

Más recetas de leche y queso de Soya.

"Sea progresiva la reforma alimenticia. Enséñese a la gente a preparar alimentos sin uso de leche o mantequilla. Expliquémosle que llegará pronto el tiempo en que será peligroso usar huevos, leche, crema o mantequilla, porque las enfermedades aumentan proporcionalmente a la maldad que reina entre los hombres. Se acerca el tiempo en que, debido a la iniquidad de la especie caída, toda la creación animal gemirá bajo las enfermedades que azotan nuestra tierra.

Dios dará a su pueblo capacidad y tacto para preparar alimentos sanos sin aquellas cosas. Descarte nuestro pueblo todas las recetas malsanas."

(1902) Joyas de los Testimonios, Tomo 3, 138, 139 (Consejos sobre el Régimen Alimenticio, Pág.416.

"Vemos que el ganado está enfermándose en gran escala. La tierra misma está corrompida, y sabemos que llegará el tiempo cuando no será lo mejor usar leche y huevos. Pero ese tiempo no ha llegado todavía. Sabemos que cuando venga, el Señor proveerá. Se hace la pregunta, muy significativa para todos aquellos a quienes ésta preocupa: " ¿Pondrá el Señor mesa en el desierto?" Creo que la respuesta debe ser: Si, Dios proveerá alimento para su pueblo.

En todas partes del mundo se hará provisión para reemplazar la leche y los huevos. Y el Señor nos hará saber cuando llegue el tiempo de abandonar esos artículos. El desea que todos sepan que tienen un bondadoso Padre celestial que los instruirá en todas las cosas. El Señor dará arte y habilidad culinaria a sus hijos en todas partes del mundo, enseñándoles cómo usar, para el sustento de la vida, los productos de la tierra."

Carta 151, 1901, Consejos sobre el Régimen Alimenticio, Pág. 429.

Nota: Esta cita fue escrita hace 100 años. El tiempo mencionado que llegará, ha llegado.

En 1901 los animales comían solo pastos, no existían enfermedades como las **vacas locas** (mad cow) ni la **fiebre aftosa**, ni antrax, por solo mencionar algunas pestilencias en los animales.

• Leche de Soya básica.

- **Ingredientes:** 1 libra de soya, 4 litros de agua.

Preparación: Dejar remojando durante la noche (10 horas), luego hecha agua hirviendo hasta cubrilos, por 5 minutos. Luego licua dos tazas de soya por 2 tazas de agua hasta completar la medida. Cuele en un colador de tela, apriete bien hasta sacar la leche. Hierva bien la leche. Una libra de soya rinde 4 litros de leche.

Advertencia: No tire la pulpa o brosa, en Japón le llaman OKARA.

Además de que la puede usar para hacer pan, salpicón, tortas, arroz con frijoles, tiene la propiedad de evitar el estreñimiento.

- **Leche de Soya con vainilla**

- **Ingredientes:** 1 taza de soya de leche básica, 2 cucharadas de miel de abeja, 1/2 cucharadita de sal, 1/2 cucharada de vainilla natural, 2 tazas de agua.

Preparación: Licue y sirva.

- **Leche de Soya con coco.**

- **Ingredientes:** 1 taza de leche básica, 2 cucharadas de miel, 1/2 cucharadita de sal, 4 cucharadas de coco rayado, 2 tazas de agua.

Preparación: Licue todo muy bien y sirva.

- **Leche de Soya con banano.**

- **Ingredientes:** 1 taza de leche básica, 3 1/2 tazas de agua, 1 cucharadita de vainilla, 1/2 cucharadita de sal, 1 a 4 bananos.

Preparación: Licue todo y sirva.

- **Usos:** Puede usarse en cereales, tortas, panes o sobre frutas. Usted puede obtener muchos sabores diferentes, preparando leche básica con diferentes frutas. También puede usarse con cereal cocido, tostado y licuado: granola y hasta alguna verdura como zanahorias u otras; nueces y cítricos, dan ricos sabores para la leche.

- **Crema batida de soya ácida.**

- **Ingredientes:** 1 taza de concentrado de soya, 1/2 cucharada de harina de yuca. Pizca de sal, 2 cucharadas de miel, 1/2 cucharadita de vainilla natural, 1 cucharadita de jugo de limón.

Preparación:

1. Espesar el concentrado de soya sobre el fuego mediano con la harina de yuca, removiendo constantemente. Cuando esté espeso, enfriar.
2. Batir el concentrado previamente enfriado y espeso en una licuadora. Luego añadir sal, miel y vainilla.
3. Con una cuchara, añadir y mezclar el jugo de limón suavemente a la crema.

- **Queso de Soya o Tofu.**

Se llama tofu al queso de soya, es muy nutritivo y saludable. Es muy importante sustituir el queso de vaca ya que este hierve de parásitos. El queso nunca debe de introducirse en el estomago.

- **Queso de Soya (Tofu)**

Una libra de soya rinde 1/2 libra de queso.

Ingredientes: 4 litros de leche de soya. 3 limones jugosos.

Preparación: Se deja hervir bien la leche, cuando esté hirviendo, se le echa el jugo de limón para que se corte. Dejar formar coágulos. (En otros lugares decimos que la leche se "corte"). Poner en un molde con un peso encima (También puede torcerse a mano para separar la leche del queso, pero corre el riesgo de quemarse las manos). Dentro de una hora ya está listo.

- **Tofu hecho en olla de presión.**

Ingredientes: 1 taza de harina de soya, 3 tazas de agua hirviendo, el jugo de 2 limones.

Preparación: Mezcle la harina con suficiente agua fría, formar una pasta y añádele el agua hirviendo y cocine a fuego lento por 5 minutos. Sáquela del fuego, agréguele el jugo de limón y revuélvala solo de una vez. Deje enfriar. Échela dentro de un colador de tela y escúrrala muy bien. Ponga en un tarro con tapa y cocínelo a Baño María por 30 minutos en una olla de presión o por una hora en una olla común. Úselo en sándwich y ensaladas.
