Drs. Fred Stare de Harvard y Mervyn Hardinge de la universidad de Loma Linda compara de forma exhaustiva las proteínas ingeridas por los vegetarianos y los carnívoros. Los dos científicos han llegado a la conclusión de que «ambos grupos sobrepasan en más del doble la cantidad necesaria de cada uno de los aminoácidos esenciales y, para la mayor parte de ellos, la superan con amplios márgenes».

Para muchos occidentales, las proteínas suponen más del 20% de la dieta, casi el doble de la cantidad que aconseja la OMS. Si bien es cierto que la falta de proteínas causa debilidad, también lo es que el cuerpo no utiliza los excesos de proteínas, de modo que se transforman en residuos nitrogenados que sobrecargan los riñones. Los carbohidratos son la fuente primaria de energía para el cuerpo. Las proteínas se utilizan para producir energía sólo como último recurso. En realidad, dosis excesivas de proteínas reducen la capacidad energética del cuerpo. En una serie de pruebas físicas comparativas llevadas a cabo por el Dr. Irving Fisher, de la universidad de Yale, los vegetarianos mostraron una resistencia dos veces mayor que los carnívoros. Reduciendo el consumo de proteínas de los no vegetarianos en un 20%, el Dr. Fisher midió un aumento de su eficiencia del 33%. Muchos otros estudios han confirmado que el aporte energético de una dieta vegetariana es mayor que el de las dietas basadas en la carne. En la universidad de Bruselas,

los doctores J. Iotekyo y V. Kipani demostraron que los vegetarianos superaban pruebas de potencia física con una resistencia dos o tres veces mayor que los carnívoros; además, se recuperaban de la fatiga en una quinta parte del tiempo que necesitaban los carnívoros.

Capítulo 2

El precio desconocido de la carne El mito de la escasez

En su best-seller de 1.975, The Eco-spasm Report, el escritor futurista Alvin Toffler, autor de Future Shock y The Third Wave, sugiere una solución positiva al problema mundial de la escasez de alimentos. Allí pronostica «la aparición repentina en Occidente de un movimiento religioso que prohíbe comer carne vacuna, ahorrando así cantidades enormes de toneladas de cereales que, de ese modo, se utilizan para dar de comer al mundo entero».

Solución al problema del hambre

Francis Moore Lappé, experta en la ciencia de la alimentación y autora del libro «*Diet for a small planet*» declaró recientemente en una entrevista televisiva que un bistec de carne debería ser visto como un coche Cadillac. «Quiero decir —explicó—, que seguimos anclados a la idea de los coches a gasolina porque vivimos bajo la ilusión de que el petróleo cuesta poco. Del mismo modo, seguimos anclados a la idea de una dieta basada en carne de animales alimentados con cereales porque pensamos que también los cereales cuestan poco».

En la actualidad, según un informe del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, más del 90% de la producción norteamericana de cereales se emplea para cebar al ganado (vacas, cerdos, ovejas y pollos) que terminará finalmente en nuestra mesa. Esa utilización de los cereales para producir carne resulta increíblemente cara. De hecho, y siempre según ese mismo informe, se demuestra que por cada dieciséis kilos de cereales no se obtiene más que un kilo de carne bovina.

En el libro *Análisis químico y político de las proteínas*, Aaron Altshul señala que, en unidades calóricas por hectárea, una dieta a base de

cereales, verduras y legumbres puede alimentar a una cantidad de personas veinte veces mayor que una dieta a base de carne. En la actualidad, casi la mitad de los terrenos cultivados en los Estados Unidos se emplean para alimentar animales; si la superficie cultivable de la Tierra se utilizase para la producción de alimentos vegetarianos, nuestro planeta podría abastecer a una población de más de veinte mil millones de habitantes.

Estas consideraciones han dejado bien claro a los estudiosos de la alimentación que el problema del hambre en el mundo es falso. Los partidarios del aborto no deberían seguir valiéndose del pretexto de la «superpoblación» para justificar la muerte anual de más de cincuenta millones de niños no nacidos. Ahora mismo, en la Tierra se producen alimentos más que suficientes para todos. El problema es que no se distribuyen de forma justa. René Dumont, economista del Instituto Nacional de Agricultura de Francia, hizo las siguientes declaraciones con ocasión de la Conferencia de las Naciones Unidas para la Alimentación Mundial (Roma, 1.974): «El consumo excesivo de carne por parte del rico significa hambre para el pobre. Es necesario cambiar esos costosos sistemas agrícolas, suprimir la extensión de tierras dedicada a la alimentación bovina y reducir drásticamente la cabaña ganadera».

Ventajas económicas de respetar la vida de las vacas.

Es evidente que una vaca viva, con su continua producción de leche, de la que se obtiene mantequilla, queso, yogur y otros alimentos de alto contenido proteico, provee a la sociedad de una cantidad de alimentos mayor que una vaca enviada al matadero. En 1.971, Stewart Odend'hal, de la universidad de Missouri, llevó a cabo un detenido estudio sobre las vacas en Bengala, y comprobó que se alimentan únicamente de restos procedentes de terrenos cultivados (cáscaras de arroz, puntas de caña de azúcar, hierba, etc.), no aptos para la alimentación humana. «En esencia —explicaba— el ganado transforma elementos de escaso valor para el hombre en productos de utilidad inmediata». Esto debería poner fin a la falsa creencia de que la gente, en la India, muere de hambre por no querer matar a las vacas. En este sentido, es interesante señalar que la India parece haber superado sus problemas alimentarios internos, cuyas causas han sido siempre, no las vacas sagradas, sino terribles períodos de sequía o fuertes cambios políticos. Una comisión de expertos de la Agencia para el Desarrollo Internacional declara en las Actas del

Congreso del 2 de diciembre de 1980: «La producción alimentaria de la India es suficiente para cubrir las necesidades de toda su población».

Las vacas, si se las deja vivir, producen una cantidad increíble de alimentos de alta calidad y muy ricos en proteínas, hasta el punto de que en muchos países se lleva a cabo un control deliberado para limitar la producción de derivados de la leche; pese a este control, en un informe remitido al Congreso de los Estados Unidos, el diputado Sam Gibbons denunciaba que el gobierno americano se había visto obligado a almacenar «montañas de mantequilla, queso y leche descremada en polvo». «Actualmente —apuntaba Gibbons—, tenemos cerca de 220 millones de kilos de mantequilla, 270 millones de kilos de queso y unos 380 millones de kilos de leche descremada en polvo». Y esa cantidad aumenta en unos 20 millones de kilos a la semana. Los diez millones de vacas de los Estados Unidos producen tanta leche que el gobierno concede, cada cierto tiempo, millones de kilos de productos lácteos para su distribución entre los indigentes y personas que pasan hambre. Esto demuestra claramente que las vacas (vivas) son uno de los recursos más importantes para el sostén de la raza humana.

Nuestra época ha visto nacer movimientos que aspiran a salvar a las focas, las ballenas o los delfines. ¿Por qué razón, entonces, no debería de existir un movimiento cuyo objetivo sea salvar a las vacas? Aunque sólo sea desde el punto de vista económico, la idea debería parecer válida, siempre y cuando el lector no esté vinculado a las industrias cárnicas, que ven cada vez con mayor recelo el auge del vegetarianismo. En junio de 1.977, una revista del sector, *Farm Journal*, publicaba un editorial con el título «¿Quién defenderá el buen nombre de la carne de vacuno?», en el que exhortaba a los ganaderos a reunir la suma de 40 millones de dólares para financiar una campaña publicitaria con objeto de mantener a un nivel alto tanto el consumo como el precio de la carne bovina.

Su bistec le cuesta más de lo que cree

La industria cárnica posee un fuerte poder económico y político. Aparte de gastar millones de sus propios dólares para promover el consumo de carne, ha logrado también hacerse con un injusto porcentaje de ayudas procedentes de nuestros impuestos. En la práctica, la producción de carne supone unos costos tan elevados que la industria necesita de subsidios para sobrevivir. La mayor parte de la gente ignora que los gobiernos apoyan notablemente a las industrias cárnicas con concesiones especiales, garantías de crédito favorables, etc. En 1.971, por

ejemplo, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos gastó 100 millones de dólares en excedentes de carne bovina para los programas de alimentación escolar. Ese mismo año, algunos países occidentales gastaron una cantidad aproximada de 500 millones de dólares en comprar excedentes de carne a los ganaderos, e invirtieron también una cantidad considerable en almacenarla.

El gobierno de los Estados Unidos asigna cada año un importante capital, varios millones de dólares, para sufragar los gastos de la red nacional de inspectores encargados de controlar la situación (poco conocida al público) del estado de salud del ganado. Por cada res enferma que se sacrifica, el estado paga una indemnización a los propietarios. En 1.978, por ejemplo, el gobierno americano asignó 50 millones de dólares de las tasas pagadas por los contribuyentes para combatir un tipo de gripe viral, la brucelosis, que afectaba al ganado bovino y a otros animales. Ese mismo gobierno, que aquí sirve como ejemplo, garantiza créditos de 350.000 dólares a los ganaderos; los agricultores, en cambio, no reciben garantías para más de 20.000 dólares. Un artículo del *New York Times* calificaba este subsidio de «verdadero ultraje», «un robo escandaloso a costa del patrimonio público». Pese a todo, y sin atender a los informes de las entidades estatales que denuncian los vínculos entre el consumo de carne y enfermedades como el cáncer y el infarto, el Departamento de Agricultura continúa gastando millones de dólares en promover el consumo de carne con publicaciones y programas de alimentación en las escuelas.

Degradación del medio ambiente

Otro de los precios que pagamos por comer carne es la degradación ambiental. El Servicio de Investigaciones Agrícolas de los Estados Unidos define los desagües y sistemas de drenaje de los miles de mataderos y granjas de cría del país como la mayor fuente de contaminación de los ríos y cursos de agua. Hoy en día no es novedad decir que los recursos de agua de nuestro planeta están, no sólo contaminados, sino también en vías de agotarse, y buena parte de la culpa, también en este terreno, corresponde a la industria de la carne. En su libro *Population, Resurces, and Enviroment*, Paul y Anne Ehrlich han demostrado que para cultivar un kilo de trigo sólo se necesitan 60 litros de agua, mientras que para la producción de un kilo de carne se necesitan entre 2.500 y 6.000. En 1.973, el *New York Post* denunció el siguiente incomprensible abuso de uno de los recursos más importantes:

un gran matadero de aves de Estados Unidos empleaba ¡400 millones de litros de agua al día! ¡cantidad más que suficiente para abastecer a una ciudad de 25.000 habitantes!

Lucha social

El costoso proceso de la producción de la carne, que precisa de terrenos mucho más amplios que los necesarios para los cultivos agrícolas, ha sido fuente de conflictos económicos para la sociedad humana durante miles de años. Un estudio publicado en *Plant Foods for Human Nutrition* revela que una hectárea sembrada de cereales produce una cantidad de proteínas cinco veces mayor que una hectárea utilizada como pasto para animales de cría; una hectárea de habas o guisantes produce diez veces más proteínas, y una hectárea de espinacas, veintiocho veces más. Ya los antiguos griegos eran conscientes de estos datos económicos. En la *República*, de Platón, el gran filósofo griego Sócrates aconseja una dieta vegetariana, porque permite hacer el uso más inteligente de los recursos agrícolas. Allí predice, además, que si el hombre se alimenta de animales, pronto harán falta más tierras de pasto. «Y la tierra que bastaba para la gente, ¿no será entonces poca e insuficiente?», pregunta Platón a Glauco, quien responde que, ciertamente será eso lo que ocurra. «Y nos veremos obligados a hacer la guerra, ¿no es cierto?», y Glauco contesta: «Sí... eso es lo que ocurrirá».

También es interesante señalar el papel que jugó el consumo de carne en muchas de las guerras que tuvieron lugar en el período de la expansión colonial europea. El comercio de las especias con la India y otros países orientales dio lugar a muchas contiendas. Los europeos se sustentaban con una alimentación a base de carne conservada en sal, y para dar variedad y enmascarar el gusto poco apetecible de esa comida, se veían obligados a utilizar muchas especias. Los intereses ligados al comercio de especias eran de tal magnitud que gobiernos y comerciantes llegaban a las armas para asegurárselas.

También hoy en día existe la posibilidad de una gran guerra provocada por los alimentos. Ya en agosto de 1.974, la CIA hizo pública una advertencia: En un futuro próximo podría haber escasez de alimentos para la población mundial, «a menos que las naciones más ricas lleven a cabo un rápido y drástico corte en el consumo de animales de cría».

Ahorrar con una dieta vegetariana

Dejemos ahora la situación geo-política mundial y echemos una ojeada a nuestros bolsillos. Hemos visto que, aunque no es un hecho muy divulgado, los cereales, las legumbres y los productos lácteos son una óptima fuente de proteínas de alta calidad. Si hacemos una comparación, vemos que muchos alimentos vegetales son más ricos en esa importante sustancia: 100 gramos de carne pueden contener hasta 20 gramos de proteínas (y es necesario señalar también que el 60% del peso de la carne está constituido por agua), mientras que 100 gramos de queso o de lentejas contienen 25 gramos de proteínas, y 100 gramos de semillas de soja contienen 34 gramos. Pese a ello, la carne es más cara.

Una prueba realizada en los supermercados de Los Ángeles en agosto de 1.983 demostró que, mientras un bistec de lomo costaba 7 dólares el kilo. Una porción de 200 gramos de queso fresco, que aporta el 60% del mínimo diario indispensable, costaba 59 centavos. Quiere esto decir que quien se hace vegetariano puede ahorrarse también muchos miles de pesetas al año, cientos de miles a lo largo de su vida. Si los consumidores de los países ricos se hicieran vegetarianos, el ahorro anual alcanzaría cifras astronómicas. Teniendo todo esto en cuenta, no acertamos a comprender qué razones puede tener nadie para no hacerse vegetariano.

Capítulo 3

«No hagas a los demás...»

«Estoy absolutamente seguro de que la raza humana, en su progreso gradual, llegará a abandonar el hábito de alimentarse de carne.»

—Thoreau

«Estoy convencido de que en el progreso espiritual se llega a un momento en el que se tiene que dejar de matar a otras criaturas por la simple satisfacción de un impulso del cuerpo.»

—Gandhi

En Estados Unidos se sacrifican cada año, con fines alimentarios, 134 millones de mamíferos y 3.000 millones de aves de corral. Pero casi nadie reflexiona en la relación entre esa masacre y la carne que tiene en el plato. Es ilustrativo, en este sentido, el anuncio televisivo en que Ronald McDonald, vestido de payaso, explica a los niños que las hamburguesas crecen «en los campos de hamburguesas». La verdad, sin embargo, no resulta tan graciosa: los mataderos comerciales son una visión infernal. En medio de atroces gritos de angustia, los animales son aturdidos a golpes de martillo, con electroshocks o con fusiles neumáticos; a continuación, colgados cabeza abajo, son transportados mecánicamente al lugar de la matanza, donde los degüellan y, a menudo todavía en vida, los cortan en pedazos. El tenista Peter Burwash, en su libro *A Vegetarian Primer*, habla de su reacción en una visita a un matadero: «No soy una hermanita de la caridad. Me he dejado un puñado de dientes jugando al hockey, y en la pista de tenis soy extremadamente agresivo... Pero aquella experiencia en el matadero me revolvió hasta los mismos tuétanos. Cuando salí de aquel lugar, sabía que nunca más podría hacer daño a un animal. Conocía los motivos fisiológicos, económicos y ecológicos del vegetarianismo, pero lo que puso la base de mi adhesión al vegetarianismo fue aquella comprobación directa de la crueldad del hombre con los animales».

La antigua Grecia y Roma

Desde la más remota antigüedad, son muchas las grandes personalidades que, llevadas de consideraciones éticas, han optado por seguir una dieta vegetariana. Pitágoras, famoso matemático y filósofo, dijo: «Amigos míos, absteneos de corromper vuestro cuerpo con alimentos impuros; tenéis campos de trigo, manzanas tan abundantes que comban las ramas de los árboles, uvas que llenan las viñas, hierbas sabrosas y verduras de cocer; tenéis la leche y la miel del aromático romero; la Tierra ofrece gran cantidad de riquezas, alimentos puros que no causan muerte ni derramamiento de sangre. Sólo los animales satisfacen su hambre con la carne, y ni siquiera todos, pues los caballos y el ganado bovino y ovino se alimentan de hierba». El biógrafo Diógenes escribió que Pitágoras solía tomar pan con miel por la mañana y verduras crudas al anochecer, y que pagaba a los pescadores para que tirasen al mar los peces que acababan de pescar.

En un ensayo titulado *Sobre comer carne*, el autor latino Plutarco dice: «¿Os preguntáis por qué Pitágoras se abstenía de comer carne? Yo, por mi parte, me pregunto más bien por qué razón y con qué idea ha podido el hombre llevarse por vez primera a la boca la sangre coagulada de una criatura muerta, y cómo ha podido tocar la carne con sus labios; cómo habrá podido poner sobre su mesa cadáveres de animales y llamar comida y alimento a aquellos seres que poco antes mugían o balaban y se movían, vivos. Cómo habrá podido soportar la visión de la masacre, la garganta cortada, la piel arrancada, los miembros despedazados; soportar el horrible olor... ¡Cómo habrá hecho para no sentir asco en contacto con los parásitos de otros seres, que chupan los humores y los sueros de las heridas...! Ciertamente, el hombre no se alimenta de los leones y los lobos, de los que se defiende... sino que, al contrario, mata criaturas inocentes, mansas, carentes de aguijones o de garras. Por un pedazo de carne, el hombre las priva del Sol, de la luz, de la duración natural de la vida a la que tienen derecho simplemente por haber nacido».

Plutarco lanza finalmente, el siguiente desafío a los carnívoros: «Si os empeñáis en que la naturaleza os ha destinado ese tipo de alimentación, está bien, pero entonces, matad vosotros mismos, solos, los animales que queráis comer, hacedlo con vuestras propias fuerzas, sin cuchillos, porras, ni hachas».

Da Vinci, Rousseau, Franklin...

Leonardo da Vinci, gran pintor, escultor, inventor y poeta del Renacimiento, resumió los principios éticos del vegetarianismo en las palabras: «Quien no respeta la vida, no la merece». Leonardo da Vinci consideraba los cuerpos de los carnívoros «tumbas y cementerios» de los animales que comían. En sus escritos, donde se pone de manifiesto su amor por todos los seres vivos, afirmó: «Muchísimas crías de estos animales serán separadas de sus padres, degolladas y descuartizadas del modo más bárbaro».

El filósofo francés Jean Jacques Rousseau abogaba por el orden natural de las cosas; habiendo observado que generalmente los animales carnívoros son más crueles y violentos que los herbívoros, llegó a la conclusión de que una dieta vegetariana haría a los hombres más compasivos. Rousseau aconsejaba incluso que no se permitiese a los carniceros y matarifes actuar como testigos en los tribunales o formar parte de un jurado.

En la obra *The Wealth of Nations*, el economista Adam Smith proclamó las ventajas de la dieta vegetariana, escribió: «En realidad, cabe preguntarse si hay algún lugar del mundo en que la carne sea imprescindible para la supervivencia. Los cereales y las verduras, con la leche, el queso y la mantequilla, o bien el aceite (allí donde no se puede conservar la mantequilla), pueden aportar la alimentación más completa y energética, pues no existe lugar en donde el hombre deba por fuerza alimentarse de carne». Este tipo de consideraciones llevaron también a Benjamin Franklin a hacerse vegetariano a los dieciséis años de edad, cuando se dio cuenta de que esa dieta «le proporcionaba mucha más claridad intelectual y mejoraba su capacidad de aprendizaje». En su autobiografía, define el consumo de carne como «un delito injustificado».

También el poeta Shelley era un vegetariano comprometido. En su ensayo *A Vindication of Natural Diet*, dejó escrito: «Sometamos al defensor de la dieta carnívora a una prueba decisiva, y, como dice Plutarco, que desgarre con sus propios dientes la carne de un cordero vivo, que meta la cabeza en sus entrañas y que calme su sed con la sangre. Si así lo hace, y sólo entonces, será coherente con su teoría». Shelley se interesó por el vegetarianismo cuando estudiaba en Oxford, y él y su esposa, Harriet, se hicieron vegetarianos poco después de casarse. En una carta del 14 de marzo de 1812, su esposa escribía a una amiga: «Hemos dejado de comer carne y seguimos las enseñanzas de Pitágoras». En el poema *Queen Mab*, Shelley describe un mundo utópico en que los hombres no matan a los animales para comer: «Ahora el hombre ya no mata al cordero de dulces ojos; ha dejado de devorar la carne del matadero que, por venganza de las leyes naturales rotas, hace surgir en su cuerpo humores pútridos, todas las pasiones maléficas, los pensamientos vanos, el odio y la desesperación, la repugnancia, y, en su mente, el germen del sufrimiento, de la muerte, de la enfermedad y del crimen».

El escritor ruso León Tolstoi se hizo vegetariano en 1885. Abandonó el deporte de la caza y se dedicó a promover «el pacifismo vegetariano», que condenaba la matanza de cualquier tipo de animales, hasta de las hormigas. Se daba cuenta de que el progreso natural de la violencia llevaba de modo inevitable a la guerra en la sociedad humana. En el ensayo *The first step*, Tolstoi escribió que comer carne es «simplemente inmoral, pues supone una acción contraria al sentimiento moral: el acto de matar». Al matar, pensaba Tolstoi, «el hombre suprime en sí mismo,

innecesariamente, las más altas capacidades espirituales: el amor y la compasión por otras criaturas vivas como él; y, al violar sus propios sentimientos, se vuelve cruel».

El compositor Richard Wagner pensaba que toda forma de vida es sagrada. Consideraba que el vegetarianismo era «la alimentación natural», que podía salvar al hombre de la agresividad y ayudarnos a regresar al «Paraíso perdido».

En diferentes etapas de su vida, Henry David Thoreau fue también vegetariano. Aunque su práctica del vegetarianismo fue bastante ocasional, reconoció sus virtudes. En su obra *Walden* escribió: «¿No es para el hombre una vergüenza que se le considere un animal carnívoro? Es cierto que puede vivir, y en gran medida vive, de devorar a otros animales; pero esa forma de vivir es miserable, como lo sabe cualquiera que haya ido a cazar conejos con trampas o a matar corderos. La persona que enseñe al hombre a seguir una dieta más inocente y sana será considerada un gran benefactor de la humanidad. Por mi experiencia, estoy absolutamente seguro de que la raza humana, en su progreso gradual llegará a abandonar el hábito de alimentarse de carne, del mismo modo que muchas tribus salvajes han dejado de comerse unos a otros cuando han entrado en contacto con pueblos más civilizados».

