

NAME

EP 482 6/25/26.mp4

DATE

June 20, 2026

DURATION

1h 24m 37s

14 SPEAKERS

Del Bigtree

Jenn Sherry Parry, Executive Producer

Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Donald Trump, President of the United States of America

Robert F. Kennedy Jr. United States Secretary of Health and Human Services

Marty Makary, M.D., M.P.H. Former Commissioner of the Food & Drug Administration

Joe Rogan, Host" The Joe Rogan Experience"

Marcus Luttrell, Retired United States Navy Seal

W. Bryan Hubbard, CEO of Americans for Ibogaine

Male News Correspondent

Female News Correspondent

Pete Evans, Celebrity Chef, Author, "The MAHA Cookbook"

Male Speaker

Female Speaker

START OF TRANSCRIPT

[00:00:05] Del Bigtree

¿Se han dado cuenta de que este programa no tiene anuncios? No les estoy vendiendo pañales ni vitaminas ni batidos ni gasolina. Eso es porque no quiero que ningún patrocinador corporativo me diga qué puedo investigar o qué puedo decir. En su lugar, ustedes son nuestros patrocinadores. Esta es una producción de nuestra organización sin fines de lucro, la Informed Consent Action Network. Así que si quieren más investigaciones, si quieren victorias legales históricas, si quieren noticias impactantes, si quieren la verdad, vayan a ICANdecide.org y donen ahora. Muy bien a todos, ¿estamos listos?

[00:00:44] Jenn Sherry Parry, Executive Producer

Hagamos esto.

[00:00:46] Del Bigtree

Acción. Buenos días, buenas tardes, buenas noches. Dondequiera que estén en el mundo, es hora de subir a la Highwire. Bueno, la semana pasada estuve en Tokio, Japón, donde tuvimos la oportunidad de hablar en paneles para reunirnos con científicos y expertos que lidiaron con el Covid. Sorprendentemente, algunos de los mismos problemas que vimos aquí en Estados Unidos y con los estadounidenses, en los sistemas hospitalarios y en el departamento de salud de Estados Unidos, es la misma historia que escuchamos en Italia, Francia y Polonia. ¿Cómo es que, sin importar en qué parte del mundo se encontraran, todos empezaron cometiendo exactamente los mismos errores? Realmente desafía la razón, pero fue increíble. A lo que me refiero, una cultura totalmente diferente, una experiencia cultural para mí. Pero la recepción fue increíble. Eh, periodistas, personas que se acercaban a decir que van a tener proyecciones por todo Japón, eh, incluso después de que nos hayamos ido, están muy entusiasmados al respecto. Así que fue simplemente un intercambio de ideas increíble. Vamos a hacer un programa sobre ese viaje, eh, en algún momento en el futuro cercano para que puedan ver algunas de las entrevistas que hice y algunas de las revelaciones que tuvieron lugar durante este increíble viaje. Eh, sin embargo, tengo un gran programa preparado. Eh, hoy tenemos a, eh, Pete Evans, el célebre chef que ha escrito un nuevo libro de cocina. Incluso me va a llevar.

[00:02:28] Del Bigtree

Vamos a preparar un par de pequeños especiales. Eh, eso podría hacértelo fácil a ti, para tu familia. Algunos bocados rápidos que realmente, em, deberían saber increíble. No puedo esperar para eso. Pero antes, es hora del reporte Jaxen. Muy bien. Jefferey. Saben, realmente no importa en qué tierra estemos parados o incluso si nos vemos diferentes. Eh, la desinformación, la desinformación real, las mentiras reales, el engaño real, especialmente en torno a, eh, los temas de las vacunas y la libertad médica. Es lo mismo sin importar dónde estés. Las personas que tienen sangre corriendo por el cerebro y reconocen lo que está pasando están horrorizadas por lo que ven en el futuro. Y están especialmente preocupadas por todas las personas que parecen estar completamente dormidas o incluso hipnotizadas. Así que todos compartimos esta experiencia. Y, sin embargo, aquí estamos en The HighWire diciendo la verdad y, eh, ganando terreno, por lo que no seríamos capaces de hacer eso sin ustedes. Estoy súper agradecido por el trabajo que haces mientras viajo. Y por eso también quiero de alguna manera reconocerte, porque eres reconocido por toda esta gente. Dondequiera que viaje, parecen pensar que tú y yo somos inseparables. ¿Por qué Jefferey Jaxen no está aquí de todos modos? Ojalá hubieras podido estar allí. Fue increíble en Japón.

[00:03:56] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Sí. Bueno, debo decir que es genial que puedas tender estos puentes en otros países porque estamos conectados a través de Internet, pero de alguna manera estamos aislados en lo que respecta a las conversaciones cara a cara, al entendimiento y a la simple transmisión de esta información. Y, ya sabes, durante el Covid, yo diría que el sistema, los gobiernos, pudieron imponer una especie de enfoque de talla única y antihumano para esta pandemia, de todas las formas que cubrimos, pero la gente sobre el terreno, las comunidades, nunca se conectaron realmente. Así que es genial que seas el puente simbólico para traer de vuelta esta información en estas semanas, que regreses y digas: 'esto es lo que encontré, así es como es', y que podamos mostrar a los espectadores los videos de lo que está sucediendo. Así que creo que eso es súper importante. Y no creo que la gente deba pasar esto por alto. Estos son como informes que regresan del resto del mundo en este nuevo mundo en el que nos encontramos ahora mismo.

[00:04:44] Del Bigtree

Sí, no, ha sido... me siento increíblemente honrado. Y lo que realmente me interesa es que me doy cuenta de que no habíamos hecho realmente esta investigación. Hemos tenido a algunas entidades extranjeras y médicos que han venido a The HighWire, que han venido a nosotros. Es totalmente diferente salir y hablar realmente con la gente y tener una idea de la experiencia. Te das cuenta de que todos somos realmente hermanos y hermanas en esto, y tenemos que detener esta locura global de inmediato.

[00:05:12] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Sí, sí. Y hablemos de la experiencia humana, porque hay una historia con la que realmente nos vamos a arriesgar un poco más aquí en Highwire, en la que hemos estado trabajando e investigando en segundo plano durante bastante tiempo aquí en Highwire, simplemente analizando tal vez cómo abordar esto. Y, ya sabes, hace apenas un mes, la Casa Blanca salió a la luz y expuso toda esta conversación con una orden ejecutiva que se veía así. Echen un vistazo.

[00:05:36] Del Bigtree

De acuerdo.

[00:05:37] Donald Trump, President of the United States of America

Hoy me complace anunciar reformas históricas para acelerar drásticamente el acceso a nuevas investigaciones médicas y tratamientos basados en drogas psicodélicas.

[00:05:47] Robert F. Kennedy Jr. United States Secretary of Health and Human Services

Bajo la orden ejecutiva, el HHS acelerará la investigación, aprobación y acceso a nuevos tratamientos de salud mental, incluyendo terapias psicodélicas como la ibogaína o. Tomando esta decisión. Este paso decisivo para hacer frente a uno de los desafíos de salud pública más urgentes que enfrenta nuestra nación: la crisis de salud mental. Más de 14 millones de estadounidenses viven con una enfermedad mental grave, y 1 de cada 4 adultos experimenta un trastorno diagnosticable cada año. El suicidio ha aumentado más del 30% en las últimas dos décadas, con otro pico en los últimos años entre los veteranos. Más de 6000 mueren por suicidio cada año desde 2001. Hemos perdido a muchos más veteranos a causa del suicidio que en combate. Al mismo tiempo, millones de estadounidenses que viven con depresión, TEPT, adicciones y otras afecciones no responden a los tratamientos existentes.

[00:06:48] Marty Makary, M.D., M.P.H. Former Commissioner of the Food & Drug Administration

La FDA emitirá tres vales de prioridad nacional para agonistas de la serotonina 2, también conocidos como psicodélicos, bajo este nuevo programa en esta administración. Los medicamentos pueden ser aprobados en semanas, no en un año o más, sino en semanas para muchos hombres y mujeres. Ellos han estado librando batallas sobre el terreno. Pero incluso después de que terminan las guerras, esas batallas continúan en su mente. Ahora bien, en la medicina existen muchos medicamentos de los cuales no sabemos exactamente cómo funcionan, pero vemos resultados profundos si realmente escuchamos a quienes experimentan su valor terapéutico. Podemos aprender como campo médico. Solo tenemos que escuchar. Las historias de aquellas personas con resultados espectaculares. Eso son datos. Esos son datos científicos, incluso de un solo individuo.

[00:07:44] Joe Rogan, Host" The Joe Rogan Experience"

Quiero decir que estoy aquí gracias al hombre a mi izquierda, Brian Hubbard, y a que el exgobernador de Texas, Rick Perry, vino a mi podcast. Me dijeron el gran impacto que tiene esta medicina, esto y el haber tenido esa conversación con ellos. Millones de personas tuvieron la oportunidad de escuchar su historia. Escuchar las historias de todas las diferentes personas que han tenido experiencias que les cambiaron la vida gracias a ella.

[00:08:07] Marcus Luttrell, Retired United States Navy Seal

Con esta orden ejecutiva aquí, se han derribado esas barreras y se nos ha permitido que podamos hacerlo. Tengo toda la fe del mundo en que esto se codificará y permanecerá para siempre. Así que muchas gracias por cuidar de sus miembros del servicio militar y de sus veteranos, y por darles una oportunidad a los miembros que han estado trabajando en esto durante tanto tiempo.

[00:08:25] W. Bryan Hubbard, CEO of Americans for Ibogaine

Todos los que han luchado por este día a través de décadas de lucha monumental, sacrificio y sufrimiento ahora pueden declarar una victoria trascendental para la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad.

[00:08:44] Del Bigtree

Esto es realmente, eh, increíble. Nosotros, tú y yo hemos informado, se nos ha acercado gente durante la última década, ya sabes, ¿pueden hablar sobre los psicodélicos, el TEPT, todo esto? Pero Bobby planteó un punto que nunca antes había escuchado. Y fue profundo cuando dijo: perdemos más veteranos por suicidio que en combate. Creo que esa es una declaración increíble.

