

UN GUSTO SUPERIOR

Basado en las enseñanzas de Su Divina Gracia
A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada



www.harekrishna.es



Aviso sobre los Derechos Reservados

Ésta es una copia de evaluación de la versión impresa y no se puede revender. Está destinada a uso personal no comercial únicamente, para citas cortas usadas en trabajos académicos, investigación, trabajos de estudiantes, presentaciones y similares y está sujeta a las normas de uso establecidas en:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/es/>

Puede distribuir este trabajo a través de internet, en tanto mantenga esta nota de derechos de autor intacta.

Para cualquier pregunta, comentario y correspondencia, así como para evaluar otros libros en esta colección, visite nuestra página web:

<http://www.harekrishna.es>

Un gusto superior

Una nueva forma de comer y de vivir

Basado en las enseñanzas de Su Divina Gracia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda

Ācārya-fundador de la Asociación Internacional para la Conciencia de Krisna

Título del original: A Higher Taste
(Spanish)

Las personas interesadas en los temas de la presente obra están invitadas a dirigirse a la Asociación para la Conciencia de Krisna

Nueva Vrajamandala
Finca Sta. Clara
19400 BRIHUEGA (Guadalajara)
Tel. (949) 28.04.36

Centro Cultural
c/ Espíritu Santo, 19 - bajo izq.
28004 MADRID
Tel. (91) 521.30.96

Centro Cultural
c/ La Vinya, 36
08026 BARCELONA
Tel. (93) 347.99.33

Centro Cultural
Ctra. de Alora 3, int.
29140 CHURRIANA (Málaga)
Tel. (95) 262.10.38

Centro Cultural
c/ La Milagrosa, 6
LA CUESTA (La Laguna)
TENERIFE

Tel. (922) 65.34.22

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 masticarlo, 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 1983, 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

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