El siglo XX

Ni que decir tiene que el más grande apóstol de la no violencia en el siglo XX, Mohandas Gandhi, era vegetariano. Puesto que sus padres practicaban la religión hindú, Gandhi en su casa nunca comió carne, pescado ni huevos. Sin embargo, bajo la dominación británica, tuvo lugar un enérgico ataque contra los antiguos principios de la cultura de la India. Debido a esas fuertes presiones, muchos indios comenzaron a adoptar los hábitos alimentarios de los occidentales. Incluso Gandhi fue víctima de los consejos de sus compañeros de estudios, quienes le insistieron en que, si comía carne, «aumentaría su fuerza y su coraje». Más tarde, sin embargo, volvió al vegetarianismo, y dejó escrito: «Es necesario corregir la falsa creencia de que la dieta vegetariana nos hace de voluntad débil, pasivos o apáticos. La carne no es necesaria bajo ningún concepto». Gandhi escribió cinco libros acerca del vegetarianismo. Se alimentaba diariamente de trigo germinado, pasta de almendras, verduras de hoja, limones y miel. Fundó la granja Tolstoi, una comunidad basada en principios vegetarianos. En el libro *Moral*

Basis of Vegetarianism, escribió: «Estoy convencido de que la carne no es un alimento adecuado para nuestra especie; es un error que nosotros, si somos seres superiores, imitemos a los animales inferiores». Gandhi, consciente de que los motivos éticos para ser vegetariano son más fuertes que los estrictamente higiénicos, escribió: «Estoy convencido de que en el progreso espiritual se llega a un momento en el que se tiene que dejar de matar a otras criaturas por la simple satisfacción de un impulso del cuerpo».

El autor George Bernard Shaw trató de hacerse vegetariano a los veinticinco años. Como explica en su autobiografía: «Fue Shelley quien me abrió los ojos y me hizo ver lo enormemente cruel que era mi dieta». Los médicos le advirtieron que aquella dieta le causaría la muerte. Cuando, ya anciano, alguien le preguntó por qué no había vuelto a aquellos médicos para que vieran lo bien que le había sentado, contestó: «Me hubiera gustado hacerlo, lo malo es que murieron hace años». En otra ocasión le preguntaron cómo se las arreglaba para tener un aspecto tan joven a su edad. «No es exacto —contestó Shaw—. Yo aparento la edad que tengo. ¡Son los demás que parecen más viejos! ¿Qué otra cosa podríais esperar de gente que se alimenta de cadáveres?». Acerca de la relación entre el comer carne y la agresividad del hombre, Shaw escribió: «El domingo oramos pidiendo que la luz ilumine nuestro camino. Estamos cansados de guerras, no queremos más combates, pero, sin embargo, nos atiborramos de cuerpos muertos».

H.G. Wells hizo referencia al vegetarianismo en *A Modern Utopia*, un libro sobre el mundo futuro. «En Utopía no hay carne. La había. Pero ahora no podemos ni siquiera tolerar la idea de un matadero. La gente ha alcanzado un alto nivel de educación y refinamiento, y es prácticamente imposible encontrar a alguien que quiera descuartizar a un buey o un cerdo muertos. Recuerdo lo contentos que todos nos sentíamos cuando, de niño, se cerró el último matadero».

El premio Nobel de literatura Isaac Bashevis Singer se hizo vegetariano en 1962, a los cincuenta y cinco años de edad. «Naturalmente —afirmó—, lamento no haberlo hecho antes, pero más vale tarde que nunca». Pienso que el vegetarianismo es completamente compatible con su religión judía. «Somos todos criaturas de Dios —dijo—, y no tiene sentido que Le pidamos a Él justicia y misericordia si después continuamos comiendo carne de animales que han sido matados porque nosotros así lo quisimos». Aunque considera importante el aspecto higiénico y de salud del vegetarianismo, explica con toda

claridad que las razones éticas son las fundamentales. «Incluso si se demostrase científicamente que la carne es un alimento bueno, yo no la comería.»

Singer no soporta las justificaciones pseudo-intelectuales: «Algunos filósofos y líderes religiosos convencen a sus seguidores de que los animales no son más que máquinas sin alma ni sentimientos; pero todo el que haya vivido con un animal —un perro, un pájaro, hasta un ratón— sabe que esa teoría es un tremendo embuste con el que tratan de justificar su crueldad».

Vegetarianismo y religión

Casi todas las religiones han predicado el abstenerse de carne, comenzando por los sacerdotes egipcios, que seguían una dieta vegetariana para poder mantener el voto de castidad. Rechazaban también los huevos, que consideraban «carne líquida».

Si bien el Viejo Testamento, que es la base del Judaísmo, hace algunas referencias al consumo de carne, aclara también que la situación ideal es el vegetarianismo. En el *Génesis* (1.29), Dios dice: «He aquí que te he dado toda hierba con su semilla, y todos los árboles que pueblan la Tierra, con su fruto, que contiene la semilla de todo árbol, para que te sirvan de alimento». Al comienzo de la creación, según la Biblia, parece que ni siquiera los animales se alimentaban de carne. En el *Génesis* (1.30), Dios dice: «Y a todos los animales de la Tierra, a todos los pájaros del cielo, a todos los seres que se arrastran por el suelo, allí donde exista una forma de vida, a todos ellos Yo les he dado toda clase de hierbas para alimentarse; y así sea». También en el *Génesis* (9.4), Dios prohíbe directamente la carne: «Pero carne con su vida, que es su sangre, no comerás. Y sabe cierto que reclamaré la sangre de tu vida, y la reclamaré por mano de todo animal».

En los últimos libros de la Biblia, también los profetas condenan el consumo de carne. *Isaías* (1.5) afirma: «Dijo el Señor: Me habéis sacrificado gran número de ovejas y de bueyes, pero a Mí no Me complace la sangre de las vacas, de los corderos y de las cabras; cuando alzáis las manos, Yo aparto los ojos de vosotros, y cuando oráis no os escucho, porque vuestras manos están manchadas de sangre». Según *Isaías* (66.3), matar vacas es un pecado particularmente grave: «Aquel que mata a un buey peca como el que mata a un hombre».

La Biblia presenta también la historia de Daniel, quien, prisionero en Babilonia, se negó a comer la carne que le ofrecían los carceleros, y

prefirió alimentarse de sencilla comida vegetariana.

Muchos cristianos se dejan confundir por algunos pasajes del Nuevo Testamento en que se dice que Jesucristo comió carne. Pero estudios detallados de los antiguos manuscritos griegos han revelado que las palabras traducidas como «carne» son *trophe* y *brome*, que solamente significan «alimento» o «el acto de comer» en sentido amplio. Por ejemplo, en el *Evangelio de San Lucas* (8.55), se lee que Jesús resucitó a una mujer y «ordenó que le diesen “carne”». La palabra griega original, traducida como «carne», es *phago*, que significa solamente «comida». Por lo tanto, lo que Jesucristo dijo realmente es: «Dadle de comer». La palabra «carne» en griego es *kreas*, y nunca se utiliza en relación con Jesucristo. En el Nuevo Testamento no se dice en ningún momento que Jesús hubiera comido carne. Esto, por lo demás, coincide con la famosa profecía de Isaías acerca del advenimiento de Jesús: «Una virgen concebirá y dará a luz un hijo, y su nombre será Emmanuel. Comerá mantequilla y miel, porque sabrá rechazar el mal y elegir el bien».

Clemente de Alejandría, uno de los padres de la Iglesia, recomendaba una dieta sin carne, citando el ejemplo del apóstol Mateo que «se alimentaba de semillas, frutos secos y vegetales, sin carne». San Jerónimo, otro de los padres de la antigua iglesia cristiana, que describió la versión latina autorizada de la Biblia que todavía hoy se usa, escribió: «Cocinar vegetales, frutas y legumbres es fácil y económico». San Jerónimo sugería esa dieta a quien quería consagrar su vida a la búsqueda de la sabiduría. San Juan Crisóstomo consideraba el comer carne cruel y antinatural por parte de los cristianos: «Nos comportamos como lobos, como leopardos... peor incluso que ellos; porque la naturaleza ha dispuesto que ellos se alimenten de ese modo, pero nosotros, que hemos recibido de Dios la palabra y el sentido de la justicia, nos hemos vuelto peores que las fieras salvajes». San Benito, fundador de la orden benedictina en el año 529 d. de C., estableció para sus monjes una dieta vegetal. También a los trapenses les fue prohibido, desde su fundación en el siglo XVII, el comer carne y huevos. Si bien el Concilio Vaticano II relajó esas normas, en la actualidad todavía son muchos los monjes trapenses que siguen la regla original. Es, sin embargo, bastante sorprendente que en muchos monasterios trapenses se crían animales para enviarlos al matadero como medio de financiación.

También la iglesia adventista recomienda a sus seguidores que sean vegetarianos. Pocos lo saben, pero la enorme industria americana de

«productos para el desayuno», nació en un balneario dirigido por el Dr. John H. Kellogg, que investigaba constantemente nuevos desayunos a base de productos vegetales para los ricos pacientes del balneario. Así preparó los primeros copos de maíz, que, más tarde, distribuyó por todo el país. Con el paso de los años, el Dr. Kellogg fue poco a poco separando sus negocios de la iglesia adventista, y de ese modo fundó la industria que todavía hoy lleva su nombre.

El país con mayor cantidad de vegetarianos en la actualidad es la India, patria del budismo y el hinduismo. El budismo nació como reacción al exterminio de animales que se estaba llevando a cabo con el perverso pretexto de realizar rituales religiosos. Buddha puso fin a esas prácticas y propuso su doctrina de *ahimsā*, es decir, de la no violencia.

La filosofía hindú y el principio de no violencia

Las Escrituras védicas de la India, que se remontan a épocas anteriores al budismo, subrayan la importancia de la no violencia como fundamento ético del vegetarianismo. La *Manu-saṁhitā*, antiguo código de leyes hindú, establece: «Para obtener la carne, es siempre necesario herir a un ser vivo, lo cual es un grave impedimento para alcanzar la bienaventuranza celestial; por lo tanto, hay que abstenerse de comer carne». En otro pasaje, la *Manu-saṁhitā* dice: «Habida cuenta del desagradable origen de la carne y de la crueldad de aprisionar y matar seres vivos, es necesario abstenerse por completo de comer carne».

En los últimos años, el movimiento Hare Kṛṣṇa ha propagado por todo el mundo estos principios éticos. Śrīla Prabhupāda, el *ācārya* (maestro espiritual) fundador del movimiento, explicó en cierta ocasión: «En la *Manu-saṁhitā* se establece el principio de que una vida vale una vida, principio que se sigue prácticamente en todo el mundo. Existen leyes similares que sostienen que incluso quien mata a una simple hormiga es culpable de ello. Puesto que no podemos crear, no tenemos derecho a quitar la vida a ningún ser vivo, y, por lo tanto, las leyes humanas que hacen diferencias entre matar a un hombre y matar a un animal son imperfectas... Según las leyes de Dios, matar a un animal es tan grave como matar a un hombre. Quien hace diferencias entre ambas acciones está inventando sus propias leyes. Incluso en los Diez Mandamientos se prescribe: “No matarás”. Esa ley es perfecta, pero la gente la interpreta de forma equivocada, pensando: “No mataré a ningún hombre, pero puedo matar a los animales”. Quienes así razonan se engañan a sí mismos y crean dolor para ellos y para los demás».

Llamando la atención sobre el concepto védico de la «unidad de todo lo creado», Śrīla Prabhupāda concluye: «Todos somos criaturas de Dios, sea cual sea el cuerpo en que vivamos, el traje que vistamos. Dios es el padre supremo de todos. Un padre puede tener muchos hijos, unos inteligentes y otros no, pero si un hijo inteligente dice al padre: “Mi hermano no es muy inteligente, voy a matarlo”, ¿creéis que el padre va a estar de acuerdo? Del mismo modo, si Dios es nuestro padre supremo, ¿por qué iba a consentir que matemos a los animales, que también son hijos Suyos?».

Capítulo 4

Karma y reencarnación

«En la sociedad humana, si un hombre mata a otro, se le condena a muerte o se le castiga. Así es la ley. La gente, debido a la ignorancia, no ve que existe un Estado más grande, gobernado por el Señor Supremo. Todas las criaturas son hijas del Señor, y el Señor no tolera que se mate a ninguno de Sus hijos, ni aun a la más pequeña hormiga. Quien así lo haga, será castigado por ello.»

—Śrīla Prabhupāda

La pena de muerte es el castigo más grave que puede imponer un Estado; por otra parte, no hay sacrificio mayor que dar la propia vida por salvar a los demás. Está claro, pues, que la vida es algo muy valioso, pero, pese a ese gran valor que se le atribuye, cada año en el mundo se envían al matadero miles de millones de animales indefensos. Se trata de un exterminio que no es necesario para asegurarse el alimento diario. Además, es económicamente disparatado y éticamente reprochable. Y, lo que es más grave, con ello se viola la ley universal del *karma*, que es semejante al principio científico de la «acción y reacción».

Aunque los científicos tienen una comprensión muy clara de esa ley aplicada a los objetos materiales («cada acción determina una reacción igual y en sentido contrario»), la mayoría pasan por alto sus aspectos más sutiles, que se manifiestan en el mundo de la conciencia. Es cierto que, a veces, «sentimos» que, de alguna forma, somos nosotros mismos

la causa de nuestras alegrías y dolores; si, por ejemplo, tenemos un percance, pensamos: «¡Bueno!, creo que me lo había buscado».

A menudo la gente bromea atribuyendo a un «mal *karma*» cualquier suceso desagradable. Pero, en realidad, la ley del *karma*, como cualquier otra ley, no se puede tomar a la ligera, porque nos castiga de forma imparcial y sin errores, dándonos exactamente lo que nos hemos merecido. En particular, a quien causa dolor y violencia a los demás, le garantiza un dolor y una violencia iguales a los causados, bien sea ahora o en el futuro.

El *karma*, como hoy en día se sabe también en Occidente, está estrechamente ligado al principio de la reencarnación. En el más grande de los textos espirituales de la India clásica, la *Bhagavad-gītā*, el Señor Kṛṣṇa explica que el alma es la fuente de la conciencia y el principio vital presente en el cuerpo de todos los seres vivos. Esa fuerza vital, de idéntica calidad espiritual en todos los seres, es distinta y superior a la materia que constituye la forma material temporal. En el momento de la muerte, del mismo modo que una persona se cambia de ropa, el alma indestructible transmigra a otro cuerpo físico. Todos los seres vivos (no sólo unos pocos elegidos) pasan por ese proceso de reencarnación vida tras vida. La *Bhagavad-gītā* explica: «Del mismo modo que una persona se pone ropa nueva y deja de lado la vieja, el alma acepta nuevos cuerpos materiales y abandona los viejos e inútiles».

El viaje del alma

Los *Vedas* explican que el alma, denominada *ātmā*, puede habitar un cuerpo de cualquiera de las 8.400.000 especies. En esas especies, la complejidad de la forma física varía, comenzando con los microbios y amebas, continuando por los acuáticos, plantas, insectos, reptiles, aves y mamíferos, y culminando en los seres humanos y los semidioses. Llevada de su deseo de disfrutar de la materia, el *ātmā* viaja continuamente por esos diferentes cuerpos, en un interminable ciclo de nacimientos y muertes.

La actividad de la mente es el principal impulso que lleva a la entidad viviente a transmigrar de un cuerpo a otro. La *Gītā* dice: «El estado de vida que se recuerda en el momento de abandonar el cuerpo es el estado de vida que se alcanza, sin duda alguna». Nuestra mente registra continuamente todos nuestros pensamientos y deseos, y el conjunto de esos recuerdos inunda nuestra conciencia en los últimos instantes de la vida. La naturaleza de nuestros pensamientos en ese

momento crucial nos empuja hacia el cuerpo físico más adecuado. Nuestro cuerpo actual es, por lo tanto, la proyección física exacta de nuestra mentalidad en el momento de nuestra última muerte.

La *Bhagavad-gītā* continúa: «La entidad viviente, que de ese modo ha entrado en otro cuerpo denso adquiere un determinado tipo de ojos, de oído, de lengua, de nariz y de sentido del tacto, que se agrupan en torno a la mente. De ese modo, la entidad viviente disfruta de un conjunto particular de objetos de los sentidos».

Según los *Vedas*, las almas que se hallan en formas inferiores a la humana evolucionan de forma automática hacia la especie inmediatamente superior, llegando finalmente a la forma humana. Pero, puesto que el hombre tiene la libertad de elegir entre materia y espíritu, existe la posibilidad de que el alma descienda de nuevo a las especies inferiores. Las leyes del *karma* actúan de tal forma que, si un ser humano vive y muere con una mentalidad animal, similar, por ejemplo, a la de un perro, en su siguiente vida podrá satisfacer sus deseos perrunos con los sentidos y los órganos de un perro. Esta posibilidad no es muy agradable, pero es el destino que espera a quien vive en la ignorancia. La *Gītā* dice: «Quien muere en ignorancia, nace en el reino animal».

Por lo tanto, el alma que ahora se halla en un cuerpo animal, en el pasado pudo haber habitado un cuerpo humano, y viceversa. Si bien el alma puede ocupar, uno tras otro, un cuerpo de planta, de animal o de ser humano, su naturaleza intrínseca es siempre la misma. Puesto que es energía espiritual pura, la materia no la puede alterar en modo alguno. La *Bhagavad-gītā* explica que el alma es «inmutable e invariable». Es solamente el revestimiento corpóreo, con su particular combinación de mente y de sentidos, el que aprisiona temporalmente la energía espiritual del alma, o por el contrario, la libera.

Todos los seres vivos son iguales

La igualdad básica y trascendental de todos los seres conscientes no es un concepto abstracto, sino una observación que podemos hacer a diario; basta simplemente ir un poco más allá de las diferencias superficiales de los diversos cuerpos materiales. Todo el que haya tenido un animal doméstico o haya estado en el zoológico habrá podido notar que los animales se comportan del mismo modo que los hombres en lo que se refiere a procurarse alimentos, proteger a sus crías, jugar, dormir, luchar, etc. La gran diferencia es que su inteligencia y sus

emociones están menos desarrolladas, pero ello no es razón para ignorar las muy numerosas y significativas similitudes en cuanto a pensamientos, sentimientos y deseos, que demuestran claramente la igualdad universal de la conciencia que habita en los distintos cuerpos.

En las especies no humanas, el ser viviente se ve dominado sobre todo por los instintos naturales. Como no está capacitado para elegir libremente qué comer, dónde dormir, con quién formar pareja y cómo defenderse, sigue un rígido esquema de conducta que las necesidades de su cuerpo le dictan. Por esa razón, el *ātmā* que habita en formas de vida inferiores a la humana no es responsable de sus acciones, de modo que no crea nuevo *karma*. Para dar un ejemplo práctico y cotidiano, podemos decir que es como un perro que atraviesa una autopista persiguiendo a un gato: no tiene sentido multarle. No se espera que los animales entiendan o sigan leyes sofisticadas. Por lo tanto, los seres humanos deben conocer y seguir las leyes del orden social y universal.

Ésa es la razón por la cual el hombre que innecesariamente quita la vida a otro ser, especialmente si le causa un gran dolor y sufrimiento, recibe, por esa agresión premeditada, una reacción kármica muy fuerte. Y si, año tras año, se sacrifican sin la más mínima misericordia millones y millones de animales en enormes mataderos mecanizados, el *karma* negativo que acumulan todos los implicados es incalculable.

En relación con esto, Su Divina Gracia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda escribe en su comentario a la *Bhagavad-gītā*: «En la sociedad humana, si un hombre mata a otro se le condena a muerte. Así es la ley del Estado. La gente, debido a la ignorancia, no ve que existe un Estado más grande, gobernado por el Señor Supremo. Todas las criaturas son hijas del Señor, y el Señor no tolera que se mate a ninguno de Sus hijos, ni aun a la más pequeña hormiga. Quien así lo haga, será castigado por ello».

«No hagas a los demás lo que no quieras para ti»

Esta enseñanza aparece en todas las religiones. La Biblia ordena con vehemencia: «No matarás», y Jesucristo, que mostró siempre un gran amor por todos los seres vivos, dijo: «No hagas a los demás lo que no quieras para ti». También Buddha predicó el principio de *ahimsā*, la no violencia, específicamente para impedir la matanza de animales inocentes.

Mucha gente, que jamás podrían matar a un animal con sus propias manos porque piensan que sería algo horrible, se consideran libres de

violencia si comen la carne de animales matados por otros. Ésa opinión es superficial, y ninguna autoridad espiritual auténtica la aprueba. Según la ley del *karma*, todos los implicados en la matanza de un animal son culpables: el que ha dado permiso para que lo maten, el que lo mata, el que le ayuda, el que compra la carne, el que la cocina y el que la come. Así lo confirma la *Manu-saṁhitā*, un antiguo código de leyes civiles y religiosas de la India, que enumera las mencionadas formas de complicidad. Es justo que sea así. Ante un tribunal, todos los que han participado en un crimen se consideran responsables, y en especial los que contratan los servicios del asesino.

El crecimiento psicológico y emocional son parte esencial en una vida progresiva, y todos nuestros pensamientos y acciones influyen en el desarrollo de nuestro carácter. La Biblia dice: «Lo que siembres cosecharás». También las sutiles leyes del *karma* nos informan de que rasgos negativos de carácter, como la crueldad, la depresión, la arrogancia, la apatía, la insensibilidad, la ansiedad y la envidia son la cosecha psicológica de quien practica, directa o indirectamente, y de forma continuada, el acto de matar. A quien sigue una dieta vegetariana le es mucho más fácil vivir en paz, sereno, productivo y preocupado por el bienestar de los demás. Así lo comentaba el físico Albert Einstein: «Un modo de vida vegetariano, con sus positivos efectos sobre el carácter de los hombres, influenciaría de forma más beneficiosa a toda la humanidad». Pero, cuando la conciencia del hombre se contamina con los efectos del *karma* negativo resultante de actos destructivos y violentos, sus buenas cualidades quedan cubiertas.

La causa de la violencia

En nuestros días, pese al impresionante progreso científico y tecnológico, el mundo sufre una imparable oleada de violencia: guerras, terrorismo, delincuencia, vandalismo, abuso de menores, aborto. Desde 1.945, año de fundación de las Naciones Unidas, hasta 1.985 hubo más de 140 guerras. En Estados Unidos son asesinadas cada año cerca de 20.000 personas. En vista del estrepitoso fracaso de tantos mecanismos políticos y sociales de prevención, tal vez sea el momento de analizar el problema desde otro punto de vista: el de las leyes del *karma*. Podríamos quizás preguntarnos si la causa de toda esa imparable violencia no se debería achacar al brutal holocausto de animales indefensos que ininterrumpidamente se viene realizando.