[00:09:11] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Sí. Sí. Saben, esta historia tiene tantos ángulos importantes. Uno de ellos es realmente que el gobierno está escuchando a las bases. Está escuchando a personas individuales. Está escuchando a personas con terapias que tienen el potencial de alterar profundamente una industria dominante sobre la que hemos informado durante tanto tiempo: las intervenciones de salud mental que se administran hoy en día, los ISRS, cuyos daños se ocultaron, y los pacientes que sufrieron estos daños incluso después de suspender la medicación. Presentan estos daños que aparecen. Eh, todo esto se ocultó y a estas personas se las dejó un poco, se las dejó de lado por estos medicamentos de gran éxito. Y esa era realmente la única herramienta en la caja de herramientas del psiquiatra, eran estas intervenciones farmacéuticas. Así que esto es algo realmente interesante. Y quiero profundizar en el proceso de la FDA aquí, porque este es solo un primer paso. Así que esto no se trata, ya saben, de drogas psicodélicas de consumo legal en la calle. No se las están repartiendo a los niños en la calle. Este es un proceso muy científico porque esto es, ya saben, medicina a gran escala. Cualquiera que haya investigado esto antes. Esto no es algo de lo que te tomas una por la mañana y otra por la tarde y puedes seguir con tu vida. Esto es... esto es medicina muy, muy seria para personas en situaciones graves que los fármacos simplemente no están resolviendo. Así que vas al comunicado de prensa de la FDA sobre esto y están proponiendo una aceleración, estos vales para enfermedades mentales graves.

[00:10:31] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Así que dice que la FDA está emitiendo vales de prioridad nacional a tres empresas que estudian la psilocibina para la depresión resistente al tratamiento, la psilocibina para los trastornos depresivos mayores y la metilona para el síndrome de estrés postraumático (TEPT). Pero luego continúa diciendo: «Además, la agencia está permitiendo que avance un estudio clínico de fase inicial del clorhidrato de noribogaína tras la presentación de una solicitud de nuevo fármaco en investigación». Así que es la primera vez que se ha podido estudiar ese fármaco en los Estados Unidos. Eh, en esto, quiero retroceder solo por un segundo porque, en esta conversación, para la gente que escucha esto por primera vez, tal vez vivieron la década de 1960, participaron activamente en esa cultura, la cultura psicodélica de la década de 1960. Hay mucho estigma en torno a esta conversación. Quiero remitirlos a este artículo de Rolling Stone, y esto es realmente lo esencial de esta conversación. «El auge de la contracultura de la década de 1960 y el descarrilamiento de la investigación psicodélica». Dice: «El presidente Nixon, acosado por la creciente impopularidad de la guerra de Vietnam, estuvo más que encantado de encontrar un culpable en el espíritu de la época». La fiesta psicodélica se detuvo en seco a principios de la década de 1970. «La Ley de Sustancias Controladas de 1970 agrupó el LSD y la psilocibina con la heroína y la cocaína, deteniendo de manera efectiva la investigación legítima». Esa es la clave. «Con el movimiento de contracultura utilizado como chivo expiatorio y los psicodélicos vistos como una amenaza social, una amenaza para la sociedad, la prometedora exploración de estas sustancias por parte de la comunidad científica pasó a ser algo secundario». Y de esto es de lo que estamos hablando aquí.

[00:11:53] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

No estamos hablando del uso de drogas recreativo, recreativo aquí. Estamos hablando de una comunidad científica que ha estado paralizada durante décadas. Y, en muchos sentidos, esto es como la investigación sobre vacunas porque se le ha convertido en chivo expiatorio. Los antivacunas, los padres están mintiendo sobre las lesiones. Tienes décadas de, de ciencia y departamentos gubernamentales que podrían haber estado estudiando las lesiones por vacunas y que no lo han hecho. Así que la conversación sobre los psicodélicos, aunque no sea una relación directa de 1 a 1, es algo similar en esto de que un área convertida en chivo expiatorio, que podría mostrar una promesa válida para la investigación de la salud mental y otros problemas, debido a una maniobra política gubernamental había sido dejada de lado. Así que ahora estamos retomando ese asunto. Y solo quería desviarme un poco, un poco del tema por ahí para hablar de eso, simplemente para plantearlo de una manera un poco diferente aquí. Y también para respaldar a Kennedy. Él no, no está simplemente lanzando estadísticas al azar. Estos son los Institutos Nacionales de Salud analizando el problema de la salud mental. Sabemos que en los Estados Unidos se dice que en 2022, estos son realmente los números más recientes. Hubo una estimación de 15.4 millones de adultos de 18 años o más en los Estados Unidos con enfermedades mentales graves. Ese número representa el 6.6% de todos los adultos de EE. UU. Y luego el suicidio. Estas son las tasas de los CDC. Y por si acaso no escucharon bien a Kennedy en eso, sí decía 30%.

[00:13:07] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

La tasa total de suicidios ajustada por edad aumentó un 30% desde 2002. Y dice que desde 2018 disminuyó hasta 2020 y luego aumentó a 14,2 en 2022, lo cual fue similar a la tasa en 2021. Solo puedo imaginar cuáles son esas tasas ahora. Si tuviéramos cifras reales de 2026 saliendo de la pandemia. Pero la verdadera conversación aquí también con estas terapias, porque de nuevo, estas son terapias serias, es para nuestros veteranos. Y sabemos que las tasas de suicidio son altas. Sabemos que la enfermedad mental es alta y todo eso. Todo lo que tienen son medicamentos farmacéuticos y el Departamento de Asuntos de los Veteranos. La VA, y la VA es conocida por fallar en la atención. Aquí hay una investigación de ProPublica que analiza "cómo la VA les falla a los veteranos en salud mental". Específicamente, dice que "un análisis de ProPublica de 313 estudios realizados por el inspector general de la agencia en años recientes muestra fallas repetidas en la atención conductual". Las fallas han llevado a tener consecuencias fatales". Así que ahora conocemos los problemas. Solo estoy exponiendo eso para darles una idea a las personas. Es una luz roja intermitente. Tenemos problemas masivos en este país y nuestro gobierno está escuchando esto. Es un movimiento de base. Puedes escuchar a Joe Rogan ahí. Tuve a estas personas en mi podcast, y aquí está él parado en la Casa Blanca intentando que se apruebe este proyecto de ley. La FDA está proponiendo vales. Así que esto realmente debería verse como un beneficio mutuo para la comunidad científica y la comunidad de investigación, lo que posiblemente lleve a algo.

[00:14:29] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Ahora, pasemos a los estudios. Veamos qué está haciendo esta sustancia, porque no se parece en nada a los estudios que hemos analizado antes. Aquí está el estudio sobre la ibogaína. Ahora, la ibogaína es un alcaloide de la corteza de la raíz de un arbusto nativo de África Central. Pero la, la gente de allí, los indígenas de allí la han estado usando para prácticas espirituales, para, para prácticas espirituales durante mucho tiempo porque algo está pasando. Así que esto es terapia de magnesio e ibogaína y veteranos con lesiones cerebrales traumáticas. La usan con magnesio porque la ibogaína presenta un problema de seguridad. Hay un problema cardíaco con eso. Así que si la usas con magnesio, en cierta forma hace que sea mucho más segura, debería decir. Dice que este es posiblemente el primer estudio que reporta evidencia de un solo tratamiento con un fármaco, único. Aquí está la diferencia. Un solo tratamiento, no por 2 o 3 semanas. Estamos administrando estos fármacos. Un solo tratamiento puede mejorar la discapacidad crónica relacionada con lesiones cerebrales traumáticas repetidas por combates y exposiciones a explosiones. Y esto es lo que dicen los investigadores. En resumen, investigamos prospectivamente la seguridad y eficacia de mystic. Así que esto es básicamente la ibogaína con magnesio. Ese es el, ese es el protocolo para veteranos de operaciones especiales. Eh, con antecedentes de lesión cerebral traumática y exposiciones repetidas a explosiones en combate, al inicio del estudio, los participantes experimentaron niveles clínicamente significativos, significativos de discapacidad, TEPT, depresión y ansiedad después de mystic.

[00:15:49] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Ese es el tratamiento: los participantes mostraron una reducción notable, notable de estos síntomas con grandes tamaños del efecto, y los beneficios se mantuvieron en el seguimiento de un mes. Así que una dosis, seguimiento de un mes sostenido. De hecho, las medidas de discapacidad continúan mejorando y las tasas de remisión y de respuesta de los síntomas psiquiátricos un mes después de la experiencia mística siguieron siendo altas. Esto es algo que no encontrará en intervenciones o ensayos de medicamentos farmacéuticos. Una dosis, un mes. Eh, y lo que nos lleva a esto ahora, todas estas personas en este ensayo tuvieron que viajar a México. Todos estos, eh, estos veteranos, veteranos de operaciones especiales. Así que eso es lo que Kennedy estaba diciendo en la Casa Blanca. Hay, es, es un poco triste que tengamos a estos veteranos y que tengan que viajar a otros países para lograr esto. Así que la FDA ahora está permitiendo esto en los Estados Unidos. Ahora analicemos otra terapia aquí. Hay un par de ellas, obviamente, que la FDA está evaluando. La otra es la psilocibina. Esto proviene de un derivado de los hongos. Ese es el componente activo allí. Eh, y esto es diferente a la ibogaína porque la psilocibina de hecho se ha estado estudiando durante, durante ya varios años. Eh, aquí están algunos de los titulares que salieron en 2022. El ensayo más grande hasta la fecha muestra que la psilocibina reduce los síntomas de la depresión. Eso es de King College. Aquí está uno de los estudios de 2022 en el New England Journal of Medicine. Así que, obviamente, se está logrando una amplia difusión de esta información en la comunidad científica.

[00:17:08] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Una sola dosis de nuevo, "dosis única de psilocibina para el tratamiento de episodios de depresión mayor resistente al tratamiento". Solo para que la audiencia lo tenga claro. Es justo lo que parece, un episodio resistente al tratamiento. Las personas en estos ensayos lo han intentado todo y nada funciona. Así que están sin opciones en lo que respecta a sus terapias. Por eso están probando esto. Así que estas no son solo personas comunes y corrientes de la calle. No son personas que se sientan atraídas, ya saben, a hacer esto por cualquier motivo; son personas que no tienen a dónde más recurrir. Y el BMJ tomó todo esto, de nuevo, el BMJ, que es una revista médica de gran importancia, tomó todo esto en un metanálisis, una revisión sistemática, incluido ese estudio de la New England Journal of Medicine que está ahí. Y analizó la eficacia de todos los estudios sobre la psilocibina a lo largo de estos varios años de investigación. Ahora se está construyendo el cuerpo de evidencia. Habla de las tasas de respuesta. Esto es lo que encontraron. La tasa de respuesta se define como una reducción del 50% o más en los síntomas depresivos. Así que es bastante significativa. Dice que, en general, la probabilidad de que la intervención con psilocibina condujera a una respuesta al tratamiento fue aproximadamente dos veces mayor que con el placebo. Y luego pasa a la tasa de remisión. La tasa de remisión ya está lista. Ya saben, eso es prácticamente lo que uno quiere, una remisión completa. En general, la probabilidad de que la intervención con psilocibina condujera a la remisión de la depresión fue casi tres veces mayor que con el placebo.

