

Cereales Refinados



“En la elaboración del pan, la harina blanca muy fina no es la mejor. Su uso no es saludable ni económico. El pan de flor de harina carece de los elementos nutritivos que se encuentran en el pan amasado con harina integral de trigo. Es causa frecuente de estreñimiento y otros efectos malsanos.”

“El pan de harina refinada no puede impartir al sistema la nutrición que encontraremos en el pan de harina entera. El uso de pan de harina refinada no puede conservar el cuerpo en una condición saludable.”

“Los bollos blandos leudados con bicarbonato o con polvo de hornear nunca deben aparecer en nuestras mesas. Tales compuestos son inadecuados para entrar en el estómago. El pan leudado caliente de cualquier clase es difícil para digerir.”

“La religión inducirá a las madres a hacer pan de la mejor calidad... El pan debe ser plenamente cocido, dentro y fuera. La salud del estómago exige que sea liviano y seco. El pan es lo que verdaderamente sostiene la vida, y por lo tanto todo cocinero o cocinera debe destacarse en la forma de hacerlo.”

“Algunos no creen que es un deber religioso preparar adecuadamente la comida; por lo tanto no tratan de aprender cómo hacerlo.” (*Consejos Sobre El Régimen Alimenticio*, págs. 374 al 381).

ENVIADO POR UPS