En sus comentarios al *Śrīmad-Bhāgavatam*, Śrīla Prabhupāda hace

notar que la violencia que se manifiesta entre los hombres es una reacción kármica al exterminio de animales. «Hoy en día apenas no existe la compasión, y, debido a ello, los hombres luchan constantemente entre sí en un sinfín de guerras, sin llegar a entender que, por el hecho de matar impunemente a tantos animales, también ellos se condenan a morir como animales en la guerra. Esto es evidente sobre todo en los países occidentales, donde existen infinidad de mataderos y donde, cada cinco o diez años, estalla una guerra terrible en la que miles y miles de personas son aniquiladas con más crueldad si cabe que los animales en los mataderos. A veces, en la guerra, los militares encierran en campos de concentración a los prisioneros enemigos y los matan de forma atroz. Son reacciones a la matanza sin restricciones de animales en los mataderos y partidas de caza.»

A veces se plantea la siguiente pregunta: «Si el *ātmā* (el alma) es completamente trascendental al cuerpo material, ¿por qué se debería considerar injusta la muerte violenta que se causa para evitar sufrimientos? La *Bhagavad-gītā* dice: «No hay nacimiento ni muerte para el alma. No muere cuando muere el cuerpo». En los comentarios al *Śrīmad-Bhāgavatam*, Śrīla Prabhupāda da la siguiente respuesta: «Todos los seres vivos deben completar un cierto período presos en un determinado cuerpo material. Antes de pasar al siguiente cuerpo, deben completar el tiempo establecido. Al matar a un animal o a cualquier otro ser vivo, le impedimos completar el período de prisión en ese cuerpo en particular. Por lo tanto, nunca se debe matar un cuerpo buscando la propia complacencia de los sentidos, pues quien lo hace comete una actividad pecaminosa. En pocas palabras, matar a un animal significa interrumpir su evolución hacia otras especies.

La injusticia de la matanza de animales se puede comprender también entendiendo que el cuerpo es como una casa donde vive el *ātmā*. Si se echa de forma inesperada a alguien de su casa, ello le ocasiona enormes inconvenientes y sufrimiento. Un acto así, tan cruel e injustificado, es, sin duda, un crimen. Además, para recibir su siguiente cuerpo, ese ser vivo debe padecer los intensos sufrimientos que preceden el nacimiento. Para un ser humano, esto supone meses enteros incómodo y sin espacio en la oscuridad del vientre de su futura madre, donde sufre constantemente de infecciones, líquidos ácidos que le queman la piel, sacudidas repentinas y otros inconvenientes derivados de lo que come y bebe su madre.

¿No es malo también matar a los vegetales?

Otra pregunta metafísica que suele plantearse es la siguiente: «Si todo lo que vive está dotado de la misma naturaleza espiritual, ¿por qué es correcto comer cereales, verduras, etc..., y carne no? ¿Es que los vegetarianos no son culpables de matar a las plantas?». Se puede responder, sin más preámbulos, que la fruta, la leche, los frutos secos y los cereales, es decir, los alimentos vegetarianos, se obtienen sin necesidad de matar. Pero también en los casos en que se quita la vida a las plantas, el sufrimiento que se ocasiona es muy inferior al de matar a un animal, pues el sistema nervioso de las plantas está mucho menos desarrollado. Está claro que hay una gran diferencia entre arrancar una zanahoria de la tierra y matar un cordero. No obstante, también al matar plantas se tienen que sufrir reacciones kármicas.

Ésa es la razón por la que el Señor Kṛṣṇa explica en la *Bhagavad-gītā* que el hombre no debe contentarse con comer alimentos vegetarianos, sino que, además, debe ofrecérselos a Él. Si seguimos ese método de sacrificio, el Señor Supremo, Kṛṣṇa, nos protegerá de las reacciones kármicas debidas a matar plantas. Caso contrario, según la ley del *karma*, nosotros mismos seremos los responsables. La *Gītā* afirma: «Los devotos de Kṛṣṇa se liberan de todo pecado porque comen alimentos que primero se han ofrecido en sacrificio. Los demás, que comen sólo por su propio placer, en verdad comen solamente pecado».

Śrīla Prabhupāda formula este principio del vegetarianismo espiritual: «Los seres humanos, a los que el Señor ha dado los cereales, las verduras, la fruta y la leche, tienen el deber de agradecer la misericordia del Señor. Como signo de gratitud, deben sentirse en deuda con Él por el alimento que reciben y ofrecérselo antes a Él, para después compartir los remanentes». Con esa comida santificada, que recibe el nombre de *prasādam*, el ser humano está protegido de las reacciones kármicas y progresa espiritualmente.

Capítulo 5

Más allá del vegetarianismo

«Si alguien Me ofrece con amor y devoción una hoja, una flor, fruta o agua, Yo lo aceptaré.»

—Bhagavad-gītā (9.26)

Además de las consideraciones higiénicas, psicológicas, económicas, éticas y de *karma*, el vegetarianismo presenta una dimensión más elevada, espiritual, que puede ayudarnos a despertar nuestra percepción y amor natural por Dios.

En el supermercado, la gente olvida un hecho fundamental de la naturaleza: no es el hombre, sino Dios, quien produce los alimentos. En efecto, en el modo en que nacen y crecen los alimentos, hay algo de místico. Sólo tienen que sembrar en la tierra una diminuta semilla y, por una misteriosa fuerza vital, nace una fábrica de alimentos: una planta de tomates con docenas de frutos jugosos, o un árbol repleto de sabrosas manzanas. Ningún grupo de científicos ha conseguido jamás inventar nada tan sorprendente como la más simple de las creaciones naturales de Dios.

Sin embargo, en lugar de reconocer la existencia de una inteligencia superior, los científicos confunden a la gente con sus teorías sobre la evolución química, afirmando, sin hechos reales que lo respalden, que la vida es el resultado de una serie de creaciones químicas. Sin embargo, con todos sus productos químicos no son capaces de crear una simple semilla que se convierta en una espiga que dé otras semillas que florezcan y den cientos de espigas semejantes.

Cuando aceptamos que la vida viene solamente de la vida, resulta fácil comprender que toda forma de vida se origina de una única fuente de vida, el Señor Supremo, a quién los musulmanes llaman Alá, los judíos Yahvé, los cristianos Dios, y los seguidores de los *Vedas*, Kṛṣṇa.

Lo mínimo que, por gratitud, podemos hacer, es ofrecer nuestro alimento a Dios. Ese rito de acción de gracias se da en todas las religiones. En la senda espiritual trazada por las Escrituras védicas de la India, la ofrenda de comida al Señor reviste un carácter especial, pues forma parte de una elevadísima forma de *yoga*, cuyo objeto es ayudarnos a desarrollar nuestra relación con Dios. Esa senda recibe el nombre de *bhakti-yoga*.

En origen, todas las almas tienen una relación directa con Dios en el mundo espiritual, y, según los *Vedas*, el objetivo principal de la vida es revivir esa perdida relación. El *Śrīmad-Bhāgavatam*, un clásico sánscrito

considerado el fruto maduro del árbol del conocimiento védico, explica: «La forma humana de vida ofrece a todos la posibilidad de ir de regreso al hogar, de vuelta a Dios. Por lo tanto, toda entidad viviente, y especialmente la que haya alcanzado la forma humana, debe ocuparse en servicio devocional».

El servicio devocional, *bhakti-yoga*, es la forma de *yoga* más elevada. En la *Bhagavad-gītā*, tras explicar los diversos tipos de *yoga*, el Señor Kṛṣṇa, el maestro de todos los *yogas*, dice: «De todos los *yogīs*, aquel que mora siempre en Mí con gran fe y Me adora sirviéndome con amor trascendental, es el más íntimamente ligado a Mí en *yoga* y el más elevado de todos». Más adelante, el Señor Kṛṣṇa prosigue: «Sólo a través del servicio devocional se puede comprender a la Persona Suprema tal y como es. Y quien, mediante esa devoción, es plenamente consciente del Señor Supremo, puede entrar en el reino de Dios».

El yoga del comer

Hablando del *bhakti-yoga*, el *yoga* de la devoción, el Señor Supremo dice: «Todo lo que hagas, *todo lo que comas*, todo lo que ofrezcas y, todo lo que des, así como todas las austeridades que realices, hazlo como una ofrenda a Mí». De modo que la ofrenda de alimentos es una parte importante del sistema de *bhakti-yoga*.

El Señor explica también los tipos de ofrendas que aceptará: «Si alguien Me ofrece con amor y devoción una hoja, una flor, fruta o agua, Yo lo aceptaré». Kṛṣṇa no incluye en esa lista ni carne, ni huevos ni pescado; el devoto, por lo tanto, no Se los ofrece. El devoto, por el amor que siente por Kṛṣṇa, Le ofrece únicamente los alimentos más puros y selectos, entre los que, ciertamente, no se cuentan cadáveres en proceso de descomposición de animales sacrificados semanas antes, ni potenciales embriones de pollo.

En la mayoría de religiones, sus seguidores piden a Dios que les dé de comer («El pan nuestro de cada día dánosle hoy»), pero en el proceso de conciencia de Kṛṣṇa el devoto ofrece alimentos a Dios como expresión de su amor. Por lo demás, también en la vida cotidiana el cocinar puede ser una expresión de afecto, y ese afecto es tan apreciado como la comida en sí. Del mismo modo el acto de ofrecer comida a Dios tiene como propósito ayudarnos a aumentar nuestro amor y devoción por Él. Ciertamente, es difícil amar a alguien a quien nunca hemos visto. Afortunadamente las Escrituras védicas, únicas en el mundo, describen los rasgos personales de Dios con todo detalle.

El concepto de Dios no es en absoluto vago. Las Escrituras de las principales religiones hablan poco de Dios, diciendo que es el Padre Supremo, pero, sorprendentemente, dan muy poca información acerca de Su personalidad. Jesucristo dice que es el hijo de Dios, y Mahoma se proclama Su profeta..., pero Dios sólo aparece de forma indirecta, como una voz en el cielo, una zarza en llamas, etc.

No obstante, si admitimos que Dios nos ha creado, no tendremos argumentos razonables para negar que Él posee todos los rasgos de una persona: una forma y un aspecto determinados, y todos los poderes y capacidades de los diversos órganos y sentidos. No es lógico suponer que los seres creados superen a quien los ha creado, y, puesto que nosotros tenemos forma y personalidad individuales, si Dios no las tuviese, en ese sentido seríamos superiores a Él. Del mismo modo que nosotros somos personas, Dios también es una persona; es la Persona Suprema, con una forma espiritual de infinita potencia, pero, de todos modos, una persona. Al fin y al cabo, explica que hemos sido creados a imagen y semejanza de Dios.

Los artistas occidentales han imaginado y representado a Dios como un gran viejo con barba. Pero las Escrituras védicas de la India hablan en detalle de la personalidad de Dios dando una información que no se ha de encontrar en ninguna otra Escritura. Él es, ante todo, eternamente joven, y posee cualidades espirituales maravillosas que fascinan la mente de las almas liberadas; Él es el artista supremo, el músico supremo; habla de forma maravillosa y Su inteligencia, Su humor y Su ingenio son infinitos. Él disfruta con quienes están eternamente unidos a Él en relación de amor, gozando de pasatiempos espirituales de belleza incomparable. La descripción de los fascinantes rasgos personales de Dios en los *Vedas* no tiene fin. Ésa es la razón por la que recibe el nombre de Kṛṣṇa, que significa «infinitamente fascinante». Si comprendemos la identidad personal de Dios, meditar en Él resulta más fácil, en particular cuando Le ofrecemos la comida.

Como Kṛṣṇa es infinitamente poderoso y absolutamente espiritual, todo lo que se pone en contacto con Él también se vuelve puro y espiritual. No faltan, en el mundo físico, elementos que pueden purificar diversas sustancias: el Sol, por ejemplo, con sus poderosos rayos, puede destilar agua fresca y pura de un charco contaminado. Si el Sol puede hacer esto, no podemos ni imaginar el poder purificador de la Suprema Personalidad de Dios, que ha creado, sin el menor esfuerzo, millones de soles.

Comida espiritual

Con Sus inmensas energías trascendentales, Kṛṣṇa puede convertir la materia en espíritu. Si ponemos una barra de hierro en el fuego, el hierro se pone al rojo vivo y adquiere todas las características esenciales del fuego. Del mismo modo, la sustancia material de los alimentos que se ofrecen a Kṛṣṇa se espiritualiza completamente. Esa comida recibe el nombre de *prasādam*, una palabra sánscrita que significa «misericordia del Señor».

Tomar *prasādam* es una de las prácticas fundamentales del *bhakti-yoga*. En otras formas de *yoga*, es práctica imprescindible reprimir los sentidos, pero el *bhakti-yogī* puede utilizar libremente sus sentidos en una gran variedad de actividades espirituales placenteras. Puede, por ejemplo, utilizar la lengua para saborear los deliciosos alimentos ofrecidos al Señor Kṛṣṇa. Con esas actividades, los sentidos se van espiritualizando y se sienten naturalmente atraídos hacia placeres divinos que superan con creces cualquier experiencia material.

Las Escrituras védicas hablan a menudo del *prasādam* y de sus efectos. El Señor Caitanya, una encarnación del Señor Supremo que apareció en la India hace 500 años, dijo: «Todos hemos probado ya antes estas sustancias materiales, pero estos ingredientes poseen sabores extraordinarios y fragancia fuera de lo común. Probádoslos y experimentad la diferencia por vosotros mismos. Además del sabor, incluso su fragancia deleita la mente y te hace olvidar cualquier otra dulzura que hayas probado antes. Es así porque el néctar espiritual de los labios de Kṛṣṇa ha tocado estos ingredientes y les ha transferido sus cualidades espirituales».

La perfección máxima de una dieta vegetariana consiste en comer solamente alimentos ofrecidos a Kṛṣṇa. Al fin y al cabo, el simple hecho de hacerse vegetariano no es un gran logro: también los monos y las palomas son vegetarianos. Los *Vedas* nos informan de que el objetivo de la vida humana consiste en despertar la relación original del alma con Dios; el acto de comer puede ayudarnos a alcanzar ese objetivo sólo si vamos más allá del vegetarianismo y llegamos al *prasādam*.

Cómo preparar y ofrecer la comida

Nuestra conciencia del objetivo espiritual del vegetarianismo comienza ya mientras damos vueltas por los pasillos del supermercado escogiendo lo que después ofreceremos a Kṛṣṇa. En la *Bhagavad-gītā*,

Kṛṣṇa establece que los alimentos se pueden clasificar conforme a las tres modalidades de la naturaleza material: bondad, pasión e ignorancia. Los productos lácteos, el azúcar, las verduras, la fruta, los frutos secos y los cereales son alimentos influenciados por la bondad, y se pueden ofrecer a Kṛṣṇa. En general, los alimentos que se hallan bajo la influencia de la pasión o de la ignorancia no se pueden ofrecer a Kṛṣṇa que explica en la *Gītā* que son aquellos que «causan dolor, sufrimiento y enfermedades» y son «alimentos putrefactos, descompuestos y sucios». Es fácil deducir que la carne, el pescado y los huevos son alimentos influenciados por las modalidades más bajas. Pero también hay algunos vegetales que corresponden a las modalidades más bajas, como el ajo y la cebolla. Así pues, tampoco deben ofrecerse a Kṛṣṇa. La asafétida, también llamada *hing*, es un sustituto adecuado.) También se deben evitar el café y el té, por su contenido de cafeína. Los asiduos a esas bebidas pueden sustituirlas con café descafeinado o infusiones de hierbas.

Al hacer la compra, debe leer con mucha atención la etiqueta, pues los fabricantes suelen utilizar aditivos a base de carne, pescado y huevos. Algunos yogures, por ejemplo, contienen gelatina, que se hace a partir de cuernos, pezuñas y huesos de animales. Los quesos no deben haberse preparado con cuajo animal, que se obtiene de una enzima extraída de los tejidos gástricos de las especies bovinas.

También debe evitar los alimentos precocinados por personas no devotas de Kṛṣṇa. Según las sutiles leyes de la naturaleza, el cocinero actúa sobre los alimentos, no sólo físicamente, sino también mentalmente. En consecuencia, esos alimentos transmiten influencias sutiles que afectan a nuestra conciencia. Para explicar este concepto con un ejemplo, pensemos que un cuadro no es sólo un conjunto de pinceladas sobre un lienzo, sino también la expresión del estado de la mente del artista, y eso es lo que percibe quien observa la obra. Del mismo modo, al comer alimentos cocinados sin conciencia espiritual por los trabajadores de cualquier fábrica de productos alimenticios, absorberemos también parte de esas energías mentales materialistas. En la medida de lo posible, se nos aconseja utilizar únicamente ingredientes frescos, y naturales.

En el proceso de preparar los alimentos, el principio más importante es la limpieza. A Dios no se Le debe ofrecer nada impuro, de modo que observe una limpieza absoluta en el lugar en que vaya a cocinar. Lávese siempre bien las manos antes de cocinar. Mientras cocina no pruebe la

comida. Eso le ayudará a meditar en que lo que cocina no es para su propio placer, sino para Kṛṣṇa, y Él debe ser el primero en probarlo. Cuando la comida esté lista, ya puede ofrecerla. Sírvala en un plato especial reservado única y exclusivamente para ese fin. (Nadie debe utilizar nunca ese plato). La forma más simple de ofrecer es la siguiente oración: «Querido Señor Kṛṣṇa, acepta, por favor, esta comida». Recuerde que el verdadero sentido de la ofrenda no es la comida, sino el acto de devoción y gratitud; los alimentos en sí son secundarios. Sin ese sentimiento de devoción, Dios no aceptará la ofrenda. Él es completo en Sí mismo; no tiene necesidad de nada. Nuestra ofrenda no es más que una forma de expresarle nuestro amor y nuestra gratitud. Tras la ofrenda, cante durante algunos minutos el *mantra* Hare Kṛṣṇa:

*Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare
Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare*

Después puede servir el *prasādam*. Trate de meditar en su cualidad espiritual recordando que nos libera de los efectos del *karma*. Pero, sobre todo, saboréelo.

Si desea ofrecer la comida conforme al ritual establecido en el movimiento para la conciencia de Kṛṣṇa, debe preparar un pequeño altar con una imagen de Kṛṣṇa y del maestro espiritual y aprender unos sencillos *mantras*. Para mayor información, lo mejor es dirigirse al templo de Kṛṣṇa más cercano.

Otros principios del bhakti-yoga

Por supuesto ofrecer *prasādam* es sólo uno de los principios del *bhakti-yoga*. Para purificar su conciencia y espiritualizar sus sentidos, puede practicar otros aspectos del servicio devocional. El primero es cantar el *mantra* Hare Kṛṣṇa:

*Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare
Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare*

El *Kalisanṭaraṇa Upaniṣad* afirma: «Estos dieciséis nombres, formados por treinta y dos sílabas, son el medio para neutralizar los malignos efectos de *Kali-yuga* (la actual era de discordia e hipocresía). En todos los *Vedas* se explica que cantar el santo nombre es la única manera de salir del océano de la ignorancia». El *mantra* Hare Kṛṣṇa se puede cantar con instrumentos musicales, en compañía de otras personas, o bien se puede practicar en solitario, meditando. En ese caso se aconseja utilizar un *japa-mala*, una especie de rosario de madera.

Para mejorar su vida espiritual, debe evitar el consumo de drogas, alcohol, cigarrillos y bebidas como el té y el café, que contienen cafeína; esas sustancias nublan innecesariamente la mente, ya de por sí bastante nublada con infinidad de conceptos materialistas de la vida. A quien desee hacer progreso espiritual, los *Vedas* también le aconsejan abstenerse de los juegos de azar, que provocan inevitablemente ansiedad, codicia, envidia y agresividad. Otra actividad que aumenta los deseos materiales e impiden el crecimiento de la conciencia espiritual, es la vida sexual ilícita. Las regulaciones del *bhakti-yoga* permiten, no obstante, la vida sexual en el matrimonio.

Si seguimos los mencionados principios, experimentaremos un placer espiritual siempre en aumento, que pasará a ser parte de nuestra vida. En particular, nuestra ofrenda de alimentos complacerá más a Kṛṣṇa. Dios no necesita los alimentos que Le ofrezcamos; lo que Él saborea es la pureza y la devoción de nuestro corazón cuando Se los ofrecemos.

A su debido tiempo, se debe recibir iniciación de un maestro espiritual genuino, sin cuya guía y enseñanzas no es posible llegar a la perfección de la conciencia de Kṛṣṇa. En la *Bhagavad-gītā*, Kṛṣṇa dice: «Trata de conocer la verdad acudiendo a un maestro espiritual. Hazle preguntas de forma sumisa y ofrécele servicio. El alma autorrealizada puede revelarte el conocimiento, porque ha visto la verdad».

El maestro espiritual original del movimiento para la conciencia de Kṛṣṇa en Occidente es Su Divina Gracia A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda. Śrīla Prabhupāda forma parte de una reconocida sucesión de maestros espirituales que se remonta a través de los siglos hasta el propio Kṛṣṇa. Desde 1.977, año de la partida de Śrīla Prabhupāda de este mundo, la sucesión de maestros espirituales ha sido continuada por sus discípulos.

Reconocido como el más destacado embajador de la cultura espiritual de la India en el mundo, Śrīla Prabhupāda enseñó personalmente a sus discípulos el arte de preparar y ofrecer *prasādam*. También en sus libros y conferencias sobre la filosofía védica puso siempre de relieve la práctica de ofrecer alimentos a Kṛṣṇa. «Debemos recordar —dijo en cierta ocasión—, que lo importante no es tanto el vegetarianismo como el hecho de que debemos tratar de aprender a amar a Kṛṣṇa. Amor es dar y recibir: Damos algo a la persona amada, que a su vez, nos corresponde. De ese modo, el amor crece. Todos podemos participar en ese intercambio de amor con Kṛṣṇa, ofreciéndole comida vegetariana y

aceptando los remanentes como *prasādam*, la misericordia del Señor.

Capítulo 6

Un gusto superior

*(Selección de citas de los libros de Su Divina Gracia A. C.
Bhaktivedanta Swami Prabhupāda)*

El mito de la escasez

Por la buena voluntad de la Suprema Personalidad de Dios, puede haber suficientes frutos, granos y demás alimentos como para que toda la gente del mundo no pueda terminarlos, aunque coman diez veces más de lo que son capaces. En realidad, en este mundo material no hay escasez de nada, excepto de conciencia de Kṛṣṇa. Si la gente se vuelve consciente de Kṛṣṇa, por la voluntad trascendental de la Suprema Personalidad de Dios se producirán suficientes alimentos como para que la gente no tenga en absoluto problemas económicos.

Esto es muy fácil de comprender. La producción de frutos y flores no depende de nuestra voluntad, sino de la voluntad suprema de la Personalidad de Dios. Si Se siente complacido, puede proveer de suficientes frutos, flores, etc., pero si la gente es atea, la naturaleza, por Su voluntad, restringe la provisión de alimentos.

Caitanya-caritāmṛta (Ādi, 9.38)

Dios es vegetariano

Sr. Faill: ¿Es necesario seguir ciertos hábitos alimenticios para practicar la vida espiritual?