[00:18:24] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Así que estamos viendo, estamos viendo algunas cosas extraordinarias aquí. Y eso es depresión. Eso es TEPT, eso... eso son trastornos depresivos mayores. Y de nuevo, estas personas no tienen otra opción. Ahora veamos un estudio de caso que acaba de salir. Así que ahora estamos empezando a ir más allá de la depresión, de la depresión en la investigación, y a analizar de nuevo un estudio de caso, un, un paciente. Pero escuchen este caso: hongos mágicos. Así es como los llaman en los medios en relación con el Alzheimer. Lo que un caso extraordinario puede decirnos. Solo voy a leer esto. "La mujer había experimentado... una mujer con, con Alzheimer, había experimentado un deterioro progresivo durante una década. Durante los cinco años anteriores, se había comunicado principalmente con palabras sueltas y dependía en gran medida de los demás para el cuidado diario. También tenía dificultad para caminar y vestirse sola, y sufría de incontinencia urinaria crónica. Recibió cinco gramos de hongos que contienen psilocibina", de nuevo, una sola dosis. "La cantidad exacta de psilocibina no está clara porque la potencia de los hongos varía. Durante la experiencia, sudó copiosamente y entró en un estado prolongado similar al sueño. Unas 19 horas después, comenzó a hablar de forma espontánea y a evocar recuerdos de su propia vida. Durante los días y semanas siguientes, los cuidadores informaron que parecía más alerta, reconocía a los miembros de la familia, caminaba con mayor independencia, comenzó a vestirse sola y recuperó la continencia urinaria. Un mes después, recibió una segunda sesión supervisada con tres gramos de hongos y nuevamente pareció más expresiva y ágil". Piensen lo que quieran de eso, pero para mí, lo que veo es... Una promesa.

[00:19:52] Del Bigtree

Es realmente increíble. Me estoy riendo un poco para mis adentros, solo porque sería difícil hacer un ensayo con placebo para esto. Estoy bastante seguro de que uno sabe si recibió psilocibina o un placebo. Pero de todos modos, un trabajo muy prometedor, prometedor de verdad.

[00:20:11] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Sí, supongo que ya viene incluido, un desenmascaramiento natural. Supongo que así se llamaría, ¿verdad?

[00:20:16] Del Bigtree

Exacto. Tendremos que sortear ese pequeño, ya sabes, efecto secundario, por así decirlo. Muy bien. Sí. Muy interesante.

[00:20:22] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Así que de nuevo, esto es obviamente una investigación. Estamos al borde de, ya sabes, una gran cantidad de investigaciones nuevas aquí en los Estados Unidos, lo cual es emocionante, y posiblemente de algunas soluciones para personas que realmente se han quedado sin opciones ante una creciente crisis de salud mental. Ahora pasemos de lo que entra en nuestro cuerpo a lo que va en nuestra piel. Obviamente, es verano aquí en los Estados Unidos. El sol calienta con fuerza y la conversación gira en torno al protector solar. Mucha gente se ha puesto en contacto con nosotros para decirnos: ¿pueden analizar a fondo el protector solar? Bueno, esto es lo que los medios les dirán sobre el protector solar. Echen un vistazo.

[00:20:56] Male News Correspondent

Ya sea que esté escalando una montaña, esquiando en las pistas o descansando junto a la piscina, el protector solar es imprescindible cuando se está al sol.

[00:21:02] Female News Correspondent

Durante mucho tiempo, los dermatólogos y los expertos en salud han promocionado el protector solar como una forma eficaz de prevenir los daños causados por el sol.

[00:21:08] Male News Correspondent

Hace años que se nos dice que aplicarnos protector solar temprano, generosamente y con frecuencia es nuestra mejor protección contra los rayos UV del sol que causan cáncer.

[00:21:17] Female News Correspondent

El protector solar. Este es mi favorito. Este va a ser su mejor amigo, y los expertos médicos quieren asegurarse de que se apliquen esto en capas todos los días.

[00:21:26] Female News Correspondent

Lo que tiene de único el cáncer de piel es que es muy común, pero también muy prevenible. Sabemos que alrededor del 90% de los cánceres de piel están asociados con la exposición al sol.

[00:21:35] Male News Correspondent

El cáncer de piel sigue siendo el cáncer más prevalente y destacado en los Estados Unidos. Se diagnosticarán más de 5 millones de casos de cáncer de piel.

[00:21:45] Female News Correspondent

Es el cáncer número uno en los EE. UU. 1 de cada 5 estadounidenses será diagnosticado con cáncer de piel en algún momento de su vida. Vaya. Increíblemente común,

[00:21:51] Male News Correspondent

Por eso la prevención es tan necesaria.

[00:21:53] Female News Correspondent

Exactamente. Y el protector solar es una de las mejores maneras de hacerlo.

[00:21:56] Female News Correspondent

Sabemos que el melanoma es más común en los hombres y, de hecho, ellos tienen la tasa de mortalidad más alta. Se piensa que tal vez los hombres no son tan constantes con el uso del protector solar. No existe tal cosa como un bronceado seguro. Ese es un gran error.

[00:22:08] Del Bigtree

Muy bien. Bueno, es decir, miren, eso es, eh, seré sincero, no recuerdo cuándo fue la última vez que usé protector solar. A mí personalmente, ya saben, me ha parecido una señal de alerta desde el principio. Yo me decía: a ver si lo entiendo bien. La vida, la fuente de toda la vida es mi enemiga. Suena como una religión que promoverían los vampiros. Ya saben, uso camisas de manga larga. Uso gorras de béisbol. No creo que sea bueno achicharrarse. Pero esto, esto nunca ha tenido sentido para mí. Eso de meterse cosas en los poros, calentarlas y dejar que, ya saben, entren. Simplemente no puedo imaginar que haya algo lo suficientemente natural como para querer meterme con eso. Pero, ya saben, ¿hacia dónde va la ciencia con respecto a esto?

[00:22:50] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Sí. Y también voy a encuadrar esta conversación. No es, no es blanco y negro. Como algunas de las cosas que cubrimos. Hay muchos matices aquí, y cada individuo tiene que tomar muchas decisiones personales. Esto es un verdadero consentimiento informado, y es solo protector solar, pero es muy importante. Así que en 2019, la FDA, el HHS publicaron esto en el Registro Federal con respecto a la FDA. Y decía esto: este es el Registro Federal real en ese momento, Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración de Alimentos y Medicamentos, eh, productos de venta libre para uso humano, la agencia, la Administración de Alimentos y Medicamentos. Es una norma propuesta. Así que dice que esta propuesta de norma describe las condiciones bajo las cuales la FDA propone que los productos de protector solar de venta libre de la monografía sean generalmente reconocidos como seguros y eficaces y no estén mal etiquetados, al publicarse como parte de una revisión en curso de medicamentos de venta libre realizada por la FDA. Así que lo que están haciendo en 2019 es decir: miren, vamos a hacer una revisión, básicamente, del protector solar. Eh, ahora bien, esa revisión hasta el día de hoy no se ha completado. Así que cuando hablamos de seguro y eficaz, hay, hay un gran signo de interrogación aquí. ¿Es realmente seguro? Me recuerda un poco al flúor. Es como que sabíamos que lo era, todo el mundo decía que era seguro. Pero la EPA dijo en algún momento que van a volver a evaluar esa ciencia.

[00:24:02] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Aún los estamos esperando. Así que está en el aire. Ahí es más o menos donde estamos con el protector solar. But mientras tanto, veamos la ciencia. Así que en 2020, tenemos la revista JAMA, Journal of the American Medical Association. Ellos analizaron esto. Este fue, irónicamente, un estudio financiado por la FDA. Analizaron el "efecto de la aplicación de protector solar en la concentración plasmática", eh, con sus ingredientes activos. Este fue un ensayo realmente excelente, un ensayo clínico aleatorizado. Decía: "en este estudio realizado en una unidad de farmacología clínica y que examinó la aplicación de protector solar en participantes sanos, los seis ingredientes activos probados, administrados en cuatro formulaciones de protector solar diferentes, se absorbieron sistémicamente y presentaron concentraciones plasmáticas (eso es en la sangre, por cierto) que superan el umbral de la FDA para eximir potencialmente de algunos de los estudios de seguridad adicionales para los protectores solares". Así que lo que están diciendo, bueno, la conclusión de la FDA ahí es que, bueno, claramente, si no supera este umbral, no tenemos que realizar más estudios de seguridad. Y este estudio está diciendo básicamente que casi todos, en su mayoría, están ingresando y superando las concentraciones plasmáticas. Y no fue solo eso. Ocurrió rápidamente, por cierto, en un plazo de 24 horas, pero se mantuvo durante días; esa concentración plasmática estuvo elevada durante días. Así que el protector solar se absorbe sistémicamente en todo el organismo a través del torrente sanguíneo. Y eso es claramente un problema porque no se queda simplemente en la piel, no se evapora.

[00:25:22] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

El Environmental Working Group publicó un artículo excelente que analiza esto. Recomendando que todos echen un vistazo a este artículo. «El problema con los ingredientes de los protectores solares». Y aquí ofrece un gráfico muy útil al que puedes acceder y ver todos los ingredientes en el lado izquierdo. Estos son los ingredientes activos. Y luego acabamos de cubrir la propuesta de clasificación de la FDA de 2019 como seguro y eficaz. Se puede ver que muchos de ellos no se han completado todavía. No pueden decir que sean seguros y eficaces, excepto los dos últimos, que son minerales. Tenemos el dióxido de titanio y el óxido de zinc. Hablaremos de ellos en un segundo. Y luego pasas a la siguiente columna. Se absorben a través de la piel. Sí, sí, sí, sí. Todos ellos se absorben a través de la piel, excepto sus versiones minerales. Pero luego aquí, aquí se presenta un gran problema. Evidencia de alteración hormonal. Se puede ver aquí que tenemos algunos de ellos con fuertes evidencias de alteración hormonal. Eso, eso no es algo bueno. Y también alergias en la piel. Hay evidencia de ello. Esas son preocupaciones. Y ese es el gran problema. Así que cuando se trata de estos ingredientes activos, son sustancias químicas, excepto esos dos últimos. Esos son a base de minerales: zinc y dióxido de titanio. El zinc y el dióxido de titanio no se absorben en la piel. La FDA aprobó recientemente, justo este mes, otro componente químico para protectores solares.

