

*Recetas sabrosas de*

COCINA  
VEGETARIANA  
EQUILIBRADA

DR. EDUARDO ALFONSO

*Colegiado n.º 2282 del Colegio de Médicos de Madrid.*

*Doctorado en la Facultad de Medicina de Madrid.*

*Presidente del V Congreso Naturista Español*



*Editorial ELA*

[www.libreriaargentina.com](http://www.libreriaargentina.com)



## *Índice*

Introducción	7
I. La nutrición perfecta por la alimentación completa	9
II. El alimento del hombre	11
III. El agua	13
IV. Desnaturalización de los medios de nutrición	14
V. Mineralización	15
VI. Consejos generales de alimentación	16
VII. Preparación higiénica de las comidas	17
Clases de alimentos	19
VIII: ¿Trofología?	20
<b>Recetas de cocina vegetariana</b>	
Ensaladas	25
Salsas para ensaladas	29
Diferentes caldos	33
Sopas variadas	34
Sopas hechas con leche	37
Sopas con "stock" de verduras	38
Sopas dulces y de fruta	39
Sopas Crudas	40
Purés	40
Accesorios para sopas	41
Cocidos, guisos y potajes	43
Platos con verduras, hortalizas, cereales y frutas	51
Croquetas	69
Salsas para verduras y asados	73
Sandwiches	77
Diversos platos con Quaker Oats (copos de avena integrales)	79
Postres	81
Salsas para puddings	85
Índice alfabético de platos	88





## Introducción

El vegetarianismo, que ha sido muy discutido, hoy es por fortuna, ya aceptado como el régimen higiénico por excelencia, por todas las personas que han estudiado sobre el tema de la alimentación. Pero su aplicación práctica tropieza aún con ciertas dificultades, que dependen sobre todo de los prejuicios que tengan los cocineros, por lo general, más atentos a dar un menú sabroso que una comida sana y del que resultan menús antihigiénicos por su ignorancia.

Esto se pone en evidencia en los restaurantes, sobre todo españoles, donde por regla general, no se tiene ni idea sobre lo que es dar de comer a una persona y así se encuentran casos de poner comidas con dos platos de carne y uno de pescado, además de huevos a elegir, considerando las verduras y frutas solo como adorno de tan ingenioso menú. Otras veces también ocurre en ciertos pretendidos “restaurantes vegetarianos”, donde el anunciado “arroz vegetal” no se diferencia de una paella carnívora, más que en haber sido desprovista de los “tropiezos” de carne.

Pero aparte de estos casos extremos de ignorancia bromatológica, es indudable que la cocina vegetariana, para ser realizada perfectamente, debe olvidar muchas prácticas de la cocina carnívora, que son incompatibles con la fisiología normal del organismo humano.

Quienes deseen ampliar los conocimientos expuestos en este breve libro y estudiar las bases de la dietética vegetariana y su aplicación, tanto a personas sanas como a personas

enfermas, pueden hacerlo en mi obra: “Nutrición humana y cocina vegetariana” (Editorial ELA).

En la presente obra me limito a la elección de alimentos y al medio de prepararlos para una buena y suficiente ración diaria.

*Eduardo Alfonso*  
*Doctor en Medicina*  
*Colegiado n.º 2282 del Colegio de Médicos de Madrid*  
*Presidente del V Congreso Naturista Español*

[www.libreriaargentina.com](http://www.libreriaargentina.com)

[libreria@libreriaargentina.com](mailto:libreria@libreriaargentina.com)