Śrīla Prabhupāda: Sí. Este proceso tiene por objeto purificarnos, y el comer es parte de esa purificación. Creo que ustedes tienen un refrán que dice: «Somos lo que comemos», y es así. Nuestra constitución corporal y nuestra situación mental vienen determinadas por lo que comemos y por la manera en que comemos. Por eso, los *śāstras* nos recomiendan que, para volvernos consciente de Kṛṣṇa uno debe comer los remanentes de la comida dejada por Kṛṣṇa. Si un enfermo de

tuberculosis come algo y come los remanentes, usted quedará infectado de tuberculosis. De igual manera, si usted come *kṛṣṇa-prasādam*, quedará entonces infectado con conciencia de Kṛṣṇa. Así pues, nuestro proceso consiste en que no comemos nada directamente. Primero ofrecemos la comida a Kṛṣṇa, luego la comemos. Eso nos ayuda a avanzar en el desarrollo de conciencia de Kṛṣṇa.

Sr. Faill: ¿Todos ustedes son vegetarianos?

Śrīla Prabhupāda: Sí, debido a que Kṛṣṇa es vegetariano. Kṛṣṇa puede comer cualquier cosa, pues Él es Dios, pero en la *Bhagavad-gītā* Él dice: «Si alguien Me ofrece con amor y devoción una hoja, una flor, fruta o agua, Yo lo aceptaré». Él nunca dice: «Dadme carne y vino».

La ciencia de la autorrealización (pág. 162)

No hay escasez

Si tiramos un saco de grano en la calle, vendrán las palomas, comerán cuatro o cinco granitos y se marcharán. No tomarán más de lo que puedan comer, y después de haber comido, seguirán libres su camino. Pero si pusiésemos en la acera muchos sacos de harina y dejásemos a la gente que vinieran y los cogieran, el uno se llevaría diez o veinte sacos, el otro quince o treinta, etc. Pero los que no tuviesen medios para cargar con tanto no podrían llevarse más de un saco o dos. De forma que la distribución sería desigual. Esto se llama avance de la civilización; no tenemos ni siquiera el conocimiento que tienen las palomas, los perros y los gatos. Todo pertenece al Señor Supremo, y podemos aceptar todo lo que necesitemos, pero no más. Eso es conocimiento. Por las disposiciones del Señor, el mundo está hecho de manera que no haya escasez de nada. Hay suficiente de todo, en el supuesto de que sepamos distribuirlo. Sin embargo, la deplorable condición actual consiste en que uno toma más de lo que necesita mientras otro se muere de hambre.

Rāja-vidyā (pág. 93)

«No matarás»

Śrīla Prabhupāda: Tenemos que aceptar todos los mandatos de la Escritura tal como están dados, no sólo aquellos que nos convienen. Si no seguimos la primera orden, «No matarás», entonces, ¿cómo podemos hablar de amor por Dios?

Visitante: Los cristianos interpretan que este mandamiento se aplica a los seres humanos, no a los animales.

Śrīla Prabhupāda: Eso significaría que Cristo no fue lo suficientemente inteligente como para usar la palabra adecuada: *asesinar*. Existe *matanza*, y existe *asesinato*. *Asesinar* se refiere a los seres humanos. ¿Cree usted que Jesús no fue lo suficientemente inteligente como para utilizar la palabra adecuada —*asesinar*— en vez de la palabra *matar*? *Matar* se refiere a cualquier clase de matanza, y especialmente la matanza de animales. Si Jesús se hubiera referido solamente a matar seres humanos, habría utilizado la palabra *asesinar*... Si usted quiere interpretar esas palabras, eso es otra cosa. Nosotros entendemos el significado directo. «No matarás» significa: «Los cristianos no deben matar».

Padre Emmanuel: ¿Acaso no es matar también comer plantas?

Śrīla Prabhupāda: La filosofía *vaiṣṇava* nos enseña que ni siquiera debemos matar plantas innecesariamente. En la *Bhagavad-gītā* (9.26), Kṛṣṇa dice: «Si alguien Me ofrece con amor y devoción una hoja, una flor, fruta o agua, Yo lo aceptaré». Nosotros ofrecemos a Kṛṣṇa sólo la clase de comida que Él pide, y luego comemos los remanentes. Si ofrecer comida vegetariana a Kṛṣṇa fuera pecaminoso, entonces sería pecado de Kṛṣṇa, no nuestro. Pero Dios es *apāpa-viddha*: las reacciones pecaminosas no se Le aplican... Comer alimentos que primero se ofrecieron al Señor es además algo así como el caso de un soldado que mata durante la guerra. En una guerra, cuando el comandante ordena a un hombre que ataque, el soldado obediente que mata al enemigo recibirá una medalla. Pero si el mismo soldado mata a alguien por su propia cuenta, será castigado. De igual manera, cuando comemos sólo *prasādam* [los remanentes de la comida ofrecida a Kṛṣṇa], no cometemos ningún pecado. Así lo explica la *Bhagavad-gītā* (3.13): «Los devotos del Señor se liberan de toda clase de pecados porque toman alimentos que se han ofrecido de antemano como sacrificio. Los demás, los que preparan los alimentos para el goce de sus propios sentidos, en verdad comen únicamente pecado».

Padre Emmanuel: ¿No puede Kṛṣṇa dar permiso para comer animales?

Śrīla Prabhupāda: Sí, en el reino animal. Pero el ser humano civilizado, el ser humano religioso, no debe matar y comer animales. Si ustedes dejan de matar animales y cantan el santo nombre de Cristo, todo será perfecto... Yo creo que los sacerdotes cristianos deben cooperar con el movimiento para la conciencia de Kṛṣṇa. Deben cantar el nombre de Cristo o Cristos, y no deben permitir más que continúe la matanza de

animales. Este programa sigue las enseñanzas de la *Biblia*; yo no inventé esa filosofía. Por favor, actúen de acuerdo con ello y verán cómo la situación del mundo cambiará.

La ciencia de la autorrealización (págs. 119-23)

Consecuencias físicas del consumo de carne

Mediante empresas agrícolas se pueden producir cereales en gran cantidad, y mediante la protección de la vaca se puede tener leche, yogur y *ghi* en abundancia. Si se protegen los bosques, habrá mucha miel. Por desgracia, en la civilización actual, los hombres se dedican a matar a las vacas, que son la fuente del yogur, la leche y el *ghi*, están talando los árboles que nos abastecen de miel, y, en lugar de dedicarse a la agricultura, abren industrias para fabricar vino, automóviles, tuercas y tornillos. ¿Cómo puede ser feliz la gente? Tienen que sufrir toda la miseria del materialismo. Sus cuerpos se arrugan, y se van deteriorando hasta que parecen enanos; una transpiración insana, consecuencia de comer toda clase de porquerías, les da mal olor. Eso no es civilización humana.

Śrīmad-Bhāgavatam (5.16.25)

También los vegetarianos cometen violencia

A veces nos preguntan: «Usted nos pide que no comamos carne, pero usted come verdura. ¿Piensa acaso que eso no es violencia?». La respuesta es que comer verdura es violencia, y que también los vegetarianos son violentos con otras entidades vivientes, pues los vegetales también tienen vida. Los no devotos matan vacas, cabras y muchos otros animales para comérselos, y el devoto, que es vegetariano, también mata. Pero aquí es significativa la afirmación de que toda entidad viviente tiene que matar para vivir; ésa es la ley de la naturaleza. *Jīvo jīvasya jīvanam*: Una entidad viviente es la vida de otra entidad viviente. Pero el ser humano debe reducir esa violencia al mínimo imprescindible.

Śrīmad-Bhāgavatam (3.29.15)

Se debe dar protección a las vacas

La leche se compara al néctar, con el cual se puede alcanzar la inmortalidad. Por supuesto, nadie se vuelve inmortal por beber leche,

pero sí se puede alargar la duración de la vida. En la civilización actual, los hombres no dan importancia a la leche, y, debido a ello, sus vidas no son largas. En esta era, la gente podría vivir hasta los cien años, pero la duración de su vida se reduce porque no beben grandes cantidades de leche... En lugar de beber leche, la gente prefiere sacrificar las reses en el matadero y comerse su carne. En Sus instrucciones de la *Bhagavad-gītā*, la Suprema Personalidad de Dios aconseja *go-rakṣya*, que significa proteger a las vacas. Hay que proteger a las vacas, y hay que ordeñarlas y utilizar su leche para preparar todo tipo de alimentos. Es necesario tomar mucha leche, y, de ese modo, prolongar la vida, enriquecer el cerebro, practicar servicio devocional y, en última instancia, alcanzar el favor de la Suprema Personalidad de Dios.

Śrīmad-Bhāgavatam (8.6.12)

El PRASĀDAM libera de la contaminación material

Cuando hay una epidemia, una vacuna antiséptica puede proteger del contagio. De la misma forma, la comida que se ofrece al Señor Viṣṇu y que luego ingerimos, nos vuelve suficientemente resistentes a la afección material, y aquel que está acostumbrado a esa práctica es conocido como devoto del Señor. Por consiguiente, una persona con conciencia de Kṛṣṇa, que come únicamente comida ofrecida a Kṛṣṇa, puede contrarrestar todas las reacciones de infecciones materiales pasadas, que son impedimentos para el progreso de la autorrealización. Por otra parte, aquel que no lo hace continúa aumentando el volumen de la acción pecaminosa, y ello prepara el siguiente cuerpo, semejante al de los cerdos y los perros, para sufrir las reacciones resultantes de todos sus pecados. El mundo material está lleno de contaminaciones, y aquel que se inmuniza mediante el hecho de aceptar *prasādam* del Señor (comida ofrecida a Viṣṇu) se salva del ataque, mientras que aquel que no lo hace queda sometido a la contaminación.

Bhagavad-gītā (3.14)

«Quien a hierro mata...»

La persona que haga del matar miles de animales su profesión para que otros puedan comprar la carne y comerla, debe estar dispuesta a ser matada de la misma forma en su siguiente vida y en muchas vidas sucesivas. Hay muchos sinvergüenzas que violan sus propios principios religiosos. Las Escrituras judeo-cristianas dicen claramente: «No

matarás». Sin embargo, dando toda clase de excusas, los mismos dirigentes de esas religiones se consienten el matar animales mientras tratan de hacerse pasar por personas santas. Esas bufonadas hipócritas de la sociedad humana traen como consecuencia infinitas calamidades; por esa razón, de vez en cuando hay grandes guerras. Ese tipo de personas acuden en masa al campo de batalla y se matan entre sí. En la actualidad, han inventado la bomba atómica, que simplemente espera el momento de la destrucción total.

Caitanya-caritāmṛta (Madhya 24.251)

La ofrenda de alimentos a Dios como muestra de devoción

En la *Bhagavad-gītā* se establece: «Si un devoto Me ofrece una florecilla, una hoja, un poco de agua o un poco de fruta, Yo aceptaré la ofrenda». El verdadero propósito es mostrar al Señor nuestra devoción amorosa; la ofrenda propiamente dicha es secundaria. Si no hemos logrado devoción amorosa por el Señor y simplemente Le ofrecemos muchas clases de alimentos, frutas y flores, sin devoción verdadera, el Señor no aceptará nuestra ofrenda. No podemos sobornar a la Personalidad de Dios. Es tan grande que nuestro soborno no vale nada. Él no está falto de nada; es completo en Sí mismo; así pues, ¿qué Le podemos ofrecer? Él lo produce todo. El propósito de nuestra ofrenda es sólo mostrar al Señor nuestro amor y gratitud.

Śrīmad-Bhāgavatam (3.29.24)

La matanza de animales no es vida civilizada

Los hombres civilizados conocen el arte de preparar comidas nutritivas a base de leche. Por ejemplo, en nuestra finca de Nueva Vrindavana en Virginia Occidental [*y en las demás fincas rurales del movimiento Hare Kṛṣṇa por todo el mundo*] hacemos cientos de preparaciones de primera clase a base de leche. Siempre que llegan visitantes, se asombran de que se puedan preparar comidas tan sabrosas a base de leche. La sangre de la vaca es muy nutritiva, pero los hombres civilizados la utilizan en forma de leche.

La leche no es más que la sangre de la vaca, transformada. Se puede convertir la leche en tantas cosas: yogur, cuajada, *ghi* (mantequilla clarificada), etc.; y combinando esos productos lácteos con cereales, frutas y verduras, se pueden elaborar cientos de platos. Eso es vida civilizada; no el matar directamente al animal y comerse su carne. La

inocente vaca simplemente come el pasto que Dios le da y suministra leche, siendo ésta suficiente para que podamos vivir. ¿Cree usted que es civilizado degollarla y comerse su carne?

La ciencia de la autorrealización (pág. 13)

Ofrecer alimentos a KṚṢṆA es un intercambio de amor

Kṛṣṇa es tan bondadoso que, si alguien Le ofrece una hoja, una fruta, una flor o un poco de agua, Él lo aceptará de inmediato. La única condición que pone es que esos artículos deben ofrecérsele con *bhakti* (*yo me bhaktyā prayacchatī*). De lo contrario, si, envanecidos de prestigio falso, pensamos: «Tengo muchísima opulencia y voy a darle algo a Kṛṣṇa», Kṛṣṇa no aceptará nuestra ofrenda... Por cualquier cosa que ofrezcamos a Kṛṣṇa con amor y cariño, Kṛṣṇa puede recompensarnos millones de veces, tanto material como espiritualmente. El principio básico es un intercambio de amor. Kṛṣṇa, por ello, enseña en la *Bhagavad-gītā* (9.27): «Todo lo que hagas, todo lo que comas, todo lo que ofrezcas y des, así como todas las austeridades que realices, hazlo, ¡oh, hijo de Kuntī!, como una ofrenda a Mí».

Śrīmad-Bhāgavatam (10.11.11)

La filosofía de Satanás

Ser no violento con los seres humanos y al mismo tiempo matar a los pobres animales o ser enemigo de ellos, es la filosofía de Satanás. En esta era el ser humano es hostil con los pobres animales, y, por ello, las pobres criaturas están siempre llenas de ansiedad. La reacción de los pobres animales se le está imponiendo a la fuerza a la sociedad humana, y, en consecuencia, siempre hay la tensión de la guerra fría o caliente entre los hombres, a nivel individual, colectivo o nacional.

Śrīmad-Bhāgavatam (1.10.6)

¿Tienen alma los animales?

Śrīla Prabhupāda: Hay gente que dice: «Nosotros creemos». Pero, ¿de qué sirve esa creencia? Puede que usted crea en algo que no es realmente cierto. Por ejemplo, algunos cristianos dicen: «Creemos que los animales no tienen alma». Pero eso no es verdad. Ellos creen que los animales no tienen alma porque quieren comérselos, pero, en realidad, sí tienen alma.

Mike Robinson: ¿Cómo sabe usted que los animales sí tienen alma?

Śrīla Prabhupāda: Usted también puede saberlo. Ésta es la prueba científica: ...El animal come y usted come; el animal duerme y usted duerme; el animal se defiende y usted se defiende; el animal tiene relaciones sexuales y usted tiene relaciones sexuales; los animales tienen hijos, y usted tiene hijos; ellos tienen un lugar donde vivir, y usted tiene un lugar donde vivir. Si se corta el cuerpo del animal, sangra; y si usted se corta, también sangra. Así que, encontramos mucha semejanza. Entonces, ¿por qué niega esta semejanza en particular: la presencia del alma? Esto no es lógico. ¿Ha estudiado lógica? En lógica hay algo que se llama analogía. Analogía significa llegar a una conclusión encontrando muchos puntos similares. Si hay tantos puntos similares entre los seres humanos y los animales, entonces, ¿por qué negar una semejanza en particular? Eso no es lógica. Eso no es ciencia.

La ciencia de la autorrealización (págs. 33-34)

El peligro del hambre

En la *Bhagavad-gītā* se confirma que aquel que toma alimentos después de la ejecución de un sacrificio come verdadera comida para la manutención adecuada del cuerpo y el alma, pero aquel que cocina para sí y no realiza ningún sacrificio come únicamente trozos de pecado en la forma de alimentos. Esa clase de alimentación pecaminosa nunca puede dar la felicidad o liberar de la escasez. El hambre no se debe a un aumento de población, como piensan los poco inteligentes economistas. Cuando la sociedad humana es agradecida con el Señor por todos Sus regalos para el sustento de las entidades vivientes, entonces es seguro que no hay escasez ni necesidad alguna en la sociedad. Pero, cuando los hombres ignoran el valor intrínseco de semejantes regalos del Señor, sin duda se vuelven necesitados. Una persona que carece de conciencia de Dios puede que viva con opulencia por el momento, debido a sus actos virtuosos pasados, pero, si olvida su relación con el Señor, con toda certeza le espera la etapa de hambre, por ley de la poderosa naturaleza material.

Śrīmad-Bhāgavatam (3.5.49)

Quien mata animales tiene el corazón de piedra

Algunos sinvergüenzas se atreven a defender la teoría de que los animales no tienen alma, o que son como piedras inertes. De esta forma

se justifican, considerando que matar animales no es pecado. En realidad, los animales no son como piedras inertes, pero los que matan animales sí tienen el corazón de piedra. Debido a ello, ninguna razón, ninguna filosofía les atrae, y continúan con sus mataderos y cazando animales en el bosque.

Śrīmad-Bhāgavatam (4.26.9)

Quien mata a un animal, nacerá como animal y será matado

Si matamos animales, no sólo nos veremos privados de la forma de vida humana, sino que, además, tendremos que recibir un cuerpo animal y, de una u otra forma, ser matados por un animal del mismo tipo que el que nosotros matamos. Ésa es la ley de la naturaleza. La palabra sánscrita *māṁsa* significa «carne». *Māṁ saḥ khadati iti māṁsaḥ*; es decir: «Estoy comiendo la carne de un animal que algún día, en el futuro, comerá la mía».

Caitanya-caritāmṛta (Madhya 24.252)

Los sacrificios rituales de animales también son pecado

El sacrificio de animales en nombre de la religión es una costumbre en vigor en la práctica totalidad del mundo y en todas las religiones establecidas. Se dice que el Señor Jesucristo, a los doce años de edad, recibió una fuerte impresión al ver que los judíos sacrificaban aves y animales en las sinagogas; a partir de entonces, rechazó el sistema religioso de los judíos y dio comienzo al sistema de la cristiandad, ciñéndose al mandamiento del Antiguo Testamento que dice: «No matarás». Sin embargo, en la actualidad, no sólo se matan animales bajo el pretexto de realizar sacrificios, sino que la matanza de animales ha aumentado enormemente debido a que el número de mataderos es cada vez mayor. La matanza de animales, en nombre de la religión o por cuestiones alimentarias, es un acto de lo más abominable y debe condenarse.

Śrīmad-Bhāgavatam (7.15.10)

Hay comida más que suficiente

Tal como está estructurada la sociedad humana en la actualidad, la producción de cereales en todo el mundo es suficiente. Por consiguiente, no hay razón para apoyar la existencia de mataderos. En algunas

naciones, la producción de cereales es tan excesiva que a veces llegan a tirar al mar los cereales sobrantes; otras veces, el gobierno ordena parar la producción. En definitiva, la Tierra produce cereales suficientes como para alimentar a toda la población, pero los reglamentos del comercio y el deseo de ganancias ponen coto a la distribución de esos cereales. Como consecuencia de ello, en algunos lugares hay carencia de cereales, mientras que en otros se producen en abundancia. Si toda la superficie de la Tierra estuviese a cargo de un sólo gobierno que organizase la distribución de los cereales, el problema de la escasez no existiría, y no habría necesidad ni de abrir mataderos ni de defender falsas teorías sobre la superpoblación.

Śrīmad-Bhāgavatam (4.17.25)

Una dieta para curar los males del alma

Todo el mundo debería saber que hay dos clases de enfermedades en la sociedad humana. Una de ellas, que se llama *adhyātmika*, la enfermedad material, pertenece al cuerpo, pero la enfermedad más importante es espiritual. La entidad viviente es eterna, pero, de una manera u otra, cuando está en contacto con la energía material, está sometida a la repetición del nacimiento, la muerte, la vejez y la enfermedad... El movimiento para la conciencia de Kṛṣṇa ha emprendido la misión de curar esa enfermedad, pero la gente no lo aprecia mucho, porque no sabe lo que es esta enfermedad. Una persona enferma necesita tanto una medicina apropiada como una dieta apropiada y, por tanto, el movimiento para la conciencia de Kṛṣṇa procura a la gente aquejada de materialismo la medicina del canto del santo nombre, el *mahā-mantra* Hare Kṛṣṇa, y la dieta del *prasādam*.

Caitanya-caritāmṛta (Ādi 10.51)

Elevación al plano trascendental

Nuestro movimiento para la conciencia de Kṛṣṇa actúa sobre este principio. Nosotros simplemente damos a la gente la ocasión de oír hablar de la Suprema Personalidad de Dios, y les damos *prasādam* como alimento, y el resultado cierto es que, en todo el mundo, la gente está respondiendo a este proceso y se vuelven devotos puros del Señor Kṛṣṇa. Abrimos cientos de centros por todo el mundo, sólo para dar a la gente en general una ocasión de oír hablar de Kṛṣṇa y aceptar el *prasādam* de Kṛṣṇa. Estos dos procedimientos los puede aceptar todo el

mundo, hasta un niño. No importa si la gente es pobre o rica, instruida o ignorante, negra o blanca, vieja o aún en la infancia; todo el que simplemente oye hablar de la Suprema Personalidad de Dios y toma *prasādam*, con toda certeza, se eleva a la categoría trascendental del servicio devocional.

Caitanya-caritāmṛta (Ādi 7.141)

Comida espiritual

Una flor, considerada como objeto para el placer de los sentidos, es material, pero, cuando el devoto la ofrece a la Suprema Personalidad de Dios, la misma flor es espiritual. Cuando cocinamos para nosotros mismos, el alimento es material, pero, si cocinamos para el Señor Supremo, es *prasādam* espiritual. Esto lo puede percibir quien se encuentra en el nivel de comprensión adecuado.

Śrīmad-Bhāgavatam (8.12.8)

La dieta ideal

La comida tiene la finalidad de aumentar la duración de la vida, purificar la mente y auxiliar en la fuerza del cuerpo. Ése es su único propósito. En el pasado, grandes autoridades seleccionaron aquellas comidas que mejor ayudan a la salud y aumentan la duración de la vida, tales como los productos lácteos, el azúcar, el arroz, el trigo, las frutas y las verduras.

La grasa animal se encuentra disponible en forma de leche, que es el alimento más maravilloso de todos. La leche, la mantequilla, el queso y productos similares proporcionan grasa animal en una forma que descarta por completo la necesidad de matar inocentes criaturas: Las proteínas se pueden obtener en abundancia de los guisantes, el *dālī*, el trigo integral, etc.