[00:26:34] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Sin embargo, lo aprobaron y de hecho hubo cierta previsión aquí. Este es un producto químico, al igual que nuestra comida. Ha sido aprobado en Europa, pero no en los Estados Unidos. Y de manera similar, hay muchos productos químicos en los protectores solares que están prohibidos en Europa y que permitimos en los Estados Unidos. Pero esta medida de la FDA amplía las opciones de protectores solares por primera vez en 20 años. Y esto es básicamente un ingrediente que contiene que no se absorbe en el cuerpo tan fácilmente como el resto de los productos químicos. Así que, según tengo entendido, tiene un peso molecular mayor. Así que se queda en la superficie de la piel. No vas a tener ningún problema con eso. Así que esa es una buena señal. De hecho, la FDA está reconociendo la absorción sistémica de los protectores solares y los problemas, porque hay problemas y ya sabemos que hay muchísima evidencia de ello. Una vez más, el Environmental Working Group muestra ese gráfico. Y se trata de la alteración hormonal y alergias, como mínimo. Así que eso es una preocupación para la gente. Así que, con esa información, hay una de las conversaciones en las que creo que la gente debería pensar cuando piensa en protectores solares. Pero ahora entremos en parte de la información sobre, como dijiste, el sol, que mencionaste al principio de este segmento. Aquí hay un estudio de 2013, y este fue un estudio bastante interesante.

[00:27:40] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Dice: «¿Es la prevención del cáncer mediante la exposición al sol algo más que el simple efecto de la vitamina D? Una revisión sistemática de los estudios epidemiológicos». Y eso dice, aquí: «descubrimos que casi todos los estudios epidemiológicos sugieren que la exposición al sol crónica, no la intermitente, está asociada con un menor riesgo de cáncer colorrectal, de mama, de próstata y de linfoma no Hodgkin Hodgkin». Así que esa es una gran conversación sobre los cánceres cuando se trata de la exposición al sol. Obviamente, muchos de ellos son cánceres de piel. Pero este estudio está diciendo, oye, en el resto de los cánceres, parece que podría estar pasando algo con el sol, aparte de la vitamina D, que está ayudando a la gente a evitar estos cánceres. Aquí hay otro. «Evitar la exposición al sol es un factor de riesgo para la mortalidad por todas las causas: resultados de una cohorte de melanoma en el sur de Suecia». Así que analizaron a miles de personas en Suecia. Dijeron que esta, esta es una conclusión fascinante. «Descubrimos que la mortalidad por todas las causas estaba inversamente, la mortalidad por todas las causas estaba inversamente relacionada con los hábitos de exposición al sol». Así que inversamente relacionada. Tengan en cuenta que la tasa de mortalidad entre quienes evitaban la exposición al sol era aproximadamente el doble en comparación con el grupo de mayor exposición al sol, lo que resulta en un exceso de mortalidad con un riesgo atribuible poblacional del 3%. «Conclusión: los resultados de este estudio proporcionan evidencia observacional de que evitar la exposición al sol es un factor de riesgo para la mortalidad por todas las causas».

[00:29:03] Del Bigtree

Quiero decir, realmente parece obvio, ¿no? Jefferey, ya sabes, si hubo algo que creo que realmente aprendimos durante el Covid, fue lo importante que es la vitamina D. Realmente no lo había, ya sabes, contemplado. Pero luego, cuando empezaron a demostrar que si tenías ciertos niveles de vitamina D, no te hospitalizaban. Nadie moría si tenía ciertos niveles de vitamina D, ya sabes, detectables en su cuerpo. Ahora nos damos cuenta de que estos son los pilares de tu sistema inmunológico. Y así, y nos olvidamos de que los sistemas inmunológicos son los que se encargan del cáncer. Es el sistema inmunológico el que decide si ese objeto extraño o, ya sabes, sustancia química o toxina debe ser atacado y expulsado del cuerpo. Así que para mí, simplemente es evidente, así que la única forma natural, según tengo entendido, de obtener vitamina D, que es como una hormona, es la interacción de la piel con el sol. De lo contrario, estamos tomando estos suplementos; simplemente parece una locura que evitemos la forma natural en que estamos diseñados para asimilar una de las vitaminas críticas en nuestros cuerpos. Y luego empezamos, ya sabes, ya sabes, a suplementarla con cosas embotelladas y Dios sabe de dónde viene eso y todos esos problemas, no lo sé. Simplemente esto parece una obviedad en muchos sentidos. Y es una de esas cosas donde la ciencia simplemente nos desvió por completo del camino. Permitimos que toda una industria simplemente nos metiera porquería en los poros sin pensarlo. De todos modos, eh, es, eh, es genial que estemos empezando a tener algunas dosis de realidad en los medios de comunicación principales por aquí.

[00:30:34] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Sí. Sin duda. Y también hay un estudio que acaba de publicarse a principios de este año. Y profundiza, profundiza en lo que acabas de decir: esto es un equilibrio entre riesgos y beneficios. Y eso es realmente lo que la gente tiene que decidir por sí misma. Equilibrio entre riesgos y beneficios de la exposición ultravioleta habitual para la mortalidad cardiovascular, por cáncer de piel y cardiovascular, y por cáncer de piel. Y concluyeron esto en esta gran cohorte del Reino Unido, una mayor exposición habitual a los rayos UV, cuantificada mediante el índice Sunbeam, se asoció con una menor mortalidad por todas las causas, cardiovascular y por cáncer no cutáneo, junto con incrementos proporcionales más pequeños en la mortalidad por melanoma y otros cánceres de piel. En general, estos hallazgos desafían la visión simplista de que la luz solar es principalmente un carcinógeno cutáneo cuyos beneficios pueden reemplazarse por comprimidos de vitamina D y, en cambio, respaldan una perspectiva más equilibrada en la que la exposición a los rayos UV contribuye de manera significativa, y no totalmente sustituible, a la prevención de enfermedades cardiovasculares y otros cánceres importantes. Así que esa es una conversación importante. Y, ya sabes, para ser responsables en nuestra información aquí. Claramente, el sol tiene efectos sobre los cánceres de piel. Y hay varios tipos de cáncer de piel. Están los carcinomas de células escamosas. Están los carcinomas de células basales. Esos, si los detectas a tiempo, no son un gran problema. Tienen una alta tasa de supervivencia. Son, son muy comunes. Eh, pero luego hay uno, el melanoma. Ahora, para el melanoma, recurriremos a la Sociedad Americana contra el Cáncer. Y estas son las estadísticas para el melanoma. Este es con el que realmente hay que tener cuidado. Quiero decir, obviamente hay que ser diligente. Tener cuidado con todos ellos. Pero este de aquí, el cáncer de melanoma. El cáncer de piel es, con diferencia, el más común de todos los cánceres en los Estados Unidos. El melanoma representa solo alrededor del 1 % de los cánceres de piel, pero causa la gran mayoría de las muertes por cáncer de piel.

[00:32:10] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Así que cuando se refieren al término general de muertes por cáncer de piel e intentan agrupar ahí todos los tipos de cáncer de piel, eso no es exacto. El melanoma es el responsable de casi todo. Y esto es para que los dermatólogos que han estado agitando el puño ante mi sección, les voy a dar un pequeño visto bueno aquí y les voy a atribuir este gráfico. Este es el A, B, C, D y E del melanoma. Así que hay que estar atentos a esto. Y este, este es solo un gráfico rápido aquí. ¿Es un lunar o es un melanoma? Eh, chequeos regulares con un dermatólogo. Dermatólogo. Ellos pueden encargarse de estas cosas, especialmente de los carcinomas de células escamosas o basocelulares y los acrocordones. Pueden simplemente quitarlos antes de que ocurra cualquier problema. Con los melanomas, obviamente, se quiere actuar de forma más rápida. But este es, este es uno de los problemas. Sin embargo, de nuevo, no es solo, no es una relación sencilla aquí. Tiene muchos matices. No es que más sol equivalga a más melanoma. De hecho, hay estudios por ahí, pero por cuestiones de tiempo... no vamos a entrar en todos los estudios, pero muestran que las personas con una alta exposición de la piel al sol debido a su trabajo tienen tasas de melanoma más bajas que las personas que trabajan en oficinas. Así que hay mucha ciencia que no entendemos sobre la exposición al sol, pero espero que esto pueda dar a la gente una idea de por dónde empezar. Obviamente, quemarse es malo. Así que no hay que salir simplemente a quemarse porque se quiere tener exposición al sol, ya que se ha demostrado en todos los ámbitos que eso realmente no es nada bueno.

[00:33:34] Del Bigtree

Bueno, ya saben, todos estábamos hablando de esto mientras trabajábamos en este segmento: ¿tienen algún efecto las gafas de sol? Tengo muchas ganas, vamos a investigar un poco al respecto. Sé que algunas personas dicen que no se deben usar gafas de sol. Le dice a tu piel que estás a oscuras cuando no lo estás. Muy interesante. Con todo esto, estamos empezando a despertar y creo que a ver las cosas de una manera nueva, lo cual es genial. Es parte de lo que está haciendo The HighWire. Es lo que tú estás haciendo. Y creo que estamos obligando a cambiar la narrativa de los medios oficiales. Así que un gran trabajo. Jefferey, como siempre, un reportaje increíble. Eh, te veo la próxima semana.

[00:34:05] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Muy bien. Gracias.

[00:34:06] Del Bigtree

Muy bien. Bueno, ya saben, miren, cuando observan el trabajo que hacemos aquí, pregúntense: ¿vi esa historia presentada en alguno de los otros canales de noticias que veo? ¿Está Fox hablando de que tal vez les han mentido sobre el protector solar? Tal vez su exposición al sol sea importante para ustedes. Tal vez deberían empezar a trabajar en un enfoque más equilibrado. No lo creo. Y no pretendo señalar a Fox. ¿Qué tal MSNBC o CNN o cualquiera de las otras agencias? Y por cierto, están pagando una factura de cable, ¿no es así, para ver esas cosas que están financiando? Ya saben, todos aquellos que les mintieron durante el Covid, que les traen desinformación todo el tiempo y los hacen correr a las redes sociales para ver si pueden obtener las respuestas allí; pero luego pueden ir a The HighWire cada semana y nosotros revisamos las redes sociales, lo miramos todo y encontramos la ciencia que ponemos en sus manos en ese mismo momento, cuando miran todos esos artículos que quieren leer. Si tan solo se registran en nuestra lista de correo electrónico, para lo cual todo lo que tienen que hacer es ir al medio de la página, bajar por la página e ir a Brave Bold News y darnos su correo electrónico. Recibirán cada documento que presentemos en este programa; si es un video, recibirán un enlace. Si es un estudio, recibirán el estudio completo, no solo el párrafo en el que nos enfocamos, para que puedan comprobar nuestro trabajo.