La mejor comida es el remanente de lo que se ofrece a la Suprema Personalidad de Dios. En la *Bhagavad-gītā*, el Señor Supremo dice que Él acepta las comidas que se han preparado con verduras, harina y leche, cuando se Le ofrecen con devoción. Desde luego que la devoción y el amor son las principales cosas que la Suprema Personalidad de Dios acepta.

Por consiguiente, a fin de hacer que la comida sea antiséptica, y del gusto de todas las personas, se debe ofrecer a la Suprema Personalidad de Dios.

La comida ofrecida a Kṛṣṇa se vuelve trascendental

En la *Bhagavad-gītā* (9.26), Kṛṣṇa dice: «Si alguien Me ofrece con amor y devoción una hoja, una flor, fruta o agua, Yo lo aceptaré». El Señor es *pūrṇa*, completo, y por lo tanto come todo lo que Sus devotos Le ofrecen. Sin embargo, con el toque de Su mano trascendental, todo el alimento queda igual que antes. Lo que cambia es su calidad. Antes de ser ofrecido, el alimento era otra cosa, pero, una vez ofrecido, adquiere una cualidad trascendental. El Señor, que es *pūrṇa*, sigue igual incluso después de comer. El alimento que se ha ofrecido a Kṛṣṇa es cualitativamente idéntico a Kṛṣṇa; del mismo modo que Kṛṣṇa es *avyaya*, indestructible, el alimento que Kṛṣṇa come, al ser idéntico a Él, sigue igual que antes. Aparte de esto, Kṛṣṇa puede tomar el alimento con cualquiera de Sus sentidos trascendentales. Él puede comer con sólo mirar el alimento, o con sólo tocarlo. Tampoco debemos pensar que Kṛṣṇa tiene necesidad de comer. Él no siente hambre, como un ser humano corriente; sin embargo, Se presenta como si estuviese hambriento, y de hecho puede comerlo absolutamente todo, sin límites de cantidad.

Caitanya-caritāmṛta (Madhya 4.77)

Capítulo 7

La tradición española

Por supuesto, para hacerse vegetariano no es necesario que renuncie a la cocina tradicional española; tenga en cuenta que la mayoría de las recetas originales de la tradición mediterránea no incluían la carne. De todos modos, como los devotos de Kṛṣṇa no utilizan tampoco los huevos, el pescado, el café, el té y otros excitantes, y evitan el uso de alimentos poco gratos a Kṛṣṇa, como la cebolla y el ajo, tendrá que hacer algunas adaptaciones en aquellos platos que incluyen esos ingredientes. No le va a suponer ninguna dificultad, como podrá ver en las sugerencias que le vamos a dar a continuación.

Paellas y arroces

El arroz ha sido siempre la base de la comida en la mayoría de las regiones españolas. La variedad de arroces que se pueden cocinar con ingredientes vegetarianos es interminable. En la sección de cocina mediterránea encontrará alguna receta de arroz, pero, si da rienda a su imaginación, verá que no hay fin a las paellas, arroces al horno, ensaladas de arroz, arroces con verduras, etc. que puede cocinar.

Verduras

Preparar un plato de verdura no significa encontrarse ante un plato de acelgas insípidas. Mezcle varias verduras, adórnelas con cubitos de *paniù* frito, con anacardos, deles variedad sirviéndose de especias y salsas, o llévelas al horno y gratínelas con salsa bechamel. En fin, cree, y haga del plato de verdura una excitante sorpresa cada día.

Ensaladas

También la ensalada puede ser algo más que un par de hojas de lechuga con sal y aceite. Puede hacer succulentas ensaladas añadiendo a la lechuga soja germinada, pepino, tomate, pimiento, diferentes tipos de queso, frutos secos fritos y troceados, semillas de sésamo, zanahoria y remolacha ralladas, aguacate, aceitunas, bulbo de hinojo, rábanos, garbanzos, o incluso trocitos de manzana, todo ello aliñado con salsa mahonesa (¡sí, sin huevo!) o salsa de yogur. En fin, otra posibilidad de manifestar su capacidad creativa.

O puede preparar ensaladas de arroz o de pasta, o de verduras, como la típica ensaladilla rusa, con variedad de verduras hervidas y troceadas, por ejemplo patata, zanahoria, judías verdes y guisantes, con maíz, aceitunas... y todo lo que se le ocurra.

Otro plato típico español a base de verduras crudas es el gazpacho. Lo encontrará en las recetas que describimos a continuación. Lo único que tiene que hacer es eliminar de la receta clásica el ajo y la cebolla.

Salsa mahonesa

En España utilizamos muy a menudo la salsa mahonesa para aliñar las verduras hervidas y ensaladas y para acompañar ciertos segundos platos. Es muy fácil prepararla sin huevo; y, definitivamente, mucho más sano y sin riesgo de intoxicaciones veraniegas.

Vierta en el vaso de batir 2 partes de aceite por 1 de leche (mejor fría), una cucharadita de limón, una pizca de sal, y, si prefiere darle el típico

color amarillo, una pizca de cúrcuma o de colorante alimentario. Y bata como haría con la mahonesa común.

Pasta

Aunque de origen italiano, la pasta se utiliza mucho en nuestro país. Si suele aderezar sus spaghetti o macarrones con salsa de tomate, lo único que debe hacer es sustituir la cebolla del sofrito por un pellizco de asafétida.

Otro plato muy común a base de pasta son los canalones. Una receta típica de canalones vegetarianos son los de espinaca con piñones en salsa bechamel o de tomate.

Pizzas, empanadas, empanadillas

La pizza más tradicional, la margarita, está perfectamente en la línea de la alimentación vegetariana. Si quiere hacerla más variada, añádale aceitunas, trozos de pimiento, berenjena frita, alcachofa, etc.

En cuanto al relleno para empanadas y empanadillas, puede utilizar espinacas con piñones, o un rehogado de coliflor con guisantes, o un revuelto de tomate y *panir* muy poco prensado, etc.

Rebozados y croquetas

Para rebozar las verduras y croquetas vegetales, puede usar, en lugar de huevo batido, una masa suelta a base de harina de garbanzo, agua, sal y alguna especia.

Del mismo modo, siempre que tenga que «ligar» los ingredientes de alguna receta, use la harina de garbanzo como sustituto del huevo.

Tortilla de patatas

Por mucho que le sorprenda, también puede hacer tortilla de patatas sin tener que recurrir al huevo. Para ello, fría aparte las patatas, y utilice, como decíamos en el apartado anterior, harina de garbanzo; mezcle la harina de garbanzo con agua y añádale un poquito de sal, asafétida y paprika. Para mejorar la consistencia, puede añadir un pellizco de levadura en polvo.

La cocción de la harina de garbanzo será mucho más lenta que la del huevo batido, de modo que deje cocer unos 20 minutos por lado, mejor en una sartén antiadherente.

Como ve, son muchos los platos clásicos que se pueden adaptar a la dieta vegetariana. Podríamos hablar de sopas, cremas, potajes, dulces, tartas, flanes, helados, etc., pero será mejor que pase ya a las recetas

específicas que le proponemos a continuación.

Capítulo 8

Recetas

Recuerde:

Todo lo que cocine, antes de servirlo en la mesa, ofrézcaselo al Señor Kṛṣṇa. A continuación, resumimos los pasos a seguir:

1. No pruebe la comida mientras cocina.
2. Una vez todo listo, sirva un poco en un plato para ofrecerlo al Señor Kṛṣṇa. Ese plato no lo debe utilizar para ninguna otra cosa.
3. Ponga el plato ante una imagen del Señor Kṛṣṇa o del maestro espiritual, A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda (puede utilizar la fotografía de la contraportada de este libro).
4. Con devoción, ruegue al Señor que acepte la ofrenda.
5. Repita varias veces el *mahā-mantra* Hare Kṛṣṇa: Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare / Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare.
6. Es el momento de servir la comida, tanto la del plato de la ofrenda como la de los recipientes en que haya cocinado.

Para otros detalles, lea el Capítulo 5, «Más allá del vegetarianismo».

Notas acerca de los ingredientes

Es muy probable que conozca ya la mayor parte de los ingredientes que se mencionan en este libro; podrá encontrar la mayoría de ellos en cualquier supermercado. Los siguientes, menos frecuentes, puede encontrarlos en tiendas especializadas.

Asafétida: Conocida también con el nombre de *hing*, es una especia que se emplea en muchas ocasiones como sustituto del ajo y la cebolla, que no se pueden ofrecer al Señor Kṛṣṇa. Puede encontrar la asafétida en tiendas especializadas en productos hindúes, chinos o de Oriente Medio.

Garam masala: Una mezcla de especias que incluye, entre otras, cilantro,

comino y jengibre. Puede encontrarla en tiendas hindúes de alimentación.

Harina de garbanzos: Con el nombre de harina *besan*, puede encontrarla en tiendas hindúes de alimentación. Es fácil que la encuentre también en tiendas de productos del Oriente Medio y en muchos supermercados.

Ingredientes particulares

Hay dos ingredientes fundamentales a la hora de preparar las recetas de *Un gusto superior*. Se trata del *panir* y el *ghī*, que son insustituibles y, a la vez, muy fáciles de preparar. El *panir* es un queso ligero, natural, rico en proteínas. El *ghī* es mantequilla clarificada. La mantequilla normalmente a la venta está compuesta de un 80% de grasa animal, un 18% de agua y un 2% de proteínas sólidas. Cuando se calienta la mantequilla a fuego lento, el agua se evapora y las proteínas sólidas se separan de la grasa. Al final se obtiene un líquido dorado que puede emplearse repetidas veces para freír. La ventaja del *ghī* frente a la mantequilla es que no produce humo, no chisporrotea, no quema, no es necesario conservarlo en frigorífico, se digiere fácilmente y su sabor es mucho más agradable que el de muchos aceites usados para freír.

Preparación del ghī

En una cazuela ancha, ponga a derretir dos kilos de mantequilla a temperatura media-alta, removiendo de vez en cuando hasta que la mantequilla fundida empiece a hervir. Tan pronto como se forme una espuma blanca en la superficie, baje el fuego al mínimo y deje sin tapar ni remover hasta que las proteínas, sólidas y gelatinosas, se decanten al fondo de la cacerola. En la superficie se habrá formado una fina película de color oro pálido. El tiempo de cocción es de tres horas, aproximadamente. Con una espumadera, retire la fina película de la superficie. El *ghī*, al final, debe ser transparente y de color oro pálido. Si es más oscuro, significa que ha estado demasiado tiempo al fuego, o que la temperatura era demasiado alta.

Sobre una cazuela ancha, prepare una especie de tamiz con tres capas de gasa o tela de algodón muy fina, o bien con una hoja de papel de cocina de buena calidad, cuidando, en este último caso, de que no sea papel reforzado con hilos de plástico, que se derretirían. Por ese filtro, cuele el *ghī*. Para aprovechar la mayor cantidad posible de *ghī*, lo mejor

es utilizar un cazo, teniendo mucho cuidado de no tocar los residuos lácteos del fondo de la cazuela, que debe desechar.

Antes de tapar el *ghī*, asegúrese de que se haya enfriado hasta la temperatura ambiente; después, consérvelo en un recipiente de cierre hermético, en un sitio fresco, seco y al reparo de la luz solar, o bien en el frigorífico. Un *ghī* bien clarificado, filtrado y guardado, puede durar meses. Cuando lo haya usado para cocinar, puede volver a filtrarlo y conservarlo de la misma forma.

Preparación del panir (queso fresco)

2 litros de leche

5 cucharadas de zumo de limón filtrado

Caliente la leche en una cacerola del tamaño adecuado, removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue al fondo; cuando empieza a hervir, baje el fuego y añada el zumo de limón.

Con mucho cuidado, continúe removiendo por el borde de la cacerola hasta que toda la leche se haya cortado y se hayan separado el *panir* y el suero, que tendrá un aspecto claro (de no ser así, añada más zumo de limón). Apague el fuego.

A continuación, filtre el *panir* en un colador cubierto con una tela de algodón fina, y enfríelo con agua fresca. (El suero le puede servir después para caldos y otras recetas).

Tome los extremos de la gasa o tela que haya usado de filtro y de vueltas hasta que todo el *panir* quede dentro de una especie de bolsa. Sobre esa bolsa de *panir*, ponga una olla de agua o cualquier otro objeto pesado, para prensarlo.

En función de la receta, puede dejar ese peso por un período que puede variar de 15 minutos a 2 horas.

1

Menú hindú

Berenjenas, tomate y panir
Arroz y guisantes con anacardos
Samosas
Raita de pepino
Purīs
Barfi de coco

Berenjenas, tomate y panir

Ingredientes para cuatro personas:

5 tomates grandes y maduros
cortados en cuartos
½ taza de agua
1 berenjena grande cortada en dados de 2 cm
ghī para freír
½ cda. de jengibre fresco rallado
½ cda. de guindilla fresca picada
1 cda. y media de semillas de mostaza negra
¼ cda. de asafétida
1 pellizco de cúrcuma
1 cda. de cilantro picado
1 cda. de garam masala
1 cda. de azúcar
2 cdtas. de sal
6 tazas de leche

Con la leche, haga *panir* (vea el capítulo anterior). Prénselo durante 20 minutos, córtelos en dados de 1 cm., y fríalos hasta que estén dorados.

Meta los tomates y el agua en una cacerola, tape y deje hervir durante 15 minutos. Luego triture los tomates con el pasaverduras y viértalos en un recipiente.

En una cazuela ancha, caliente el *ghī* a media temperatura y fría los dados de berenjena hasta que estén blandos y dorados. Prepare un colador sobre una cacerola y deje escurrir las berenjenas.

En una sartén grande, caliente a fuego alto y durante 30 segundos un poco del mismo *ghī* con que ha frito la berenjena, y añada el jengibre, la guindilla, las semillas de mostaza y la asafétida. Fríalo todo hasta que las semillas de mostaza comiencen a estallar. Entonces añada el tomate triturado, el resto de las especias y las berenjenas fritas. Deje al fuego, sin tapar, 8 minutos. Añada el *panir* y tape. Deje al fuego otros 2 minutos, y sírvalo caliente.

Arroz y guisantes con anacardos

El basmati es un tipo particular de arroz, importado de Oriente, que

puede encontrarse en tiendas hindúes de alimentación. Se puede sustituir por arroz blanco o integral, pero el basmati es indudablemente mejor, tanto por el valor nutritivo como por su agradable sabor.

Ingredientes para cuatro personas:

- 1 taza de arroz basmati
- ½ taza de anacardos tostados
- ½ taza de guisantes
- 2 cdas. de ghī
- 1 pellizco de cúrcuma
- 1 pellizco de asafétida
- ½ cdta. de sal
- 1 ¾ tazas de agua

Lava el arroz. En una cacerola de fondo grueso, ponga 2 cucharadas de *ghī*, la asafétida y el arroz. Remueva a fuego medio por 30 segundos, y a continuación añada el agua, la cúrcuma, la sal y, por último, los guisantes. Lleve a ebullición, tape y deje cocer a fuego muy bajo durante 18 minutos. Al final añada los anacardos y adorne con hojas de cilantro.

Samosas

Ingredientes para 24 samosas:

Relleno:

- 2 tazas de coliflor cortada en trocitos
- 1 taza de guisantes
- ghī para freír
- 1 guindilla verde picada
- 1 ½ cdta. de sal
- 1 cdta. de semillas de comino
- 1 cdta. de semillas de mostaza negra
- ½ cdta. de cúrcuma
- ¼ cdta. de asafétida
- 1 cdta. de garam masala
- 1 cdta. de cilantro en polvo

Masa:

- 1 taza de harina blanca
- 1 taza de harina integral
- ⅓ de taza de ghī

Cueza al vapor la coliflor y los guisantes hasta que estén tiernos. Acto seguido, en una sartén de freír, ponga 3 cdas. de *ghi* y añada la guindilla, las semillas de mostaza negra y el comino. Tan pronto como empiecen a tostarse, añada la cúrcuma y la asafétida, seguidas de las verduras cocidas al vapor y las demás especias. Remueva todo y cueza a fuego medio hasta obtener una pasta adecuada para relleno (aprox. 20 minutos). Deje enfriar.

Mezcle la harina con $\frac{1}{4}$ taza de *ghi* y añada agua ($\frac{1}{4}$ taza, aprox.) hasta conseguir una masa que se pueda extender con el rodillo, y forme con ella 12 bolitas. Pase el rodillo y forme círculos de aproximadamente 12 cm de diámetro. Corte cada círculo por la mitad. Una los bordes de cada mitad formando un cono. Llene cada cono con una cucharada de relleno. Cierre los bordes trabajando la masa con los dedos; asegúrese de que las *samosas* están bien cerradas, para evitar que el relleno se salga al freír.

Caliente el *ghi* a temperatura media en un recipiente de freír, añada las *samosas* y fríalas de 15 a 20 minutos, moviéndolas y dándoles la vuelta de vez en cuando. Sírvalas calientes.

Raita de pepino

Ingredientes para cuatro personas:

- 1 taza de yogur
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- 1 pepino grande, pelado y cortado en rodajas
- 1 cdta. de sal
- $\frac{1}{4}$ cdta. de comino en polvo
- $\frac{1}{4}$ taza de hojas de cilantro fresco

El comino para la *raita* debe estar bien tostado; por lo tanto, hay que reserve 5 minutos para poner las semillas de comino a tostar en el horno hasta que estén oscuras. Después, páselas por un molinillo o tritúrelas con un mortero. Esto dará al comino un sabor realmente particular.

En una ensaladera, mezcle el yogur, el agua, la sal y la pimienta; añada el pepino y, por último, espolvoree por encima el comino molido. Adorne con hojas de cilantro.

Purīs

Ingredientes para 12 *purīs*:

1 taza de harina blanca
1 taza de harina integral
 $\frac{1}{4}$ taza de *ghī*
 $\frac{1}{2}$ taza de agua
ghī para freír

Mezcle en un bol la harina, el *ghī* y el agua, y amase durante 3 minutos (si la masa resulta demasiado blanda, añada más harina).

Divida la masa en 12 bolitas. Aplaste cada una de las bolitas de masa entre las palmas de las manos y, a continuación, extiéndala con un rodillo de amasar para obtener una pequeña torta de 10 cms. de diámetro. Ponga la sartén al fuego con aceite o *ghī*. Cuando el *ghī* empiece a soltar humo, fría el primer *purī*. El *purī*, al principio, se hundirá, para después volver a la superficie, inflándose. Los *purīs* se fríen por ambos lados, hasta que están dorados (unos 45 segundos). A veces los *purīs* no se inflan, pero no se desanime por ello.

Barfi de coco

Ingredientes:

4 tazas de leche
 $\frac{1}{2}$ taza de nata fresca
 $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar
 $\frac{1}{4}$ de taza de coco rallado (sin azúcar)
1 palito de vainilla (o un pellizco de vainilla en polvo)

Vierta la leche y la nata en una sartén grande (mejor si es de fondo antiadherente). Lleve a ebullición a fuego moderado, removiendo de vez en cuando para evitar que la leche se pegue al fondo; sin dejar de remover y raspando continuamente el fondo de la sartén, deje hervir la leche media hora, bajando el fuego cuando vaya a rebosar. Al cabo de media hora, cuando la leche empiece a espesarse, baje la llama y añada el azúcar y la vainilla. Continúe removiendo, sin retirar del fuego. En el momento en que, al sumergir en agua fría una pequeña cantidad del compuesto, se formen bolitas blandas, añada el coco rallado y deje cocer todavía durante otros 3 minutos.

Vierta el *barfi* en una bandeja plana debidamente engrasada con mantequilla y forme con él un cuadrado de 2 cms. de espesor. Deje enfriar a temperatura ambiente y corte en las porciones deseadas.

Puede preparar el *barfi* con dos días de adelanto, pero en ese caso

consérvelo en el frigorífico, de donde no debe sacarlo hasta una hora antes de servirlo.

2

Menú hindú

Patatas con repollo

Arroz basmati

Mung dāl

Pakoras de coliflor

Chatnī de tomate

Chapatis

Khīr estilo bengalí

Patatas con repollo

Ingredientes para cuatro personas:

- 1 repollo cortado en tiras finas
- 3 patatas grandes cortadas en dados
- 4 cdas. de ghī
- 1 guindilla picada muy fino
- ¼ cda. de cúrcuma
- 1 cda. de cilantro en polvo
- 1 cda. de semillas de mostaza negra
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de azúcar
- 1 rodaja de limón

En una cacerola de fondo grueso, ponga el *ghī*, las semillas de mostaza, la guindilla y la cúrcuma. Tan pronto como las semillas de mostaza comiencen a estallar, añada las patatas. Remueva a fuego moderado durante 8 minutos. A continuación, añada el repollo y deje cocer durante otros 15 minutos, hasta que el repollo y las patatas estén tiernos. Añada cilantro, sal y azúcar. Rocíe de zumo de limón, y sirva caliente.

Arroz basmati

Ingredientes para cuatro personas:

- 1½ taza de arroz
- 2 cdas. de ghī o mantequilla

½ cdta. de sal
1½ cdta. de pimienta negra
2³/₄ tazas de agua

Caliente el *ghī* en una cacerola de fondo grueso y añada el arroz. Remueva el arroz a fuego medio durante 1 minuto. Añada el agua y la pimienta y lleve a ebullición. Tape y deje hervir a fuego lento durante 18 minutos. Sirva caliente.

Mung dāl

El mung dāl es una legumbre de color amarilla que puede encontrarse fácilmente en tiendas de cereales. Caso de no encontrarse, se puede sustituir por guisantes secos partidos.

Ingredientes para seis personas:

1 taza de legumbres
7 tazas de agua
1 taza de tomates cortados
1 calabacín de tamaño medio cortado en dados
5 cdas. de *ghī*
½ cda. de jengibre molido
1½ cda. de semillas de comino
1 cda. de semillas de mostaza negra
1 guindilla verde picada
¼ cdta. de asafétida
1½ cdta. de cúrcuma
1 cda. de sal
hojas de cilantro fresco para decorar

En una olla de fondo grueso de tamaño adecuado, sofría durante 30 segundos, a fuego medio, 3 cucharadas de *ghī*, la cúrcuma, la asafétida y las legumbres. A continuación, añada las verduras, y fría un minuto más. Añada agua, sal, guindilla fresca, jengibre molido, y lleve a ebullición subiendo el fuego. Tape, baje el fuego y deje cocer el *dāl* durante una hora, hasta que se haya deshecho por completo y forme una crema densa. Apague el fuego y deje aparte.

Vierta el resto del *ghī* en una cazuela pequeña, caliéntelo y añada las semillas de comino y de mostaza negra; cuando la mostaza comience a estallar, vierta todo en la olla del *dāl* y remueva bien. Adorne con hojas de cilantro fresco o perejil. Sirvalo caliente.