[00:35:19] Del Bigtree

Estamos intentando presentar esto a toda la gente del periodismo. Saben, este es el protocolo de Highwire. Muestren su trabajo. No se limiten a decirme que algún experto se los dijo o que algún experto vino a su programa. The Highwire se basa en cinco valores fundamentales: precisión, integridad, independencia, rendición de cuentas y transparencia. Pero luego, cuando terminamos de informar, no nos limitamos a decir: bueno, nuestro trabajo está hecho. Les mostramos que hay un problema. No hay nada que vayan a poder hacer al respecto. No. Luego tomamos los fondos que ingresan gracias a su apoyo, y vamos y recurrimos a uno de los mejores abogados de la historia para demandar. Ya sea el flúor. Ahora tenemos al abogado de flúor más importante trabajando con Aaron Siri. Nos estamos adentrando en el 5G y en las investigaciones sobre eso. Microplásticos, lo que se les ocurra, además de todo el trabajo sobre las vacunas. Y entonces, cuando se sientan a pensar en el mundo en el que vivían o en el que viven, en lo que ha sucedido en los últimos años, ¿quién está logrando un cambio? Eso es todo lo que quiero decir. Cuando piensan en que votamos con nuestros dólares, ¿a dónde van sus dólares? ¿Van a parar a aquellos que están logrando un cambio para mejor en su mundo, o están financiando cosas que les mienten y provocando, ya saben, y financiando? Honestamente, todos esos productos que se anuncian en esas cadenas que están viendo, también los están financiando a ellos, y ellos dicen: oh, genial, captaron nuestra atención.

[00:36:34] Del Bigtree

Sigan envenenándonos, sigan dándonos venenos que podamos meter en nuestros poros. Yo yo apoyo eso. Ahí es donde van mis dólares. Obviamente, no podemos ser perfectos. Obviamente, hay cosas que tenemos que hacer. Tenemos que movernos en la sociedad. Pero ¿cómo se crea un equilibrio? ¿Cómo se crea un equilibrio para esas cosas en el mundo? Lo haces apoyando las cosas que sabes que realmente marcan la diferencia. Y creemos que eso es lo que es The HighWire. No hay nada como esto. No hay ninguna ninguna organización sin fines de lucro. No hay ningún grupo en el mundo que tenga este enfoque de múltiples frentes. No solo les traemos uno de los mejores programas de noticias y los programas de noticias alternativas más populares del mundo. Con The Highwire, presentamos más demandas que cualquier organización sin fines de lucro similar, más victorias de las que jamás hayan visto. Los cambios en la conversación sobre las vacunas en Estados Unidos que están apresurando a la Corte Suprema son todos posibles gracias a ustedes. Están donando en este momento, 146 demandas federales presentadas, 560 16 producciones de documentos obtenidas, incluidos los datos de Pfizer, los datos de Moderna, los datos. Nadie más hizo eso. Se están escribiendo libros sobre eso ahora. Libros que no existirían si no fuera por The HighWire e ICAN y aquellos de ustedes que patrocinan nuestro trabajo. Y así, mientras, ya saben, nos sentamos aquí y pensamos en cuál es el mundo en el que queremos vivir, ¿cuánto tiempo nos queda antes de que la gobernanza de la IA tome el control? Y, ya saben, nuestro gobierno simplemente comience a encender el software de reconocimiento facial y, ya saben, lo que sea, ya saben, ¿va a analizar mis glándulas sudoríparas cuando agarre el volante de mi auto? Si todas esas cosas los están asustando, entonces necesitamos su ayuda ahora mismo.

[00:38:08] Del Bigtree

Por favor. Este es el último fin de semana que tenemos el fondo de contrapartida de 1.5 millones de dólares. ¿Cómo vamos? Bueno, estamos en \$615.000 ahora mismo, lo que significa que nos queda un poco de camino por recorrer. Necesitamos su ayuda. Realmente quiero que piensen esta semana. Hagamos la diferencia. Sus \$5 a \$10. Sus \$100 se convierten en \$200. Sus \$1.000 se convierten en \$2.000. Ya entienden la idea. Pero realmente queremos mostrarles a los patrocinadores que hacen posible esto para nosotros. Que esto funciona. Gracias. Gracias. Para aquellos de ustedes a quienes les ha ido bien en la vida, cuando ofrecen un fondo equivalente como este, realmente hace la diferencia. Si es uno de esos patrocinadores que tal vez quiera involucrarse en un producto específico al que pueda, ya sabe, poner su nombre públicamente o simplemente saber en lo personal que marcó la diferencia. Solo escríbanos a info@ICANdecide.org. Vamos a seguir presionando a este gobierno y el gobierno va... En el futuro. Tenemos algunos de los más... Entonces. Ahora ven que los periódicos están cambiando de postura al respecto. Están escribiendo de manera positiva. Parece inevitable.

[00:39:14] Del Bigtree

ICAN va a cambiar esta conversación sobre las vacunas. Está en camino a la Corte Suprema. Todo eso es posible gracias a ustedes. Quiero agradecer a todos los que hacen posible este, ya saben, gran programa y todo el trabajo que hacemos. Y para aquellos de ustedes que nos están viendo en este momento, únanse al equipo, únanse a la familia, entren a la red, entren a la Informed Consent Action Network. Esta es su oportunidad. Espero que lo hagan. Ahora solo les pedimos que hagan clic en el botón de donar en la parte superior de la página. Conviértanse en donantes recurrentes. \$26 para 2026 sería increíble. De esa manera lo sabremos. Y miren. ¿Qué es eso? ¿Un almuerzo? Sáltense un almuerzo, hagan ayuno intermitente un día al mes. Y listo. Nos están ayudando a cambiar el mundo. Bueno, hablando de cambiar el mundo, con el movimiento Maha pasa que, a medida que viajo por todo el mundo, todo el mundo habla de Maha, ya sea que estén en Italia, Francia, Japón, lo que sea. Maha está en boca de todos. Pero ¿qué significa y cómo lo implemento? Bueno, una de las mejores maneras de implementarlo sería a través de su propia dieta, supongo. ¿Y qué tal si alguien escribiera un libro de cocina sobre cómo llevar una dieta Maha? Bueno, voy a hablar con Pete Evans. Él es el chef célebre que ha conquistado el mundo. Realmente es una de las personas más hermosas que conocerán. Y si aún no han oído hablar de él, prepárense. Aquí está.

[00:40:38] Female News Correspondent

El chef Pete Evans.

[00:40:39] Female News Correspondent

Pete Evans. Pete Evans, juez en el increíblemente popular My Kitchen Rules.

[00:40:43] Female News Correspondent

Un chef, autor y conferencista de renombre internacional que se convirtió en un nombre conocido en todos los hogares a través de exitosos programas de televisión.

[00:40:48] Female News Correspondent

Su marca está en todo, desde utensilios de cocina hasta el fregadero.

[00:40:52] Male News Correspondent

No solo una mente maestra, sino también un padre amoroso.

[00:40:55] Female News Correspondent

Productor de documentales con más de 30 libros de cocina.

[00:40:58] Female News Correspondent

A Pete Evans, chef famoso y gurú del estilo de vida para una legión de seguidores, le han eliminado permanentemente su página de Facebook.

[00:41:05] Male News Correspondent

Channel Seven ahora ha prescindido de Pete Evans.

[00:41:08] Male News Correspondent

Sus opiniones pseudocientíficas han indignado a destacados médicos.

[00:41:11] Male News Correspondent

Evans ha generado controversia repetidamente en las redes sociales.

[00:41:14] Male News Correspondent

Pete Evans, chef famoso y presentador de televisión, fue ridiculizado por hablar de cuestionar a las grandes farmacéuticas, la salud intestinal, la alimentación limpia y por decirnos que busquemos fuera del sistema. ¿Así que realmente estaba loco o simplemente se adelantó a su tiempo?

[00:41:28] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

En cuanto empecé a compartir que se podía recuperar la salud eliminando un par de alimentos y enfocándose en prácticas de agricultura orgánica regenerativa, ahí fue cuando empezaron los ataques. Sabía que habría repercusiones, pero sabía que ese era el camino y simplemente confié en este camino. La dieta paleo es realmente muy, muy sencilla. Básicamente es carne y tres verduras. Eso es todo. Enseñar a la gente a cocinar. Eso es lo que realmente significa ser un chef famoso. Es simplemente ser un maestro de este oficio, que son las artes culinarias, algo que me encanta. Y muchos médicos a los que he entrevistado creen que el 80% de las enfermedades crónicas se pueden erradicar por completo mediante elecciones de estilo de vida. La mejor elección de estilo de vida, creo yo, es una buena alimentación. Imaginen si el 80% de las visitas a los hospitales desaparecieran. Imaginen si el cabildeo de las empresas farmacéuticas tuviera un 80% menos de financiación. Todo cambiaría. No creo que nadie pueda subestimar lo poderosa que es la comida para unir a las personas, para compartir amor y para recibir amor. Mi intención es vivir tanto como pueda sin enfermedades. Quiero vivir hasta los 100 o 110 años, ver a mis nietos, bisnietos y simplemente contemplar esta hermosa obra en el mundo todo el tiempo que pueda.

[00:42:43] Del Bigtree

Bueno, es un honor y un placer estar acompañado por el célebre chef Pete Evans y su nuevo libro, The Maha Cookbook. Entremos en materia, Pete, gracias por acompañarme hoy.

[00:42:52] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Hermano. Gracias por invitarme. Y solo quiero felicitarte por todo lo que has estado haciendo a lo largo de los años. Gran admirador.

[00:42:59] Del Bigtree

Oh, gracias, gracias. Es, eh... Quiero decir, me lo estoy pasando de maravilla. Ya sabes, es genial ver el mundo cambiar a tu alrededor. Y, ya sabes, desde que hablamos antes del Covid, luego en medio del Covid y aquí estamos de nuevo, eh, ya sabes, estos son momentos increíbles. Siempre digo que son los dolores de parto del cambio. Y, ya sabes, creo que Maha es algo que surgió de esa, ya sabes, presión del Covid, por así decirlo. Sí. Es realmente, ya sabes, ver cómo la comida se une con, ya sabes, la libertad médica. Eh, no creo que la política de Estados Unidos lo viera venir. Y, eh, por eso, pero tú lo estás adoptando en este libro de cocina. Así que entremos en eso. Eh, ¿por qué el libro de cocina MAHA? ¿Cuál fue tu idea al respecto?