Pakoras de coliflor

Ingredientes para cuatro personas:

- 1 coliflor de tamaño medio
- ½ taza de harina de garbanzos
- ½ taza o tres cuartos de taza de agua
- 1 cdta. de sal
- 1 cdta. de comino en polvo
- 1 cdta. de cilantro de polvo
- 1 pellizco de pimienta
- 1 pellizco de asafétida
- ½ cdta. de cúrcuma
- 1 cdta. de garam masala
- ghī para freír

Mezcle en un bol la harina de garbanzos y las especias; después, añada agua hasta obtener una pasta semilíquida.

Corte la coliflor en brotes y escáldela durante minutos en agua hirviendo.

Caliente el *ghī* en una sartén. Sumerja los brotes cabezas de coliflor en la pasta semilíquida y, a continuación, vaya friéndolas en el *ghī* hirviendo. Al principio descenderán hasta el fondo, pero después volverán a la superficie. Mantenga al fuego durante 5 minutos cuidando de darles la vuelta de vez en cuando. Continúe friendo hasta que adquieran un color dorado oscuro (15 minutos aprox.). Sirva con el *chatni* de tomate. Puede preparar esta receta también con patatas, berenjenas o calabacines cortados en rodajas.

Chatni de tomate

Ingredientes para cuatro personas:

- 6 tomates maduros cortados en trocitos
- 1 cda. de ghī
- 1 guindilla picada
- ½ cda. de semillas de mostaza negra
- 1 cdta. de jengibre fresco rallado
- ½ cdta. de sal
- 4 cdas. de azúcar
- 1 cda. de cilantro en polvo

Caliente el *ghī* en una sartén y añada las semillas de mostaza, la

guindilla, el jengibre y, por último, el tomate. Tape y fría a fuego medio durante 15 minutos, hasta que el tomate se haya transformado en una salsa cremosa.

Saque de la sartén y procese en la batidora a baja velocidad durante 5 segundos. Devuelva a la sartén y añada sal, azúcar y cilantro en polvo. Deje cocer sin tapar durante 3 minutos más. Puede servirlo tanto frío como caliente.

Chapatis

Ingredientes para doce *chapatis*:

2 tazas de harina integral
½ taza o tres cuartos de taza de agua
ghī o mantequilla derretida

Ponga la harina en un bol y añada poco a poco el agua hasta lograr una masa blanda. Amase en la superficie de la mesa, previamente enharinada.

Divida la masa en 12 porciones, forme 12 bolitas y aplástelas con la palma de la mano.

Sobre el fuego a media llama, coloque una plancha de hierro. En el momento de preparar los *chapatis*, la plancha deberá estar bastante caliente.

Enharine debidamente la superficie de la mesa de trabajo. Aplaste con un rodillo las 12 bolitas de masa y forme 12 discos de 15 cm. de diámetro, tratando de hacerlos lo más redondos posible. Si la plancha de hierro está ya caliente, ponga sobre ella el primer *chapati*. Cuando el lado visible muestre pequeñas burbujas, dele la vuelta y déjelo otros 20 segundos sobre el otro lado.

Con el primer *chapati* ya en la plancha, encienda el segundo fuego a media llama. Si se trata de un hornillo eléctrico, ponga encima una pequeña parrilla.

Con unas pinzas, retire rápidamente de la plancha el primer *chapati*, y sosténgalo sobre el segundo fuego hasta que empiece a hincharse (5 segundos, aprox.). Después, dele la vuelta y, sujetándolo con las pinzas, téngalo otros 5 segundos sobre el fuego. El *chapati* tendrá manchas oscuras. No se desanime si los *chapatis* no siempre se inflan como es debido. ¡Hace falta práctica!

Pinte con *ghi* o mantequilla derretida.

Khīr estilo bengalí

Ingredientes para cuatro personas:

6 tazas de leche
3/4 taza de arroz
½ taza de uvas pasas
¼ cdta. de cardamomo en polvo
½ hoja de laurel
½ taza de azúcar

Ponga en una olla grande de fondo grueso la leche, el arroz y la hoja de laurel. Cueza a fuego alto durante 15 minutos, removiendo muy a menudo. Lleve a ebullición y, a continuación, baje la llama. Deje hervir a fuego lento durante 40 minutos o más, hasta que espese. Corte la hoja de laurel y añada el azúcar, las uvas pasas y el cardamomo. Deje enfriar (el *khīr* frío se hace más espeso). Sírvalo frío.

3

Menú hindú

Patatas gauranga
Arroz con espinacas
Berenjenas fritas
Parathas rellenas
Sandesh
Jira pani

Patatas gauranga

Ingredientes para cuatro personas:

8 patatas medianas
½ taza de mantequilla derretida
2 tazas de nata
1 cdta. de cúrcuma
2 cdts. de sal
¼ cdta. de asafétida
½ cdta. de romero molido
1 cdta. de pimienta negra
1 cdta. de pimentón

Hierva las patatas en una olla grande sin cocerlas del todo; escúrralas

y déjelas enfriar; pélelas y córtelas en rodajas. Caliente el horno a temperatura muy alta.

Mezcle, en un bol, la nata, la mantequilla y las especias, y añada las patatas a la crema así obtenida. Vierta con cuidado en un recipiente resistente al calor; tape y deje en el horno durante 25 minutos. Sírvalas calientes.

Arroz con espinacas

Ingredientes para seis personas:

300 grs. de arroz basmati o de grano de buena calidad
60 cc. de agua
250 grs. de espinacas frescas
120 grs. de cacahuets tostados y salados (opcional)
2 hojas de laurel
1 cda. de *ghī*
1 cda. de cilantro en polvo
sal y pimienta

Lave el arroz y déjelo en remojo 15 minutos antes de escurirlo. Ponga al fuego dos cacerolas de agua, una con 60 cc. de agua salada para el arroz, y la otra, con un litro aproximadamente, para las espinacas. Elimine los tallos gruesos de las espinacas y lave las hojas tres veces en agua fría, y póngalas en el agua hirviendo. Tan pronto como se ablanden, sáquelas del agua, escúrralas y córtelas sobre una tabla de cocina.

Derrita el *ghī* en una olla de fondo grueso y tueste la pimienta, el laurel y el cilantro. Añada el arroz y remueva con una cuchara de madera hasta que todos los granos de arroz estén bañados en *ghī*. Añada las espinacas, remueva y añada el agua caliente salada. Deje hervir durante un minuto. Baje la llama al mínimo, tape y deje cocer durante 18 minutos, hasta que el arroz esté hecho y haya absorbido toda el agua.

Si añade los cacahuets, póngalos sobre el arroz, sin remover, 5 minutos antes de que termine de cocinarse. Remueva suavemente con un tenedor sólo cuando el arroz esté listo.

Berenjenas fritas

Ingredientes para cuatro personas:

1 berenjena grande
3 cdtas. de cúrcuma
1 cdta. de sal
4 cdtas. de agua
ghī para freír

Corte las berenjenas en rodajas más bien gruesas y, a continuación, corte cada rodaja por la mitad. Caliente el *ghi* a fuego bien alto.

Haga una mezcla con la cúrcuma, la sal y el agua, y reboce con ella las rodajas de berenjena. Fría las berenjenas así rebozadas hasta que adquieran un color dorado oscuro y una textura crujiente. Ponga las berenjenas ya fritas sobre una hoja de papel de cocina para que absorba el exceso de *ghī*, y sírvalas calientes.

Parathas rellenas

Cantidades para doce *parathas*.

Ingredientes para el relleno:

2 litros de leche para el *panir*
1 manojo de espinacas picadas
1 tomate mediano cortado en 16 trozos
2 cdas. de ghī
1 pellizco de asafétida
1 cda. de semillas de mostaza
1 pellizco de cúrcuma
½ cdta. de sal
¼ cdta. de pimienta negra
2 tazas de ghī para freír

Prepare el *panir* como se explica en el capítulo 8 (para esta receta, el queso no se debe prensar; basta con dejarlo escurrir 10 minutos).

Caliente el *ghi* en una sartén antiadherente y añada las semillas de mostaza; cuando empiecen a estallar, añada la asafétida y la cúrcuma. Añada a continuación el tomate y fría, removiendo, durante 2 minutos. Entonces añada las espinacas, y fría durante otros 5 minutos. Finalmente añada el *panir*, la sal y la pimienta y fría otros 5 minutos, hasta que se haya evaporado todo el líquido. Deje aparte a enfriar.

Ingredientes para la pasta:

1½ taza de harina blanca
1½ taza de harina integral
¼ de cda. de sal
½ taza de ghī
¾ taza de agua

Mezcle la harina, la sal y el *ghī*, y añada agua hasta que obtenga una masa; trabájela durante cinco minutos. Divida en 12 bolitas, cada una de las cuales, una vez pasada con el rodillo, debe formar un círculo de 10 cm. de diámetro.

Ponga en el centro de cada círculo 3 cucharadas de relleno, con cuidado de que no esté demasiado próximo a los bordes. Doble cada círculo por la mitad, apretando los bordes de modo que no queden espacios con aire en el interior. A continuación, doble la masa de nuevo por la mitad y una los bordes; de ese modo obtendrá una especie de triángulo. Caliente el *ghi* en una sartén y fría 4 *parathas* cada vez; fría a fuego medio, 3 minutos por cada lado. Adquirirán un color de oro rojo. Sírvalas calientes, solas o con salsa de tomate.

Sandesh

Ingredientes:

3 litros de leche entera
100 grs. de azúcar
el zumo de 3 limones (o 2 cdtas. de ácido cítrico)

Prepare *panir* como se explicó en el capítulo 8; sin sacarlo de la gasa o tela de algodón fina, póngalo bajo el agua hasta que se enfríe, y déjelo escurrir durante media hora. Después, amase hasta que quede liso y graso al tacto. Cuando más lo amase, mejor.

Divídalo en dos partes. Separe una mitad y ponga la otra en una cacerola de fondo grueso, con una cantidad de azúcar equivalente a 2/3 del peso del panir (100 grs. aprox.), y cocine a fuego lento, removiendo constantemente. Al principio se ablandará, para después espesarse cada vez más. Cuando comience a despegarse de la olla, retire del fuego. No cueza el *sandesh* más de 5 ó 10 minutos; de lo contrario, quedará seco y granuloso.

Extienda la mitad cocida y deje enfriar hasta que se pueda amasar. Entonces añada el *panir* fresco y amase. Es el momento de darle sabor con un poco de agua de rosas, nueces picadas o vainilla líquida, según

desea.

A continuación, extienda el sandesh con un rodillo y aplástelo hasta que tenga un espesor de 1½ cms. Cuando esté frío, córtelo en cuadraditos o rombos.

Jira pani

Se trata de una bebida que puede servirse como refresco o, en las comidas a base de arroz, como bebida digestiva.

Ingredientes:

50 grs. de pulpa de tamarindo
50 cc. de agua
3 cdtas. de jengibre fresco picado
2 cdtas. de semillas de comino
tostado y machacado
½ cda. de garam masala
3 cdtas. de azúcar
1 pellizco de sal
hielo picado
hojas de menta y rodajas de limón para adornar

Hierva la pulpa de tamarindo durante 15 minutos en el agua. Macháquela bien y elimine las fibras. Añada a continuación todos los demás ingredientes y mezcle. Deje reposar un cuarto de hora y filtre el jugo obtenido con una tela de trama ancha o un colador de café grande. Deje enfriar.

En el momento de servir, diluya el jugo en un litro de agua fría. Añada, por último, el hielo picado y adorne con hojas de menta y rodajas de limón.

4

Menú hindú

Guisantes y zanahoria con crema

Arroz con coco

Kofta en salsa de tomate

Bhaturas

Lassi

Shrikhand

Guisantes y zanahoria con crema

Ingredientes para cuatro personas:

- 3 tazas de guisantes frescos
- 5 cdas. de mantequilla
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en rodajas
- 1 pellizco de asafétida
- ¼ cda. de mejorana
- ¼ cda. de tomillo
- sal y pimienta
- 1 cda. de harina
- 1 taza de nata líquida

Cubra los guisantes con agua salada y déjelos cocer hasta que estén tiernos. Cuélelos y déjelos aparte. Derrita, en una sartén grande, 4 cdas. de mantequilla, y añada la asafétida, las zanahorias y las hierbas. Tape y cueza a fuego bajo durante 15 minutos, hasta que las zanahorias estén blandas, removiendo de vez en cuando.

En otra sartén, derrita una cda. de mantequilla y añada la harina. Cocine removiendo durante un minuto sin dejar que la harina se tueste. Añada poco a poco la nata, removiendo continuamente hasta que la crema comience a hervir y tenga una textura lisa. Cuando la crema haya espesado (en 3 minutos aprox.), retírela del fuego.

Mezcle los guisantes con las zanahorias y especias, vierta la crema encima y sirva.

Arroz con coco

Ingredientes para seis personas:

- 350 grs. de arroz basmati o de grano largo de buena calidad
- 200 grs. de azúcar
- 20 cc. de agua
- 2 cdas. de ghī
- 150 grs. de coco fresco rallado
- 50 grs. de pistachos
- 50 grs. de anacardos pelados
- 50 grs. de uvas pasas
- ½ cda. de cardamomo en polvo

Deje el arroz en remojo una hora; después, escúrralo bien. Mientras tanto, dore en el *ghi* caliente los pistachos y los anacardos, y trocéelos. Dore también el coco rallado.

En otro recipiente, sobredore rápidamente el arroz y cúbralo con agua caliente azucarada. Tape y cueza a fuego lento durante 20 minutos. A media cocción, añada todos los demás ingredientes, sin remover, y tape de nuevo, continuando con la cocción a fuego lento otros 10 minutos, hasta que el arroz absorba toda el agua. Quite la tapadera y deje cocer, siempre a fuego lento, otros 2 ó 3 minutos, para que salga el vapor. Finalmente, remueva con cuidado usando un tenedor.

Kofta en salsa de tomate

Ingredientes para cuatro personas:

Salsa:

- 1 kg. generoso de tomates triturados
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cdas. de mantequilla
- ½ cdta. de asafétida
- 1 zanahoria mediana cortada en trozos
- 2 cdtas. de albahaca
- 2 cdtas. de sal
- 1 cdtas. de azúcar
- ¼ cdta. de pimienta negra
- 2 hojas de laurel

Caliente el aceite y la mantequilla a fuego medio; sofría la asafétida 30 segundos, añada la zanahoria, y sofría durante un minuto. Añada el tomate triturado y los demás condimentos, removiendo. Suba el fuego hasta que la salsa empiece a hervir; en ese momento, bájelo de nuevo y deje cocer durante una hora a fuego lento. Saque los trozos de zanahoria y las hojas de laurel.

Kofta:

- 2 tazas de coliflor rallada
- 2 tazas de patata rallada
- 1½ taza de harina de garbanzos
- 1½ cdta. de sal
- ½ cdta. de asafétida
- 1 cdta. de garam masala
- 1 cdta. de comino molido
- ½ cdta. de cilantro en polvo
- ½ cdta. de cúrcuma
- 1 pellizco de pimienta de cayena

ghī o aceite para freír

En un bol aparte, mezcle todos los ingredientes y haga 24 bolitas de 2½ cms. de diámetro. Caliente el *ghi* en una sartén alta y fría la mayor cantidad posible de bolitas, siempre dejando entre ellas el espacio suficiente para que floten y se muevan cómodamente. Mejor no las mueva con ningún instrumento, porque se romperían. Fría a fuego medio durante unos 10 minutos, hasta que las *koftas* adquieran un color bronce dorado. Déjelas algún tiempo en un escurridor. Sumerja las *koftas* en la salsa de tomate 5 minutos antes de servir las.

En caso de que las *koftas* absorban demasiada salsa, añada un poco de agua para hacerla más líquida.

Bhaturas

Ingredientes:

150 grs. de harina blanca
375 grs. de harina integral
2 cdtas. de sal
½ cda. de bicarbonato de sodio
15 cc. de yogur
12 c. de agua templada
1 cda. de ghī o mantequilla

El día anterior, haga una masa con el yogur, el azúcar, el bicarbonato y la harina blanca. Cúbrala con un paño y déjela reposar toda la noche en un sitio cálido. De ese modo se producirá una fermentación natural.

Al día siguiente, añada a la masa así preparada la sal, el *ghi* o la mantequilla, y la harina integral. Amase bien hasta que adquiera una textura consistente; si es necesario, añada un poco de harina blanca. Tape y deje reposar durante 2 ó 3 horas en un lugar caldeado.

Haga bolitas y extiéndalas con un rodillo formando discos de unos 12 cms. de diámetro. Fríalas una a una en el *ghi* caliente, sumergiéndolas constantemente hasta que estén bien hinchadas y doradas. Retírelas del *ghi* y póngalas a escurrir. Sírvalas templadas.

Lassi

Ingredientes:

¾ litro de yogur

½ litro de agua
3 cdas. de zumo de limón
1 cda. de semillas de comino,
tostadas y pasadas por el mortero
1 cda. de sal

Deje aparte una pizca de comino en polvo y mezcle todos los demás ingredientes. Sírvalo fresco o a temperatura ambiente adornado con el comino en polvo.

Shrikhand

Ingredientes:

1 litro de yogur
180 grs. de azúcar
2 pellizcos de azafrán en polvo

Vierta el yogur en una gasa o tela de algodón cuadrada y suficientemente porosa. Haga una bolsa atando los cuatro ángulos y cuélguela de un gancho sobre un recipiente para recoger el agua. Deje escurrir en esa posición durante 5 ó 6 horas. A continuación, ponga el yogur, ya condensado, en una bandeja, y añádale el azafrán diluido en un poco de agua; añada después el azúcar y mezcle bien. Sírvalo a temperatura ambiente o fresco.

El *shrikhand* resulta igualmente gustoso sólo o con azúcar o aromatizado con 50 grs. de fruta fresca picada. También se le pueden añadir pistachos molidos, agua de rosas, vainilla o simplemente ralladura de limón o de naranja.

5

Menú hindú

Judías verdes con almendras

Arroz al limón

Vadis de plátano

Bharats en yogur

Mattis

Crema de mango

Judías verdes con almendras

Ingredientes para cuatro personas:

700 grs. de judías verdes frescas
3 cdas. de ghī
¼ cda. de asafétida
1 cda. de sal
¼ cda. de pimienta negra
1 cda. de cilantro en polvo
½ taza de láminas de almendra

Corte las puntas a las judías. Caliente el *ghī* en una cacerola de fondo grueso y sofría la asafétida. Añada las judías, la sal, la pimienta y 2 cdas. de agua. Tape y cueza durante 15 a fuego medio-bajo. Quite la tapa y cueza durante otros 5 minutos, hasta que se haya evaporado toda el agua. Añada las almendras y deje al fuego durante otros 5 minutos. Por último, espolvoree con el cilantro.

Arroz al limón

Ingredientes para seis personas:

300 grs. de arroz basmati o de otro arroz de grano largo de buena calidad
60 cc. de agua
25 grs. de mantequilla
1 cda. de ghī
3 hojas de laurel
½ cda. de semillas de comino
½ cda. de cilantro en polvo
1 palito de canela en rama
½ cda. de cúrcuma en polvo
el zumo de 2 limones
1 cda. de cilantro fresco picado
sal

Lave el arroz y déjelo en agua de 15 a 20 minutos antes de escurrirlo. Ponga a hervir 60 cc. de agua. En una cacerola de fondo grueso, tueste en *ghī* las semillas de comino y la canela. Añada las demás especias.

Añada el arroz y sofría durante unos minutos. Tan pronto como adquiera un tono ligeramente opaco, vierta el agua hirviendo y la sal. Hierva durante un minuto y remueva con frecuencia, rascando el fondo de la cacerola, y deje salir el vapor 2 ó 3 minutos. Cuando esté listo, retire la varita de canela y las hojas de laurel, y añada la mantequilla y el zumo de limón.

Antes de servir, adorne con cilantro fresco y rodajas de limón.

Vadis de plátano

Ingredientes para doce vadis:

2 plátanos grandes algo verdes
1 cda. de pistachos picados
2 cdas. de almendras peladas y picadas
2 cdas. de uvas pasas
(ablandadas en agua caliente)
¼ taza de harina
1 cda. de garam masala
½ cdta. de sal
1 pellizco de asafétida
¼ taza de jengibre fresco rallado
½ guindilla verde picada
2 tazas de yogur
2 tazas de ghī

Hierva los plátanos verdes hasta que la monda se abra. Póngalos a escurrir y déjelos enfriar, móndelos y amase la pulpa con harina, sal, asafétida, jengibre rallado y guindilla.

Pase por el mortero las uvas pasas con los frutos secos picados, y forme con la pasta así obtenida 12 bolitas de 5 cms. de diámetro.

A continuación, prepare otras 12 bolitas con la masa de plátano. Con el dedo índice, forme una oquedal en cada bolita e incruste en ella una bolita de frutos secos. Acto seguido, modele la pasta de plátano alrededor de la bolita pequeña. Finalmente, con la palma de la mano, dé forma oval a cada bolita.

Caliente a fuego medio una sartén con *ghi* y fría en ella las bolitas de plátano rellenas (*vadis*), 4 minutos de cada lado, hasta que adquieran un color oro oscuro. Escorra y sirva en los platos. Recubra con yogur y espolvoree *garam masala*. Sírvalas frías.

Bharats en yogur

Ingredientes para cuatro personas:

1½ taza de guisantes verdes secos puestos una noche en remojo
2 tazas de yogur
½ taza de nata líquida
½ taza de agua
1½ cdta. de sal

1 cdta. de cilantro molido
1 cdta. de comino en polvo
1 cdta. de garam masala
1 pellizco de asafétida
1 pellizco de pimienta de cayena
½ cdta. de cúrcuma
ghī para freír

Escurre bien los guisantes y páselos por una trituradora, añadiendo un poco de agua; añade también las especias y mezcla.

Caliente bien el *ghi* en una sartén y fría en él la mezcla anterior, modelada en forma de croquetas. Deje al fuego durante unos 10 minutos, hasta que las croquetas hayan adquirido un color dorado oscuro. Espere un mínimo de 2 minutos antes de darles la vuelta, para que los *bharats* tengan tiempo de solidificarse. Escurre y disponga en una bandeja de horno.

Caliente el horno. Mezcle en una vasija el yogur, la nata y el agua y, a continuación, vierta la mezcla sobre los *bharats*. Tape y deje en el horno durante 8 minutos. Sírvalos calientes, adornados con perejil.

Matti

Ingredientes para seis personas:

300 grs. de harina
2 cdas. de ghī o mantequilla
½ cdta. de levadura en polvo
2 cdtas. de sal gruesa
2 cdas. de semillas de sésamo
17 cc. de agua fría
ghī para freír

Mezcle la harina, las semillas de sésamo, la sal y la levadura. Añada el *ghi* y, a continuación, amase añadiendo poco a poco el agua hasta obtenga una consistencia no muy blanda.