[00:43:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Bueno, no solo hacer que Estados Unidos vuelva a ser saludable, sino también hacer que Australia vuelva a ser más saludable. Sí, de alguna manera, sí, me tomé esa libertad. Y como dijiste, quiero decir, la comida es una parte tan hermosa de nuestra vida.

[00:44:01] Del Bigtree

Sí.

[00:44:02] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Y como acabas de mencionar, hubo un tiempo en que, durante casi toda nuestra historia evolutiva, la comida fue una de nuestras principales prioridades.

[00:44:12] Del Bigtree

Sí.

[00:44:13] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Y yo diría que en los últimos 50 o 60 años, ha bajado algunos peldaños en la escalera. Y con lo que decías sobre Bobby y el movimiento MAHA, parece estar volviendo a subir en la escalera, lo cual me entusiasma en muchos sentidos, porque realmente creo que el fruto más fácil de alcanzar. Perdón por el juego de palabras, es entrar en la cocina y cocinar una comida hermosa, crear recuerdos como hablábamos justo antes para nosotros y nuestra familia, y, en última instancia, aprender una habilidad vital para la vida. Mucha gente puede caer en la, eh, no la trampa, sino la percepción de que cocinar es una tarea pesada. Sí, es una carga.

[00:44:54] Del Bigtree

Es un fastidio

[00:44:55] Del Bigtree

Mi mamá lo vio. A mi mamá simplemente, se notaba que odiaba cocinar, y de alguna manera eso se reflejaba en los halagos.

[00:45:04] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Y supongo que mi, mi intención con las habilidades que tengo y las herramientas que poseo es hacer que cocinar vuelva a ser inspirador, atractivo y divertido otra vez, y que no sea una tarea, que no sea una carga. ¿Y cómo sucede eso? ¿Cómo creamos un cambio? Y, obviamente, todo el mundo tiene libre albedrío. Sí. Y nunca quiero imponer mis creencias ni nada a nadie. Eh, porque ya hemos pasado por eso. Ciertamente, cierto, cierto. Entonces, ¿cómo logramos llevar la cocina y la comprensión de lo importante que es la comida... ...de vuelta a lo alto de esa escalera? Y Maha es un incentivo tan grande y un momento tan importante en la historia de la humanidad, especialmente en este país, para que eso suceda. Y, y simplemente estoy tan agradecido y tan feliz. Y me hace saltar las lágrimas, especialmente cuando Bobby estaba en campaña y luego surgió el movimiento Maha. Pensé, vaya, qué momento tan increíble en la historia de la humanidad para que esto esté en primer plano, en el centro del escenario, aplaudido, celebrado, y que no sea solo algo que, eh, sea un poco esotérico. Sabemos que esto ayuda. Sabemos que si la gente pasa tiempo en la cocina, y no mucho tiempo, y piensa en lo que está cocinando, cocinándolo con amor, cocinándolo con risas, cocinando con una intención, me atrevería a decir que podemos hacer que Estados Unidos, Australia y el mundo vuelvan a ser saludables de una manera deliciosa, de una manera divertida.

[00:46:39] Del Bigtree

Quiero decir, tú, obviamente, ya sabes, viajas mucho, conoces gente, ya sabes, has sido una voz para la cocina, la comida y la salud. ¿Cuáles son, cuáles son las cosas que lo han hecho caer de peldaño? Quiero decir, voy a asumir que es algo como, ya sabes, ¿estamos, estamos demasiado ocupados? Es simplemente la cantidad de tiempo que tenemos disponible. ¿Es que ya no nos enseña la abuela? Quiero decir, ¿es que simplemente no está en nuestra, ya sabes, crianza? ¿Cuáles son los principales obstáculos cuando consideras lo que se va a necesitar para motivar a la gente a entrar en este espacio?

[00:47:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Puede ser una combinación de esas cosas que acabas de mencionar, sin duda. Y, y muchas veces es la comodidad y la falta de tiempo, o una percepción de falta de tiempo. Sí. Así que podemos empezar simplemente aprendiendo lo más, más básico: cómo escalfar un huevo, cómo hacer un huevo revuelto, cómo cocinar un filete, cómo asar un pollo, cómo preparar unas verduras para que no queden sosas y aburridas. Y, sinceramente, diez minutos de tiempo de preparación en la cocina, cinco minutos de tiempo de preparación en la cocina. Eso es todo lo que puede llevar. Ya sabes, una paletilla de cordero cocinada a fuego lento, por ejemplo, si te gusta el cordero. Sí, la metes al horno antes de ir a trabajar o en una olla de cocción lenta. Llegas a casa. Estás comiendo comida con calidad de restaurante, mejor que de calidad de restaurante, porque sabes de dónde viene. Sí. Si, si tienes eso en cuenta y eres consciente de ello, y una vez que te adentras en esto y empiezas por lo básico y comienzas a sentir los cambios en tu cuerpo, ya sabes, lo que me metió en esto después de ser chef durante diez, 15 años fue realmente mi esposa. Ella leyó un libro llamado Primal Body, Primal Mind de Nora Georgiadis, y nos llevó a través de una especie de historia de la comida e historia evolutiva de los seres humanos.

[00:48:34] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Y, según creo, todo se reduce a unos pocos hechos sencillos. Sí. Carne o marisco de buena calidad. Frutas y verduras libres de pesticidas. Como si puedes comer eso. Y algunos huevos si los toleras. Si puedes hacer eso, repite el proceso. Lo que es tan emocionante de 2025, 20, 26 en adelante es que ahora tenemos acceso, como que acabo de ir a Whole Foods a comprar nuestras, a comprar los ingredientes para nuestras recetas. Hay de todo allí, especias de todo el mundo, todas estas hierbas hermosas y luego carne o marisco de muy buena calidad si así lo decides. Y si tienes un presupuesto limitado, entonces puedes buscar las opciones más baratas en todos estos ámbitos. Generalmente, las cosas más baratas son las que están en temporada, las cosas locales. Sí. Este, mercados de productores, obviamente cooperativas, si puedes cultivar tus propias hierbas en casa con tus hijos, ya sabes, es como que tenemos una plétora de ingredientes, por lo que podemos inspirarnos en todo el mundo porque cada cultura ha descubierto cómo hacerlo y hacerlo de manera que sepa absolutamente delicioso. Y estas, estas recetas clásicas que han resistido la prueba del tiempo, este, las puedes hacer en tu propia cocina, ¿sabes?

[00:49:49] Del Bigtree

Sí.

[00:49:50] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

YouTube hoy en día, programas de cocina, todo está ahí. La información está ahí. Sí. Es verdad. Y para mí, creo que uno de los mayores regalos es aprender a cocinar. Sabes, es una forma, sin profundizar demasiado en ello, pero parece haber muchos problemas de salud mental por ahí, que pueden ser una falta de autoestima, de amor propio, y al aprender una habilidad, estás ganando confianza. Estás construyendo esta, esta relación contigo mismo de que puedes hacer algo y puedes hacerlo bien. Y la cocina es una de las cosas que podemos aprender. Si eres novato, principiante o no tienes confianza. En el espacio de tres meses, seis meses, un año, vas a empezar a aprender estas habilidades para la vida que sí te aportan auto-nutrición, amor propio, autoestima. Y luego, cuando puedes compartir eso contigo mismo o con los demás, ya sabes, simplemente crece y crece y crece de modo que, este, si comemos bien, obviamente la ansiedad, la depresión, este tipo de cosas pueden, pueden desaparecer.

[00:50:50] Del Bigtree

Quiero decir, no es solo, no es solo la confianza en torno a ello. De hecho, cada vez reconocemos más que nuestro bioma intestinal, lo que ocurre en nuestro estómago, realmente afecta nuestros niveles de ansiedad, de depresión, de salud mental y toda una serie de otros trastornos autoinmunes, neurológicos y del desarrollo en los niños. Ajá. Eh, realmente se reduce a qué tan sano está nuestro estómago. Sabe, me encanta que, ya sabe, cuando pienso en un libro de cocina, muchas veces solo lo abre. Es solo un montón de recetas. Pero esto es realmente un viaje y un aprendizaje. Solo con leer algunos de estos capítulos, como el capítulo uno, ¿Qué es Maha? Y luego llegar al espíritu de las compras Maha. Es uno muy importante. Nadie habla realmente de eso. Limpiar la despensa. ¿Cómo me deshago de las cosas que me estorban? No va a ser de ayuda. El hermoso arte de cocinar, dietas ancestrales, alimentos para reducir y eliminar, ya sabe, ¿las excelentes prácticas agrícolas orgánicas, libres de pesticidas y regenerativas? Ya sabe, ahora estamos en el capítulo nueve: preparación de comidas, planificación, cocina, compras a granel, comedores quisquillosos. Creo que todo padre tiene al menos uno de esos; unas palabras sobre el agua, que es un gran tema, proteínas, grasas y carbohidratos, salud intestinal y alimentos fermentados, una invitación a seguir descubriendo. Y luego se llega a las recetas Maha reales con platos de carne y pescado. Y, eh, ya sabe, uno de los debates, quiero decir, ¿entra en el debate de si es paleo? Quiero decir, se siente como paleo y vegetariano y, ya sabe, eh, vegano o, ya sabe, y luego hay gente que simplemente no toca una verdura, solo carne. ¿Cómo, cómo, cómo lo hace uno como, como, como chef? Porque yo lidio con eso todos los días. Siento que estoy molestando a alguien o a alguna parte de mi psique. Pensé que no íbamos a hacer eso. ¿Hay reglas sencillas que eviten que nos quedemos, ya sabe, sepultados en el, eh, el debate sobre...

[00:52:44] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

No soy una figura polémica, como sabe. ¿Verdad?

[00:52:47] Del Bigtree

Sí. ¿Cómo nos mantenemos sin recortes? O sea, ¿por qué se recortaría la comida primero? Pero se ha vuelto, se ha vuelto polémico. Like, why would food get cut first? But it has it's gotten controversial.

[00:52:54] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Puede ser realmente confuso para la gente porque, si entras en las redes sociales o simplemente ves los programas de noticias y traen a los dietistas, nutricionistas o entrenadores físicos, cada uno tiene una opinión diferente al respecto. Mi enfoque es mantenerlo muy simple, mantenerlo básico. Mmm, me encanta la carne y los mariscos de muy buena calidad, y las verduras, frutas, huevos, frutos secos y semillas si puedes tolerarlos, pero no en grandes cantidades y más bien con una dieta baja en carbohidratos.

[00:53:25] Del Bigtree

Claro. Así que estás de acuerdo con que Robert Kennedy Jr. ponga la pirámide patas arriba.