Extienda la pasta con un rodillo hasta que tenga ½ cm. de espesor. Corte en rombos de unos 5 cm. de longitud y dore en ghī caliente.

Crema de mango

Ingredientes para cuatro personas:

3 mangos maduros
400 grs. de leche condensada

el zumo de 1 limón
1 taza de frambuesas frescas o congeladas
1 cuarto de taza de zumo de naranja
4 cdas. de pistachos picados

Ponga a macere las frambuesas en el zumo de naranja. Pase por la batidora los mangos pelados, sin hueso y cortados en trozos, con la leche condensada azucarada y el zumo de limón. Debe obtener una crema blanda. Sirva la mitad de la crema en 4 platitos de postre. Reparta en los platos las tres cuartas partes de la taza de frambuesas y añada la crema de mango restante. Deje unas horas en el frigorífico. Un poco antes de servir, cubra con el resto de las frambuesas y adorne con pistachos.

6

Menú Hindú

Coliflor, judías verdes y anacardos

Upma

Vadis de panir

Raita de espinacas

Besan-rotis

Helado de limón

Coliflor, judías verdes y anacardos

Ingredientes para cuatro personas:

3 tazas de brotes de coliflor
1 taza de judías verdes (con las puntas cortadas)
½ taza de anacardos enteros
1 taza de nata líquida
1 cdta. de sal
½ cdta. de pimienta negra
1 pellizco de cúrcuma
1 pellizco de asafétida

Fría a fuego medio-alto los brotes de coliflor hasta que estén bien dorados y tiernos. Ponga los anacardos en un colador y sumérjalos en el ghī hirviendo no más de 10 segundos, hasta que se doren. A continuación, póngalos a escurrir. Hierva las judías 35 minutos y, una vez listas, únalo todo: judías, coliflor, anacardos y nata. Añada las

especias. Caliente durante un minuto en una cacerola de fondo grueso y sirva caliente.

Upma

Ingredientes para cuatro personas:

200 grs. de coles de Bruselas cortadas por la mitad
4 tomates maduros medianos, cortados en trocitos
1 taza de guisantes
1 calabacín cortado en cuadraditos
1 taza de espinacas picadas
3/4 taza de sémola de trigo
4 cdas. de ghī
1 cdta. de sal
1 cdta. de orégano
1 cdta. de hojas de albahaca picadas
1 cdta. de semillas de cilantro
1/4 cdta. de pimienta negra
1 pellizco de asafétida
1/2 litro de agua

Caliente el ghī en una cacerola de fondo grueso y condimente con asafétida; añada los tomates troceados, las coles de Bruselas y el calabacín. Tape y estofe a fuego medio durante 5 minutos. Añada los guisantes, las espinacas, las especias, el agua y la sal, tape de nuevo, y deje al fuego durante otros 20 minutos. Baje la llama al mínimo y vierta lentamente la sémola, dejando cocer a fuego lento durante un minuto (hasta que la sémola esté espesa y absorba el líquido). Retire del fuego y deje reposar, tapado, durante 5 minutos, antes de servir.

Vadis de panir

Ingredientes para doce croquetas:

4 litros de leche
2 cdas. de sal
1 cda. de cilantro fresco picado
4 cdas. de ghī
1/2 cdta. de pimienta negra

Prepare el panir con la leche (ver el capítulo 8), y déjelo 20 minutos bajo un peso; a continuación, amáselo aplastándolo con la mano contra la superficie de la mesa hasta que quede liso; por último, añada al queso

el cilantro y las especias. Haga 12 bolitas y aplástelas con la palma de la mano hasta darles forma de croquetas. Caliente el ghī a fuego medio en una olla de fondo antiadherente y fría las croquetas por los dos lados, hasta que adquieran un color dorado oscuro (5 minutos aprox.). Sírvalas calientes, solas o con salsa de tomate.

Raita de espinacas

Ingredientes para cuatro personas:

- 250 grs. de espinacas
- ½ litro de yogur
- 1 cda. de semillas de comino tostadas y machacadas
- 1 cda. de garam masala
- ¼ cda. de pimienta
- 1 cda. de sal

Después de lavar a fondo las espinacas, hiérvalas 10 minutos en un poco de agua. Escúrralas y haga con ellas un puré. En un recipiente aparte, condimente el yogur con sal y pimienta, mezclándolo todo enérgicamente. Añada las espinacas y sazone con las demás especias.

Besan-rotis

Ingredientes para cuatro personas:

- 150 grs. de harina integral
- 150 grs. de harina de garbanzos
- 15 cc. de agua templada
- 1 cda. de ghī o de mantequilla
- 4 cdas. de cilantro fresco picado muy fino
- ½ cda. de semillas de comino
- ½ cda. de pimienta negra molida
- ¼ cda. de guindilla fuerte molida
- 1 cda. de sal

Haga una mezcla con las dos clases de harina, la sal y la pimienta. Añada el ghī o la mantequilla y todos los ingredientes secos. Vierta poco a poco el agua, amasando hasta que obtenga una masa homogénea, lisa y elástica. Tápela con un paño húmedo y déjela reposar una hora como mínimo.

Divida la masa en bolitas de 4 cms. de diámetro y aplástelas con el rodillo, hasta formar discos. Pinte los discos con mantequilla y dóblelos,

primero en dos, y a continuación en cuatro. Aplaste entonces los triángulos así obtenidos hasta hacerlos más grandes y finos. Caliente una sartén de fondo grueso previamente untada con mantequilla y dore los rotis por ambos lados.

Helado de limón

Ingredientes para cuatro personas:

1 taza de nata líquida
1 taza de yogur natural
2/3 taza de azúcar
el zumo de un limón exprimido
1½ cdtas. de ralladura de limón

Mezcle en una tartera la nata y el azúcar, y monte la nata con la batidora (o a mano, si lo desea), hasta que quede bien consistente; añada el zumo de limón, el yogur y la ralladura de limón.

Ponga en el frigorífico, removiendo cada 45 minutos hasta que se congele, para lo cual necesitará 5 horas.

7

Menú hindú

Arroz con azafrán y panir
Verduras al curry
Raita de garbanzos
Croquetas de patatas y guisantes
Chatni de menta
Papadams
Galletas de almendra

Arroz con azafrán y panir

Ingredientes para seis personas:

300 grs. de arroz basmati o de arroz de grano largo de buena calidad.
60 cc. de agua
100 grs. de panir frito en dados pequeños
50 grs. de uvas pasas
50 grs. de anacardos o almendras peladas
2 cdtas. de mantequilla
3 pellizcos de azafrán
2 cdtas. de azúcar

5 cc. de leche

Lave el arroz en agua fría y déjelo en remojo 15 minutos; póngalo a escurrir. Sumerja las uvas pasas en agua templada durante 15 minutos para que se hinchen, y diluya el azafrán en la leche caliente.

Mientras tanto, derrita la mantequilla en una cacerola de fondo grueso y dore el arroz 3 minutos. Cúbralo con el agua caliente y remueva. Tape, baje la llama y deje cocer durante 20 minutos. Al final de la cocción, disuelva el azúcar en la leche con azafrán y échelo al arroz. Añada también, con mucho cuidado, los anacardos, los trozos de queso frito y las uvas pasas, una vez escurridas. Deje cocer a fuego lento hasta que el arroz haya absorbido toda el agua y la leche. Finalmente, eche la mantequilla a trocitos sobre el arroz y remueva con mucho cuidado para repartir bien los ingredientes. Este arroz, por su gusto delicado y su color azafrán, es un plato atractivo en toda ocasión.

Verduras al curry

Ingredientes para cuatro personas:

- 2 tazas de brócoli (cortado en el sentido de la flor)
- 1 patata grande, pelada y cortada en dados
- 2 zanahorias, cortadas en rodajas
- ½ taza de nata líquida
- 1 taza de leche
- 2 cdas. de harina
- ½ cdta. de cúrcuma
- 1 cdta. de comino en polvo
- 1 cda. de cilantro en polvo
- 1 pellizco de asafétida
- 1 cdta. de sal
- ghī para freír

Cueza el brócoli al vapor hasta que esté tierno. Fría bien las patatas a fuego fuerte hasta que estén bien tiernas y doradas; fría del mismo modo las zanahorias. Ponga a escurrir las verduras y déjelas aparte.

En una sartén pequeña, ponga una cucharada de ghī, la leche y la harina, y deje hervir hasta que obtenga una crema espesa; añada todas las especias, excepto la sal, y cocine otros 30 segundos; finalmente, añada la nata y la sal. Mezcle la salsa con las verduras y sirva caliente.

Raita de garbanzos

Ingredientes:

300 grs. de garbanzos
200 grs. de yogur
1 cda. de ghī
1 cda. de garam masala
1 pellizco de asafétida
sal y pimienta

Lave los garbanzos y déjelos toda la noche en 1½ litros de agua. Vierta los garbanzos y el agua en una cacerola de fondo grueso de tamaño mediano, añada 2 tazas de agua y ½ cucharadita de sal. Deje hervir durante 10 minutos, eliminando la espuma que se forme en la superficie. Tape la cacerola, modere el fuego y deje cocer hasta que los garbanzos estén tiernos, comprobando de vez en cuando que haya agua suficiente para que no se quemen. Escurra.

Caliente el ghī o el aceite en una cacerola de fondo grueso a fuego medio, añada la garam masala y la asafétida, remueva una vez, y añada inmediatamente los garbanzos escurridos. Remueva constantemente con una cuchara durante 4 ó 5 minutos para que tengan tiempo de freírse. Cuando estén suficientemente dorados, retire del fuego y añada el yogur, mezclándolo todo. Condiméntelo con sal y pimienta y sírvalo caliente.

Croquetas de patatas y guisantes

Ingredientes para doce croquetas:

3 patatas medianas cortadas en dados
1 taza de guisantes
¼ taza de cilantro fresco o perejil picado
1 taza de pan rallado
1 cdta. de sal
1 cdta. de pimienta negra
1 taza de nata líquida
¼ taza de ghī o de aceite para freír

Hierva en una cacerola las patatas hasta que estén muy blandas; aplástelas y déjelas aparte. Cueza los guisantes al vapor y déjelos aparte.

Mezcle las especias y el pan rallado con las patatas aplastadas y, finalmente, añada también los guisantes. Divida la masa en 12 bolitas y aplástelas con la palma de la mano para darles forma de croquetas. Caliente la mitad del ghī en una cacerola antiadherente de fondo grueso

y fría 6 croquetas hasta que adquirieran un color dorado por ambos lados (harán falta 3 minutos de cada lado). Añada el ghī restante y fría las demás croquetas. Sírvalas calientes, acompañadas con la nata.

Chatni de menta

Ingredientes:

150 grs. de hojas de menta
1 cda. de jengibre rallado
2 guindillas verdes sin semillas
picadas muy fino
1 cdta. de azúcar
el zumo de 4 limones
1 cdta. de sal

Lave las hojas de menta y elimine los tallos más gruesos. Pase todos los ingredientes por la batidora añadiendo un poco de agua para darle mayor textura. El chatni de menta está listo. Sírvalo en seguida. Va bien con toda clase de comidas.

Papadams

Tortas muy finas de harina que se venden, ya preparadas, en tiendas hindúes de comestibles. Una vez fritas en aceite o ghī son crujientes y ligeras.

Cuando el ghī esté bien caliente, ponga a freír un papadam. En pocos segundos se extenderá y adoptará un color claro. No espere a que se ponga marrón, porque el gusto no es el mismo. Retire en seguida con una pinza y deje escurrir antes de servirlo.

Hay varias clases de papadams; los tres tipos principales son: papadams con pimienta roja (fuertes y picantes), papadam con pimienta negra (de sabor fuerte, pero no picante), y papadams naturales. Deliciosos y delicados, pueden acompañar a la mayoría de los platos salados.

Galletas de almendra

Ingredientes para doce galletas:

½ taza de mantequilla blanda
1 taza de harina
¼ taza de azúcar

3 cdas. de almendra molida
12 almendras enteras
1 gota de esencia de almendra

El horno debe estar bien caliente. Mezcle todos los ingredientes, a excepción de las almendras enteras.

Amase y divida la masa en 12 bolas. A continuación, apriete cada bola entre las palmas de las manos. Ponga una almendra en el centro de cada galleta, y disponga las galletas en una bandeja sin mantequilla. Deje de 10 a 12 minutos en el horno, hasta que se empiecen a dorar los bordes.

Menú mediterráneo

1

Cestitos de ensalada
Macarrones con calabacín
Panir a la pizzaiola
Empanadillas de manzana

Cestitos de ensalada

Ingredientes para cuatro personas:

4 hojas de lechuga tiernas
400 grs. de zanahorias
3 aceitunas negras por cestito
un poco de panir desmigado (ver receta en el Capítulo 8)
aceite de oliva extra virgen
sal

Pele, lave y escurra la lechuga. Pele y lave las zanahorias y rállelas o córtelas a la juliana. Prepare las hojas de lechuga sobre una bandeja de servir y reparta en ellas la zanahoria ya condimentada con aceite, sal y pimienta. Adorne con el panir desmigado y las aceitunas negras.

Macarrones con calabacín

Ingredientes para cuatro personas:

350 grs. de macarrones o plumas de pasta
4 calabacines medianos

1 nuez de mantequilla
3 cdas. de aceite de oliva extra virgen
2 cdas. de nata líquida
sal y pimienta

Pele los calabacines y córtelos en rodajas finas. Ponga en una sartén el aceite de oliva, los calabacines, un buen pellizco de sal y la pimienta, y sofría cinco minutos, removiendo. Añada medio vaso de agua, baje el fuego al mínimo, cubra la sartén con una tapa y deje cocer hasta que los calabacines se puedan aplastar fácilmente con los dientes de un tenedor. Redúzcalos a una papilla, añada la nata y déjelos a un lado.

Mientras tanto, ponga a hervir una olla de agua con sal. Cueza los macarrones, escúrralos, sírvalos en una sopera y añada la crema de calabacín y la nuez de mantequilla. Mezcle bien y sirva muy caliente. Para que sean verdaderamente especiales, escúrralos 2 minutos antes del tiempo previsto de cocción, y, una vez condimentados como antes se explicó, dórelos durante cinco minutos a fuego fuerte en una sartén con muy poquito aceite.

Panir a la pizzaiola

Ingredientes para cuatro personas:

4 tomates maduros grandes
3 litros de leche
3 limones
orégano
albahaca
sal, pimienta
aceite de oliva extra virgen

Prepare el panir como se indica en el Capítulo 8 y téngalo bajo un peso por lo menos una hora. Sumerja los tomates en agua hirviendo unos minutos; pélelos y córtelos en rodajas finas. Caliente 3 cucharadas de aceite en una sartén ancha, añada los tomates con la albahaca y deje cocinar durante 10 minutos a fuego moderado. Corte el panir en rodajas de 1 cm. de grueso y colóquelas en la sartén una al lado de la otra. Condimente con sal y pimienta y espolvoree con un poco de orégano. Mantenga a fuego bajo 10 minutos. Sirva caliente.

Empanadillas de manzana

Ingredientes para diez empanadillas:

100 grs. de mantequilla derretida
300 grs. de harina
un pellizco de sal
6 manzanas peladas y troceadas
1 cda y media de canela en polvo
2 clavos
2 cdtas. de azúcar
aceite para freír

En un recipiente grande, mezcle con la harina la mitad de la mantequilla derretida, ayudándose con los dedos hasta que la harina se vea húmeda. Añada la sal y el agua fría. Amase, mezclándolo todo con las manos. A continuación, lleve la masa a una superficie enharinada y continúe amasando hasta que quede homogénea y elástica. Forme una bola con la masa, tápela con un paño húmedo y déjela reposar media hora.

Mientras la masa reposa, cocine las manzanas con las especias y el azúcar. Deje que se espese el líquido y llévelo todo a enfriar en otro recipiente.

Trabaje de nuevo la masa, córtela en 10 bolitas y extiéndalas con el rodillo, formando discos de 10 cm. de diámetro. Ponga en el centro de cada disco una cucharada de relleno, dóblelos en forma de media luna y ciérrelos, mojando los bordes con un poco de leche. Disponga las empanadillas en una bandeja de horno untada de mantequilla y harina. Caliente el horno a 180° y cocine las empanadillas de 30 a 40 minutos, hasta que estén doradas. Deje enfriar y adorne con azúcar en polvo.

Menú mediterráneo 2

Sopa delicada
Pastel de patata y calabacín
Albóndigas de maíz
Dulce de sémola

Sopa delicada

Ingredientes para cuatro personas:

2 lechugas

2 patatas medianas
un ramillete de perejil
aceite de oliva extra virgen
una nuez de mantequilla
80 grs. de queso rallado
4 rebanadas de pan casero tostado

Lave bien la lechuga y córtela en tiras finas. Pele las patatas, córtelas en dados pequeños y hiérvalas aparte unos 10 minutos. En una cacerola de fondo grueso, sofría durante 5 minutos, en 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, la lechuga y el perejil, removiendo continuamente. Añada las patatas con el agua en que se han cocido, lleve a ebullición, baje el fuego al mínimo, y deje cocer, tapando la cacerola, durante unos 20 minutos. Al final, añada la mantequilla, el queso rallado y una pizca de nuez moscada. Ponga una rebanada de pan tostado en el fondo del plato de cada comensal y vierta encima la sopa muy caliente. Sirva inmediatamente.

Pastel de patata y calabacín

Ingredientes para cuatro personas:

500 grs. de patatas
500 grs. de calabacines
200 grs. de zanahorias pequeñas
50 grs. de queso rallado
½ vaso de leche
una nuez de mantequilla
sal y pimienta
aceite de oliva extra virgen

Hierva las patatas y tritúrelas con el pasapuré. Añada el queso rallado, la sal, la mantequilla y la leche, y mézclelo todo manteniéndolo unos minutos al fuego. Lave los calabacines; córtelos, primero por la mitad y, seguidamente, en sentido longitudinal, en ocho trozos. Haga lo mismo con las zanahorias. Ponga 3 cucharadas de aceite en una sartén y añada los calabacines y las zanahorias. Sofría durante 10 minutos, removiendo; a continuación, añada un vaso de agua, sal y pimienta. Mantenga sobre el fuego hasta que estén listos. Unte con aceite un molde de horno desmontable y espolvoréela con pan rallado. Divida el puré en dos partes. Extienda la primera mitad en el molde y deposite cuidadosamente sobre ella los calabacines y las zanahorias. Cubra con la

otra mitad del puré y apriete ligeramente para que se adhiera a los bordes. Espolvoree con una fina capa de pan rallado y meta en el horno durante 30 minutos a 180°. Al final, si es necesario, encienda el grill 5 minutos para que se dore bien la superficie. Espere 10 minutos antes de desmontar el molde. Sirva caliente.

Albóndigas de maíz

Ingredientes para cuatro personas:

250 grs. de maíz
100 grs. de harina
1 vaso de leche
1 cdta. de levadura en polvo
aceite
sal y pimienta
pimentón dulce
cúrcuma (opcional)

Escorra el maíz. Ponga en un recipiente la harina, la sal, la levadura y las especias, mezclándolo todo con la leche hasta que forme una pasta más bien densa. A continuación, añada el maíz, removiendo con cuidado. Ponga al fuego una sartén antiadherente con aceite abundante. Una vez a la temperatura de freír, sumerja en el aceite unas cucharadas de la pasta. Deje freír las albóndigas por los dos lados hasta que adquieran un color dorado intenso. Sírvalas calientes.

Dulce de sémola

Ingredientes para cuatro personas:

1 taza de sémola
½ taza de mantequilla
1 taza de azúcar
2 tazas de agua
½ taza de fresas (u otra fruta, a voluntad)

Ponga el agua y el azúcar en una cacerola y hágala hervir lentamente. Derrita la mantequilla en una sartén, añada la sémola y dórela a fuego lento durante 20 minutos, removiendo continuamente con una cuchara de madera. Tan pronto como la sémola esté dorada, añada las fresas. Acto seguido, haga hervir el agua azucarada y añádala lentamente a la sémola. Cocine otros 2 minutos a fuego lento, sin dejar de remover.

Retire del fuego y remueva durante unos segundos más. Puede servirlo caliente o frío.

Menú mediterráneo

3

Menestra casera

Pizza de arroz

Guisantes con salsa

Tarta de pera

Menestra casera

Ingredientes para cuatro personas:

200 grs. de soja verde
(que debe tenerse media hora en remojo)
100 grs. de guisantes
200 grs. de tomate troceado
120 grs. de pasta de sopa
3 cdas. de aceite de oliva extra virgen
1 zanahoria
romero
queso rallado
sal y pimienta

Escurre la soja, póngala en una cacerola de fondo grueso y cúbrala con 1 3/4 litros de agua fría. Añada un poco de romero y cocine de 30 a 40 minutos. En otra cacerola, tueste ligeramente en el aceite la zanahoria cortada en pedazos, añada los tomates, y deje cocer 5 minutos. Vierta en la cacerola la soja con el agua de cocción. Añada los guisantes y sazone con un buen pellizco de pimienta, removiendo con una cuchara de madera. Lleve de nuevo a ebullición, baje la llama y deje cocer otros 10 minutos. Finalmente, añada la pasta de sopa y la sal. Apague el fuego por lo menos 2 minutos antes del tiempo de cocción recomendado para la pasta. De ese modo, no se pasará. Sirva la sopa caliente, espolvoreada con queso rallado.

Pizza de arroz

Ingredientes para cuatro personas:

250 grs. de arroz
mozzarella
30 grs. de queso rallado
80 grs. de mantequilla
4-5 tomates frescos
100 grs. de aceitunas negras
40 grs. de alcaparras
pan rallado
un puñado abundante de hojas de albahaca
un poquito de orégano
sal y pimienta
aceite de oliva extra virgen

Cueza el arroz y sazónelo con la mantequilla y el queso rallado. Unte con aceite de oliva una bandeja de horno y espolvoréela con pan rallado. Extienda el arroz de manera que sobresalga 2 cms. en los bordes, para que los condimentos no se salgan. Corte los tomates en rodajas y sumérjalos durante un tiempo en un recipiente con agua, sal y algunas hojas de albahaca picada. Corte también la mozzarella en rodajas y dispóngala sobre el arroz como para una pizza. Adorne también con las aceitunas, las alcaparras y el resto de la albahaca. Condimente con pimienta y orégano. Cueza en el horno, a 180° durante 20 minutos.

Guisantes en salsa de tomate

Ingredientes para cuatro personas:

600 grs. de guisantes
200 grs. de salsa de tomate
1 zanahoria pequeña
1 tallo de apio con sus hojas
sal y pimienta
aceite de oliva extra virgen

En una cacerola con 4 cucharadas de aceite, sofría el apio picado con todas sus hojas y la zanahoria cortada en rodajas. Añada los guisantes y continúe friendo durante 5 minutos; añada a continuación la salsa de tomate, la sal y medio vaso de agua, y deje cocer a fuego muy lento, con la cacerola tapada, hasta que los guisantes estén hechos.

Tarta de pera

Ingredientes para seis personas:

1 kg. de peras maduras
6 cdas. de miel
200 grs. de harina
1 cda. de azúcar
1 cdta. de ralladura de limón
½ cdta. de canela

Amase la harina con 80 grs. de mantequilla, 2 cucharadas de miel templada y, si es necesario, una cucharada de agua fría. Deje reposar la masa 30 minutos en un lugar fresco y, a continuación, extiéndala hasta formar un disco de 25 cm. de diámetro. Derrita 30 grs. de mantequilla con el resto de la miel, la ralladura de limón y la canela. Pele las peras y córtelas en rodajas muy finas. Unte de mantequilla un molde, espolvorée en él el azúcar y disponga las rodajas de pera en estratos parcialmente superpuestos. Extienda sobre cada capa un poco de crema de miel. Cubra con el disco de masa, apriete en los bordes y haga un agujero en el centro para que salga el vapor. Cueza en el horno a 200° durante 40 minutos. Desmolde la tarta en una bandeja y adórnela.

4

Menú mediterráneo

*Ensalada de hinojo
con salsa de yogur y menta
Paella
Libritos de berenjena y panir
Flan*

Ensalada de hinojo con salsa de yogur y menta

Ingredientes para cuatro personas:

1 manzana
el zumo de un limón
2 bulbos de hinojo dulce
10 hojas de lechuga cortadas en tiritas
10 nueces peladas
1 cda. de perejil picado

Para la salsa:

4 yogures

1 pimiento verde pequeño
varias hojas de menta fresca
1 pizca de asafétida

Corte la manzana en daditos y rocíela inmediatamente con el zumo de limón para evitar que ennegrezcan.

Una vez sacadas las partes exteriores más duras, corte los bulbos de hinojo en rodajas finas. Mézclelas con los dados de manzana, las tiras de lechuga, el perejil picado y las nueces.

Bata el yogur ligeramente y añádale la asafétida y el pimiento y la menta finamente picados, reservando algunas hojas enteras para decorar la salsa. Deje la salsa en maceración un rato antes de servir. Si la prefiere más espesa, ponga los yogures unas horas en la nevera encima de un colador que gotee sobre un recipiente.

Vierta la salsa sobre la ensalada y sírvala en el acto.

Paella

Ingredientes para seis personas:

2 tazones de arroz basmati o arroz largo de buena calidad
2 pimientos rojos cortados en tiras largas
6 tazones de caldo de verduras o agua
4 tomates grandes rallados
3/4 taza de guisantes tiernos
1 taza de judías verdes cortadas en secciones de 2Y2 cms.
3/4 yaza de habas tiernas
5 ó 6 corazones de alcachofa
7 u 8 brotes de coliflor
150 cc. de aceite de oliva
1 hoja de laurel
½ cdta. de asafétida
¼ cdta. de comino en polvo
¼ cdta. de pimentón
¼ cdta. de cúrcuma
½ cdta. de azafrán
2 cdtas. de sal

En una cacerola ancha de fondo grueso, sofría a fuego medio con la mitad del aceite el laurel el comino, el pimentón, la asafétida y la cúrcuma. Añada los guisantes, las judías verdes, las alcachofas, las habas y la coliflor y remueva unos instantes. Tape y deje a fuego lento hasta que las verduras estén cocidas. Si ve que con su propio vapor no

es suficiente, añada 4 cucharadas de agua.

Mientras tanto, caliente la otra mitad del aceite en la paella y eche los pimientos. Cuando estén a medio cocer, vierta el tomate, remueva y cocine durante 10 minutos. Vierta las verduras y el caldo o agua, y, cuando hierva, añada el arroz, la sal y el azafrán. Hierva a fuego vivo durante 10 minutos, hasta que se haya evaporado el agua, y mantenga a fuego mínimo otros 5 a 7 minutos.

Libritos de berenjena y panir

Ingredientes para cuatro personas:

1 berenjena mediana
125 grs. de panir muy prensado
ghī o aceite para freír

Para la masa de rebozar:

1 taza de harina
2 cdta. de levadura en polvo
1 taza de agua tibia
1 cdta. de sal
¼ cdta. de pimienta
½ cdta. de albahaca
¼ cdta. de asafétida

Para la masa de rebozar, mezcle la levadura en polvo con la harina y añada agua tibia. Añada también la sal, la pimienta, la albahaca y la asafétida. Deje reposar durante media hora. Corte la berenjena en rodajas de ½ cm. de espesor. Corte el panir también en rodajas de las mismas dimensiones que la berenjena; prepare la mitad de rodajas de panir que de berenjenas. Caliente ¼ de taza de ghī o aceite en una sartén y fría las rodajas de berenjena hasta que estén doradas, pero sin que pierdan consistencia. Apártelas y déjelas escurrir.

Caliente ghī o aceite a buen fuego. Prepare los libritos con dos rodajas de berenjena y una de panir y, con unas pinzas, sumérjalos en la masa, y vaya friendo varios libritos a la vez hasta que estén bien dorados. Déjelos escurrir. Sírvalos calientes.

Flan

Ingredientes para cuatro personas:

1 litro de leche

2 vainas de vainilla (o 2 pellizcos de vainilla en polvo)
la corteza de 2 limones
4 grs. de agar-agar seco miel para endulzar
4 cdas. de azúcar
el zumo de ½ limón

En la misma flanera, eche el azúcar, una cucharada de agua y el zumo de limón. Caliente hasta obtener el punto de caramelo que desee; cubra bien con él el fondo y las paredes de la flanera. Deje enfriar.

Aparte, ponga a hervir la leche con la vainilla y las cortezas de limón.

Mientras tanto, ponga a remojar las hebras de agar-agar en un poco de agua. Cuando se haya ablandado, hiérvalo unos 5 minutos en la misma agua hasta que se deshaga por completo, para evitar que luego se formen grumos.

Añada el agar-agar a la leche y hierva la mezcla unos 5 minutos más. Apague el fuego y endulce con miel a su gusto. Vierta en la flanera y deje enfriar completamente antes de colocarlo en el refrigerador. Sírvalo bien frío, desmoldeado.

Menú Mediterráneo 5

Gazpacho
Patatas asadas con almendras
Tarta de berenjenas
Dulce de avellana y algarroba

Gazpacho

Ingredientes para cuatro personas:

½ pimiento rojo 2 ó 3 tomates gordos bien maduros
150 grs. de pan seco
½ cdta. bien rasa de cominos
1 litro de agua fresca sal y aceite

Maje el medio pimiento con la sal y los cominos. Agregue aceite, los tomates y el pan previamente mojado. Vaya desleyendo la pasta con el agua. Sírvalo bien fresco. Puede acompañarlo con «barquitos» de pan tostado, pepino, pimiento, apio, etc.

Patatas asadas con almendras

Ingredientes para cuatro personas:

4 patatas de buen tamaño
225 grs. de zanahorias ralladas
50 grs. de almendra molida
3 cdas. de aceite de oliva el zumo de un limón
1 pellizco de asafétida sal y pimienta

Para la salsa:

1 cda. de aceite
75 grs. de almendra molida
425 cc. de agua
1 pellizco de asafétida
c½ cda. de pimentón
¼ cdta. de pimienta
1 hoja de laurel
1 cdta. de miel

Hierva las patatas enteras con piel y, una vez frías, vacíelas parcialmente con una cuchara para poner el relleno.

Mezcle bien las almendras, el zumo de limón y la asafétida. Añada el aceite de oliva poco a poco, removiendo, hasta que la mezcla adquiera una consistencia cremosa. Haga un puré con la patata que extrajo anteriormente y mézclela con esa crema. Añada la zanahoria rallada y condimente bien. Rellene los nidos de patata con la mezcla, bien colmados, y llévelos al horno a 190° durante 30 minutos.

Mientras tanto, prepare la salsa. Caliente el aceite y fría durante un par de minutos las especias y la hoja de laurel. Añada los restantes ingredientes, deje que comience a hervir, y póngalo a fuego lento durante 30 minutos. Retire la hoja de laurel. Si la salsa le ha quedado algo granulosa, utilice la batidora.

Tarta de berenjenas

Ingredientes para cuatro personas:

Para la masa:

85 grs. de harina blanca
85 grs. de harina integral

85 grs. de mantequilla

½ yogur

sal

Para el relleno:

1 berenjena (cortada en rodajas gruesas)

2 litros de leche

25 grs. de mantequilla

una pizca de nuez moscada

perejil picado

ghī o aceite para freír

Mezcle bien la harina blanca y la harina integral, con la sal. Añada a continuación la mantequilla, recién sacada del frigorífico, rallándola sobre la harina, y déjela unos 5 minutos sobre la harina para que se vaya fundiendo. Entonces, mezcle hasta que la masa adquiera una textura arenosa y ya no se distinga la mantequilla. Eche el yogur y vaya añadiendo agua hasta que tenga una consistencia espesa. Prepare un molde para hornear y extienda la masa con un rodillo hasta que tenga menos de 1 cm. de espesor. Unte con aceite y harina un papel de barba y coloque sobre él la masa en el molde; agujeree la masa con un tenedor.

Con la leche, prepare panir (vea Capítulo 8) y prénselo durante una hora.

Fría las berenjenas y déjelas enfriar y escurrir.

En una olla con un poco de leche tibia a fuego bajo, ralle el queso tierno y añada la mantequilla y la nuez moscada. Debe quedar una crema bastante espesa.

Cuando la crema esté templada, ponga este espeso relleno como fondo de la tarta. Por encima, coloque las rodajas de berenjena y espolvoree el perejil. Llévela a horno templado durante 20 minutos. A mitad de cocción, cúbrala con papel de aluminio.

Dulce de avellana y algarroba

Ingredientes para 4 personas:

½ taza de leche

Y2 taza de azúcar

¼ taza de ghī o mantequilla blanda

1 cda. de harina de algarroba

1 taza de leche en polvo

1 taza de avellanas troceadas

Combine en una cacerola de fondo grueso la leche y el azúcar y lleve a fuego moderadamente bajo. Remueva hasta que el azúcar se haya disuelto; suba un poco el fuego y haga hervir suavemente durante 10 minutos. Deje enfriar durante unos 5 minutos.

Con el ghī o mantequilla y la harina de algarroba, haga una pasta. Añádala a la leche azucarada y, removiendo sin parar, vaya agregando la leche en polvo. Cuando la mezcla sea homogénea, ponga la cacerola a fuego medio y remueva durante unos 4 minutos, hasta que la mezcla quede pegajosa y, al remover, se desprege del fondo. Eche las avellanas.

Unte una bandeja con mantequilla y extienda sobre ella la pasta con el rodillo hasta conseguir un cuadrado de 2 cms. de espesor. Lleve al refrigerador y, cuando esté frío, córtela en 12 trozos.

Menú Mediterráneo 6

Sopa de calabaza
Canalones de espinacas
Alcachofas a la plancha
Peras al jengibre

Sopa de calabaza

Ingredientes para cuatro personas:

90 grs. de mantequilla
¼ cdta. de nuez moscada
¼ cdta. de pimienta negra
1 kg. de calabaza ya pelada y cortada en dados
3 tazas de agua
1½ tazas de leche
1 cda. de harina blanca
1 cdta. de sal
1 cda. de nata líquida
2 cdas. de perejil fresco picado

Funda la mitad de la mantequilla en una cacerola grande a fuego moderado. Añada la nuez moscada, la pimienta y la calabaza, y sofría durante unos 10 minutos. Vierta el agua y haga hervir hasta que la

calabaza esté bien cocida. Añada la mitad de la leche y haga un puré con la batidora. Limpie y seque la cacerola y funda en ella el resto de la mantequilla. Eche la harina en la mantequilla. Vierta el puré de calabaza y el resto de la leche, removiendo sin parar hasta que la sopa sea homogénea. Hágala hervir durante unos minutos y añada sal. Sírvala caliente en tazones, adornando con nata líquida y perejil picado.

Canalones de espinacas

Ingredientes para cuatro personas:

- 16 canalones
- 450 grs. de espinacas
- 1 pimiento verde, sin semillas y cortado a cuadritos
- 100 grs. de piñones
- 30 grs. de pasas
- 2 cdas. de ghī o mantequilla
- 1 pellizco de nuez moscada rallada
- 1 pellizco de asafétida
- 1 pizca de pimentón
- 1 pellizco de sal
- 1 pellizco de pimienta

Para la bechamel:

- 2 cdas. mantequilla
- 2 cdas. de harina blanca
- 2½ tazas de leche muy caliente
- ½ cdta. de sal
- ¼ cdta. de pimienta
- 1 pellizco de nuez moscada

Sofría unos instantes en el ghī o mantequilla la nuez moscada, la asafétida y el pimentón. Añada las espinacas bien lavadas y troceadas y la sal. Déjelas cocer a fuego lento en su propio jugo hasta que estén hechas. Escorra las espinacas y añada los piñones y las pasas. Condimente con pimienta negra.

Funda en una sartén la mantequilla a fuego medio. Aparte la sartén del fuego. Mientras remueve con una cuchara de madera, vaya añadiendo la harina hasta conseguir una pasta homogénea. Añada poco a poco la leche removiendo sin parar.

Lleve la sartén de nuevo al fuego y haga hervir la salsa, sin dejar de remover. Baje el fuego al mínimo y cueza removiendo constantemente

durante 2 ó 3 minutos, hasta que la salsa esté homogénea y se espese. Añádale la sal, la pimienta y la nuez moscada.

Una vez hervidos los canalones, rellénelos con las espinacas, póngalos en una fuente untada de mantequilla y llévelos al gratin a 200° hasta que se doren por encima. Sírvalos calientes.

Alcachofas a la plancha

Ingredientes para cuatro personas:

8 alcachofas grandes bien tiernas
sal y aceite de oliva

Saque todas las hojas duras de las alcachofas y córtelas a lo largo por la mitad. Eche en la asadora o plancha a fuego vivo un chorrito de aceite y ponga las alcachofas por la parte del corazón hasta se dore bien. Baje el fuego y ase hasta que estén hechas. Eche sal y aceite sobre la parte superior de las alcachofas y deles la vuelta. Cuando esa parte esté también dorada, eche sal y aceite sobre la parte del corazón, deles la vuelta y déjelas a fuego vivo un minuto más. Sírvalas calientes.

Peras al jengibre

Ingredientes para seis personas:

6 peras grandes
500 grs. de azúcar
el zumo de 2 limones
jengibre fresco pelado y rallado, o bien 2 cdas. de jengibre seco en polvo
2 cdas. de mermelada casera de albaricoque, o de naranja dulce, o, si lo prefiere:
2 puñados de pasas de Corinto

Pele las peras, córtelas por la mitad, y sáqueles el corazón. Póngalas en un cazo con el zumo de un limón, medio litro de agua, el azúcar y el jengibre. Cueza hasta que las peras queden tiernas, sin llegar a ablandarse en exceso. Colóquelas en un cuenco. Aparte, cuele el jugo de cocción y añádale la mermelada o las pasas. Viértalo sobre las peras y déjelas en la nevera hasta el momento de servir.

Apéndice

«La Asociación Internacional para la Conciencia de Krisna está llevando a cabo una importante labor al hacer saber a la gente que la comida vegetariana es sana, sabrosa y agradable a la vista. En los últimos quince años, los devotos de Kṛṣṇa han servido más de 150 millones de platos de prasādam, comida vegetariana cocinada y ofrecida a Dios con amor y devoción. Son excelentes cocineros, y sus platos son increíblemente sabrosos. No es posible agradecer lo suficiente su obra de divulgación del vegetarianismo en el mundo.»

—Scott Smith, editor asociado
The Vegetarian Times

La comida Hare Kṛṣṇa, comida espiritual

La cuidada elaboración y la distribución pública de *prasādam* (alimento vegetariano ofrecido al Señor Kṛṣṇa) ha sido siempre un elemento esencial de la cultura védica. Desde 1.966, los devotos de la Asociación Internacional para la Conciencia de Krisna (ISKCON) han seguido esa tradición, sirviendo gratuitamente más de 150 millones de nutritivos y variados platos vegetarianos, abriendo más de treinta restaurantes vegetarianos, fundando muchas comunidades agrícolas vegetarianas, ofreciendo comida vegetariana a la gente que pasa hambre en Asia, África y Occidente, y haciendo una gran publicidad, con libros, revistas y películas, acerca del valor espiritual de la dieta vegetariana. Además, muchos seguidores de la religión de Kṛṣṇa han comenzado negocios basados en la venta de *prasādam*, con la producción de gran variedad de alimentos sanos, nutritivos y naturales. Todo ello hace de la Asociación Internacional para la Conciencia de Krisna (que pone especial énfasis en los aspectos espirituales de la dieta) el movimiento que mayor impulso organizado está dando al vegetarianismo en el mundo de hoy.

Las fiestas del domingo

El maestro espiritual del movimiento Hare Kṛṣṇa, Śrīla Prabhupāda, dio inicio en 1.966 a las «fiestas del domingo», que en la actualidad son

ya famosas. En el primer templo de Kṛṣṇa del mundo occidental, en el Lower East Side de Nueva York, solía cocinar los 12 platos distintos en cada ocasión. El número de asistentes a la fiesta creció rápidamente hasta las trescientas o cuatrocientas personas. Por lo general, en esos banquete del domingo se servía:

purīs: tortas de harina integral fritas en *ghī*.

pushpanna: un sabroso plato de arroz, con frutos secos y especias.

samosas: empanadillas rellenas de coliflor y guisantes.

pakorās: verduras rebozadas en harina de garbanzos y fritas en *ghī*.

dos o más *sabjīs*: guisos de verduras, a los que a menudo se añade queso casero fresco.

khīr: postre de leche condensada dulce.

barfi: dulce de leche condensada.

lassi: bebida refrescante de yogur con fruta.

En 1.967, los devotos de Kṛṣṇa abrieron su segundo templo en el distrito de Haigh-Ashbury, en San Francisco. Allí servían *prasādam* gratuito a más de 250 personas al día. En los primeros años de la década de los 70, «la fiesta del domingo» era ya una cita semanal en las ciudades más importantes del mundo: Nueva York, Boston, Washington, San Francisco, Los Ángeles, San Diego, México, Montreal, Londres, Roma, Amsterdam, Hamburgo, Nairobi, Calcutta, Bombay, Sidney, Melbourne, Río de Janeiro y muchas más. Śrīla Prabhupāda bromeaba a menudo llamando al movimiento Hare Kṛṣṇa «la religión de la cocina». De ese modo expresaba que se sentía muy complacido de ver que sus seguidores estaban cumpliendo su deseo de inundar el mundo con *prasādam*.

Festivales

Además de servir *prasādam* los domingos en los templos de ISKCON, los devotos comenzaron también a ofrecer comida vegetariana a la gente de otras maneras. Desde los tiempos del festival de Woodstock, los devotos han organizado cocinas de *prasādam* en muchos festivales, encuentros, ferias y todo tipo de grandes reuniones multitudinarias en todo el mundo para servir deliciosa comida vegetariana de forma gratuita. El movimiento Hare Kṛṣṇa organiza además sus propios festivales, como el *Ratha-yātrā* (Festival de los carros), que se celebra anualmente en muchísimas ciudades, entre ellas Barcelona. En esas ocasiones, los devotos aprovechan para repartir decenas de miles de deliciosos platos vegetarianos. Scott Smith, editor

asociado del *Vegetarian Times*, ha escrito recientemente que «los cocineros Hare Kṛṣṇa son los únicos que consiguen preparar cantidades enormes de comida sin que ello suponga merma alguna en su calidad, aunque cocinen para doce mil personas de una vez».

Comunidades agrícolas

Śrīla Prabhupāda solía decir que los problemas económicos mundiales, y entre ellos el problema alimentario, se podrían resolver fácilmente si la gente trataba de mantenerse basándose solamente en la tierra y las vacas. Las vacas dan leche en abundancia, mantequilla, queso y yogur, y, trabajando la tierra con ayuda de los bueyes, el hombre puede obtener cereales y verduras más que suficientes. De los árboles puede obtener miel, frutos secos y fruta. Para demostrar en la práctica esa simple verdad, Śrīla Prabhupāda organizó comunidades agrícolas védicas, muchas de las cuales florecen actualmente en todo el mundo. Los visitantes pueden probar en esos lugares un maravilloso *prasādam* preparado con los ingredientes sanos y nutritivos que la comunidad misma produce.

Restaurantes

Desde principios de los años 80, los miembros del movimiento Hare Kṛṣṇa han abierto restaurantes en muchas de las principales ciudades del mundo. Con el nombre de *Govinda's*, puede encontrar restaurantes del movimiento Hare Kṛṣṇa en Nueva York, San Francisco, Melbourne, Bombay, Londres, Milán, Barcelona, y un larguísimo etcétera. Cada uno de esos restaurantes ha hecho una clientela estable y satisfecha, y todas las críticas en periódicos y revistas alaban la calidad del servicio y la atmósfera que en ellos se refleja.

Distribución de alimentos a necesitados

Śrīla Prabhupāda dijo una vez a sus discípulos: «En un radio de 10 kms. alrededor de nuestros templos, nadie debe pasar hambre». Con ese principio se fundó la asociación de ISKCON Food Relief, que en los últimos años ha servido *prasādam* a centenares de miles de personas en África y Asia. En 1.977, Bengala Occidental sufrió una de las inundaciones más catastróficas de la historia reciente. Los devotos de Kṛṣṇa de aquella zona entraron de inmediato en acción y, con riesgo de sus vidas, recorrieron cientos de kilómetros de aguas peligrosas a bordo de pequeñas embarcaciones para llevar víveres a los necesitados, arroz

y legumbres que más tarde cocinaron en los techos de los inundados *ashramas*. De ese modo, salvaron a miles de personas de la muerte por inanición, llevando comida en las barcas a las aldeas aisladas.

Hace unos años, los miembros de ISKCON iniciaron su colaboración con CARE y el gobierno de la India en un programa conjunto para el bienestar y la salud de la infancia. En la primera campaña, distribuyeron más de 360.000 platos de *prasādam*. R.K. Narula, funcionario del CARE, explica: «Los centros de distribución de ISKCON funcionan de forma muy eficaz».

En Occidente, el movimiento Hare Kṛṣṇa distribuye *prasādam* gratuito a los parados y otros necesitados. En muchos países, el programa *Food for Life* (Comida para vivir) alimenta a miles de personas al día en las principales ciudades. Tras la caída de los regímenes comunistas del este de Europa, la distribución de *prasādam* por parte de los devotos de Kṛṣṇa en regiones empobrecidas o asoladas por la guerra ha quedado en muchas ocasiones como el único rasgo de esperanza o humanidad. Así ha ocurrido, por ejemplo, en Sarajevo, Georgia o Chechenia, donde muchas personas han encontrado en el *prasādam* de los devotos su único medio de subsistencia en un medio totalmente hostil.