[00:53:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Al 100 %. Ya sabes, sin profundizar demasiado porque podríamos hablar durante horas sobre esto. Pero, ya sabes, las grasas de buena calidad son muy importantes para nosotros. Las proteínas de buena calidad son importantes para nosotros. Y luego se reduce a, mmm, ¿qué es lo que te trae alegría? Sabes, tengo amigos que son vegetarianos y veganos a los que parece irles de maravilla. Sí. Tengo amigos que son carnívoros y parece irles de maravilla. Sí. También conozco a personas que no comen bien y a las que parece irles de maravilla. Y, y podemos invertir eso.

[00:54:01] Del Bigtree

Trump. Creo que además de eso, creo que al tipo, como...

[00:54:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Bueno, exactamente.

[00:54:04] Del Bigtree

Parece tener, mmm, ya sabes, una energía interminable, ya sabes.

[00:54:08] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Y hablo de eso en el libro, en las lecturas complementarias, ya sabes, de que nuestros sistemas de creencias emocionales y aquello en lo que profundicé antes del amor propio y la autoestima, estos patrones de creencias emocionales, pueden ser incluso más importantes que lo que comemos. Pero creo que lo más fácil de controlar y elegir es lo que comemos. Y luego, como decías, si nuestros intestinos funcionan bien, lo que algunos llaman nuestro primer cerebro o segundo cerebro. Entonces, algunos de estos otros obstáculos o desafíos en nuestra vida pueden ser mucho más fáciles de navegar, confrontar y superar. Mhm. Estas creencias emocionales que tenemos, ya sabes, ya sea por la cultura, la política, la religión o la familia. Sí. Eh, por lo que creo que, al menos para mí, la comida es, puede ser el primer paso para comprender la salud regenerativa a largo plazo, ¿verdad? Porque una vez que empiezas a fijarte en eso y comienzas a tener más vitalidad, estos otros obstáculos o desafíos en nuestra vida pueden volverse un poco más fáciles de sobrellevar, comprender y transitar.

[00:55:23] Del Bigtree

Fantástico. Bueno, nos reunimos un poco antes de esta entrevista y pudimos divertirnos un rato en la cocina. Así que echemos un vistazo a lo que acaba de pasar en la cocina. No solo hablemos de hacerlo divertido. Así es como Pete Evans lo hace divertido. Muy bien, Pete, parece que tenemos cosas hermosas aquí. ¿En qué estamos trabajando hoy?

[00:55:41] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Bueno, pensé que haríamos tres recetas sencillas. Bien, tenemos recetas sencillas. Bien. Así que, batatas. Bien. Asadas con un poco de amarillo italiano. Básicamente una salsa de hierbas verdes.

[00:55:52] Del Bigtree

Bien.

[00:55:53] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Súper sencillo. Vamos a hacer una pizza. Así que es una.

[00:55:56] Del Bigtree

Pizza.

[00:55:57] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Es una pizza. Bien. Sin la base de pizza.

[00:56:00] Del Bigtree

O sea, sin la masa, sin esa carga de carbohidratos, eso es.

[00:56:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Es solo carne pura.

[00:56:04] Del Bigtree

De acuerdo.

[00:56:05] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Con tomate.

[00:56:06] Del Bigtree

Eso suena bien. Así que a toda esa gente paleo de ahí fuera le encantará la pizza.

[00:56:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Oh, se van a poner muy contentos. Bien, aquí tenemos unas peras pochadas en agua de coco.

[00:56:14] Del Bigtree

Oh, vaya. De acuerdo.

[00:56:15] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Muy, muy sencillo. Así que empezaremos con las batatas.

[00:56:17] Del Bigtree

De acuerdo. Muy bien.

[00:56:17] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Así que estas son batatas Hasselback.

[00:56:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Unas hermosas batatas orgánicas.

[00:56:22] Del Bigtree

De acuerdo.

[00:56:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Y luego, con un cuchillo afilado, simplemente hacemos cortes en la batata.

[00:56:29] Del Bigtree

O sea, sin cortar del todo. Solo... dejar un poquito. Que la mantenga unida. ¿Por qué hacer eso? ¿Por qué no simplemente meterla entera, sin los cortes, y asarla?

[00:56:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Bueno, ya sabes, a veces se trata de un poco de efecto visual.

[00:56:43] Del Bigtree

De acuerdo.

[00:56:43] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Pero podrías simplemente cortarlas en rodajas de forma sencilla. Pero a la gente le gustan las patatas Hasselback. Sí. Así que pensamos en hacer una batata. Y, eh, puedes poner unos palillos a los lados y cortar de forma que tampoco la atraveses del todo. Bien. ¿O simplemente así de pequeños?

[00:56:58] Del Bigtree

Ah, ya veo, así que lo colocas al lado de eso. No bajas demasiado. Eso es. Muy bien. Perfecto.

[00:57:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Eh, un poco de salsa, un poco de grasa por aquí. Así que he usado un excelente sebo de res.

[00:57:09] Del Bigtree

Bien. Sí.

[00:57:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Genial. Excelente. Un poco de aceite de oliva virgen extra, ajo picado, un poco de tomillo por ahí. Así que solo... Es delicioso.

[00:57:17] Del Bigtree

Ya me doy cuenta de que eso va a estar fabuloso.

[00:57:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Solo un poco de eso.

[00:57:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Y simplemente van al horno a 350 durante unos 45 minutos. De acuerdo. Tiernos.

[00:57:26] Del Bigtree

De acuerdo.

[00:57:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Un poco de sal por encima.

[00:57:28] Del Bigtree

Quiero decir, eso no tomó más que literalmente dos minutos. Supongo que el aceite, el tomillo y el ajo habrán tomado un minuto, pero eso es todo. Se puede hacer.

[00:57:36] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Eso es todo.

[00:57:37] Del Bigtree

Bien.

[00:57:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

¿Quieres ver cómo quedan?

[00:57:39] Del Bigtree

Sí. Adelante, saquémoslos. Me encanta esto. Nos lo muestras 45 minutos después. Así es como está saliendo.

[00:57:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Pásame ese último plato. Sí. Y la espátula. Entendido. Eso está caliente. Si quieres deslizarlos.

[00:57:53] Del Bigtree

Muy bien.

[00:57:55] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Y el Amarillo es una hermosa salsa verde de hierbas. Puedes hacerla con perejil, albahaca, orégano, si te gusta la mejorana por encima. Solo quitamos las hojas de las hierbas... o 'herbs', debería decir.

[00:58:12] Del Bigtree

Me encantan las hierbas. Me encanta oír eso. Hace que. Creo que hace que suene como si supiera aún mejor. Pon eso justo en el borde.

[00:58:19] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Precioso. Así que, cualquier hierba verde que tengas.

[00:58:22] Del Bigtree

Muy bien.

[00:58:24] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Puedes ponerlo en un procesador de alimentos si quieres, o en una licuadora, o simplemente usar un mortero o un cuchillo afilado. Básicamente, eso va a un bol. Bien. Con un poco de ajo. Si quieres verter un poco de aceite de oliva virgen extra ahí. Totalmente.

[00:58:40] Del Bigtree

mucho

[00:58:41] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Sí. Mucho. Perfecto. Exprime el limón ahí.

[00:58:46] Del Bigtree

Desde luego.

[00:58:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Un poco de ajo fresco fabuloso. Un poco de sal, un poco de pimienta. ¡Uy!

[00:58:56] Del Bigtree

¿Hay alguna forma de pensar en, por ejemplo, lo ácido, lo dulce o lo sabroso? Quiero decir, ya sabes, ¿hay alguna regla para eso?

[00:59:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

A los chefs les encanta la grasa, la sal y el ácido.

[00:59:07] Del Bigtree

De acuerdo.

[00:59:07] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Que es justo con lo que acabamos de poner la grasa, con el de oliva.

[00:59:09] Del Bigtree

Aceite, ácido.

[00:59:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

La sal ahí y el ácido. Un poco de jugo de limón. Bien, así que eso sirve para aderezos de ensalada, salsitas, pequeñas salsas de hierbas como esta. Y luego simplemente lo servimos con una cuchara por encima.

[00:59:20] Del Bigtree

Muy bien.

[00:59:21] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Y eso simplemente realza... quiero decir, esta salsita de aquí. Buenísima con el filete. Excelente.

[00:59:25] Del Bigtree

Así que me voy a comer la piel de esto.

[00:59:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Sí.

[00:59:27] Del Bigtree

Bien.

[00:59:28] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Sí.

[00:59:29] Del Bigtree

Muy bien.

[00:59:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Y esa es solo una manera estupenda de darle un toque especial a las batatas. Puedes usar esa cuchara si quieres probarlo.

[00:59:39] Del Bigtree

Sí que quiero probar eso. Vamos a probarlo.

[00:59:46] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Puede que esté caliente.

[00:59:50] Del Bigtree

Mhm.

[00:59:51] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Voy a usar los dedos.

[00:59:53] Del Bigtree

Nunca... siempre las he comido solo con mantequilla, sal... o dulce, a la gente le gusta con azúcar moreno. Pero poner el limón con lo dulce y las hierbas, eso es delicioso.

[01:00:06] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Otra cosa que queda muy bien con la batata es un poco de canela cuando la horneas con la grasa. Así que, de nuevo, ya sea aceite de oliva, grasa de pato, sebo de vaca, aceite de coco, cualquier tipo de grasa. Me gusta usar la gran cantidad de grasas que tenemos. Las grasas saludables.

[01:00:21] Del Bigtree

¿Cuál es tu postura con respecto a la temperatura, como esta sartén que está caliente? Sí. Se ve muy caliente ahora, a punto de incinerar... ¿con qué aceites? Es decir, ¿tenemos que cuidar qué aceites usamos dependiendo de la temperatura a la que cocinamos? ¿Es correcto?

[01:00:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

¿Sí o no?

[01:00:39] Del Bigtree

Bien. Excelente.

[01:00:40] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Como chef, nos enseñaron... es interesante. Las cosas que realmente se están promocionando en este momento son las cosas con las que a los chefs les encanta cocinar.

[01:00:48] Del Bigtree

Bien.

[01:00:48] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Como aprendimos de la tradición culinaria francesa y de la tradición culinaria asiática, sería manteca de cerdo, de buena calidad, grasa de cerdo, grasa de pato, grasa de pollo como el schmaltz, grasa de res, sebo. Se puede usar sebo de cordero, aceite de coco, aceite de oliva virgen extra del Mediterráneo.

[01:01:04] Del Bigtree

Sí.

[01:01:04] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Y, este, sí, mantequilla si toleras los lácteos. Sí. Ya sabes, algunas personas no pueden, otras sí. O ghee, que es una mantequilla clarificada.

[01:01:12] Del Bigtree

Sí.

[01:01:13] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Así que en casa tenemos una gran variedad de...

[01:01:15] Del Bigtree

Muy bien.

[01:01:16] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Y luego simplemente elegimos lo que queremos. Muy bien. Experimentas.

[01:01:20] Del Bigtree

Muy bien.

[01:01:21] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Muy bien. Así que ya tenemos un plato listo.

[01:01:22] Del Bigtree

Genial. Absolutamente fantástico.

[01:01:25] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Pásame la carne de ahí.

[01:01:26] Del Bigtree

De acuerdo.

[01:01:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

La carne clásica.

[01:01:28] Del Bigtree

Así que esas no son ambas... Aquí hay dos carnes diferentes. Eso parece. Sí.

[01:01:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Puedes hacer esto con carne molida de cualquier tipo. Así que puedes hacerlo. Pavo, pollo, cerdo. Tengo un excelente cerdo orgánico aquí. Básicamente cualquier cosa. Sí, exacto. Y luego es tan simple como sazonarlo con un poco de sal. De acuerdo. Hay algunas hierbas italianas por ahí, si quieres quitarles la tapa.

[01:01:47] Del Bigtree

Definitivamente, déjame lavarme un poco las manos. Lo digo de nuevo.

[01:01:51] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Todos somos amigos, ¿verdad? Sí. Vamos a poner esto de todos modos.

[01:01:55] Del Bigtree

Muy bien.

[01:01:56] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Muy bien. Sí. Un poco de cebolla, un poco de ajo. Puedes darle sabor de forma tan simple o tan...

[01:02:05] Del Bigtree

Darle sabor a la carne misma. Para que no sea solo como una hamburguesa sosa y corriente. Le estamos dando algo de...

[01:02:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Bueno, en realidad es casi como una simple carne de hamburguesa. Sí. Ya sabes, pero solo estamos agregando...

[01:02:14] Del Bigtree

No le pongo cebolla ni hierbas a mis... Tal vez debería ponerle cebolla y hierbas a mis carnes de hamburguesa. De hecho, esa podría ser una buena idea. De acuerdo.

[01:02:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Y rallar un poco de yema de huevo, yema de huevo orgánica allí, para unirlo todo también.

[01:02:26] Del Bigtree

De acuerdo.

[01:02:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Y yo haré el...

[01:02:28] Del Bigtree

Muy bien. Te dejaré hacerlo. Suena bien.

[01:02:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Podrías ponerle un poco de ajo, o un poco de chile si quieres también.

[01:02:34] Del Bigtree

De acuerdo.

[01:02:34] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Podrías ponerle un poco de tocino.

[01:02:36] Del Bigtree

Ooh. Eso es bastante delicioso.

[01:02:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Tocino de buena calidad. Sí.

[01:02:40] Del Bigtree

Sí.

[01:02:40] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Lo que podrías hacer por mí, Dale, es pasarme ese sebo. Sí. ¿Quieres poner un poco con la cuchara en esa sartén de ahí por mí mientras mezclo esto? Así que sí, esto es una mezcla de, eh, cerdo y ternera de buena calidad, pero puedes usar lo que quieras. Eso es. Y esa sartén está un poco caliente, que es justo lo que queremos. Y luego, más o menos...

[01:03:03] Del Bigtree

Como a fuego medio. ¿O lo queremos a fuego alto? ¿O...?

[01:03:07] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

En realidad no importa. De hecho, puedes ponerlo en una sartén fría directamente al horno. Bien. But this gives it a little bit more of a crusty base.

[01:03:13] Del Bigtree

Bien. De acuerdo. Entendido.

[01:03:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Y luego esa carne va directo a la sartén. Y tienes que cuidar tus dedos aquí para que...

[01:03:21] Del Bigtree

No te quemes.

[01:03:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Sí. También puedes hacerlo en una bandeja sin que esté caliente. Con un poco de papel para hornear o papel manteca y meterlo al horno, cocinarlo hasta que básicamente esté cocido. Sí. Y luego escurrimos cualquier exceso de grasa que no queramos. Y luego lo cubrimos con, eh, un poco de puré de tomate.

[01:03:42] Del Bigtree

Entonces, ¿lo pongo directamente sobre lo crudo aquí? ¿Le das la vuelta una vez?

[01:03:45] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Lo meto al horno hasta que esté cocinado. De acuerdo. Lo saco. Lo cubro.

[01:03:49] Del Bigtree

Luego añades eso.

[01:03:50] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

El tomate, un poco de queso. Tenemos un poco de mozzarella de búfala ahí y luego unas rodajas de tomate. Mira estos hermosos tomates que tenemos. Así que eso es lo que hice con eso. Al horno hasta que el queso se derrita.

[01:04:01] Del Bigtree

Muy bien. Así que esa es la última parte. Básicamente lo estás cocinando como una hamburguesa. Lo dejas listo. Así que tomaríamos esto y lo meteríamos en el horno.

[01:04:08] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Mételo en el horno. Sí. Muy bien. Si me abres la puerta del horno. Lo haré. Eso es. Y eso es todo. Cocínalo hasta que esté cocido. Escurre la grasa.

[01:04:18] Del Bigtree

Hablamos de 20.

[01:04:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Eso tardará cinco minutos.

[01:04:21] Del Bigtree

¿Cinco minutos?

[01:04:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Sí.

[01:04:22] Del Bigtree

De acuerdo.

[01:04:23] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Cúbrelo con nuestra salsa y nuestro queso. Otros cinco minutos. De acuerdo. La cena está lista.

[01:04:27] Del Bigtree

Así que estoy pensando en el postre mientras tenemos la pizza ahí dentro. Cocinándose. Bien.

[01:04:32] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Un postre sencillo.

[01:04:33] Del Bigtree

De acuerdo.

[01:04:35] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

¿Fruta orgánica o fruta fresca? Pochada en agua de coco.

[01:04:38] Del Bigtree

Oh, vaya.

[01:04:39] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Unas cuantas especias. Así de sencillo.

[01:04:41] Del Bigtree

No veo nada de azúcar. No lo haremos. Lo estamos haciendo sin azúcar. No hace falta, sin azúcar.

[01:04:44] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ya hay suficiente azúcar en eso. Hay suficiente azúcar. Azúcares naturales allí. De acuerdo. Sí. No como tantos postres. Pero si lo hago, es algo como esto, ¿verdad? Así que esto es como un postre clásico de peras escalfadas al estilo italiano y francés. Así que si vas a restaurantes elegantes, tendrán peras escalfadas. Por lo general, las hacen en champán, vino tinto o vino blanco con azúcar y agua. Pero el agua de coco es perfecta para esto.

[01:05:09] Del Bigtree

De acuerdo. Muy bien. Genial.

[01:05:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Y, bueno, puedes pelar tu pera o no. Depende de ti. De acuerdo. Déjame solo... Es que le da una mejor sensación en boca si lo haces.

[01:05:19] Del Bigtree

Quitarle la piel. Sí.

[01:05:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Por ejemplo, si quieres verter el agua de coco en esa olla por mí, viértela toda ahí. Muy bien. Genial. Y luego tenemos algunas especias allí por si quieres echar un par de estrellas de anís.

[01:05:31] Del Bigtree

Sí.

[01:05:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Así que eso le da un delicioso toque de sabor a anís, como a regaliz.

[01:05:36] Del Bigtree

Vaya, eso huele bien.

[01:05:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Y luego un par de ramas de canela por aquí.

[01:05:40] Del Bigtree

Sí.

[01:05:41] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Yo solo le quito las semillas a las peras por presentación. Pero si lo haces en casa y te gusta comer las semillas, siéntete libre de dejarlas. Y lo último que voy a agregar, podrías ponerle vainilla. Podrías ponerle azafrán. Podrías ponerle cúrcuma. Eh, tenemos un poco de jengibre aquí.

[01:06:02] Del Bigtree

Me encanta el jengibre.

[01:06:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Así que solo añadimos un poco, un poquito de jengibre. Quiero decir, cuando piensas en esto.

[01:06:07] Del Bigtree

Así que esto es realmente solo para dar sabor al jugo y cocinarse dentro. No te vas a comer el jengibre. ¿Es así?

[01:06:13] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Depende de ti.

[01:06:13] Del Bigtree

Sí.

[01:06:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Sí. Si eres un fanático del jengibre. Sí. Consérvalo porque el líquido de la cocción queda delicioso después, ya que tiene todos esos sabores impregnándose en él.

[01:06:24] Del Bigtree

Qué bien.

[01:06:24] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Puedes tomarte un pequeño trago.

[01:06:26] Del Bigtree

Oh, maravilloso.

[01:06:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Y simplemente lo cocinamos a fuego lento hasta que esté tierno.

[01:06:30] Del Bigtree

De acuerdo.

[01:06:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Normalmente unos 30 minutos. Depende de lo maduras que estén las peras.

[01:06:34] Del Bigtree

De acuerdo.

[01:06:35] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Muy despacio. Muy suavemente. Revisemos nuestras carnes.

[01:06:38] Del Bigtree

Hagamos eso.

[01:06:39] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Así que básicamente voy a escurrir todo el exceso de agua y grasa que ha salido.

[01:06:43] Del Bigtree

De acuerdo. ¡Vaya! Esto huele muy bien.

[01:06:49] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

No es el plato más vistoso en este momento.

[01:06:51] Del Bigtree

De acuerdo.

[01:06:52] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Directamente del agua. Sale algo de grasa, así que podemos simplemente colarla o escurrirla. Bien. Listo. Así que nos quedamos con nuestra gran base de carne.

[01:07:03] Del Bigtree

Sí.

[01:07:04] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Salsa de tomate. Así que eso es como puré de tomate. O puedes conseguir una salsa de pasta orgánica. De acuerdo. Espárcela. Está caliente. La sartén está caliente. Así que ten cuidado. Ten cuidado. Y si quisieras hacerla perfectamente redonda. Yo le habría dedicado un poco más de tiempo.

[01:07:19] Del Bigtree

Claro. Haciendo eso, ya sabes, para esos niños quisquillosos, necesita parecerse un poco más a una pizza. Entendido. ¡Oh! Y luego. Oh, eso se ve delicioso.

[01:07:28] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
Pásame los tres tomates de diferentes colores.

[01:07:30] Del Bigtree
Entendido. Ahí vamos. Unos tomates reliquia. Son hermosos.

[01:07:36] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
Si quieres poner esos encima.

[01:07:39] Del Bigtree
Sí.

[01:07:42] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
¿Y tú? Mira eso. Bien fina.

[01:07:48] Del Bigtree
Muy bien.

[01:07:49] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
Y dependiendo de si quieres el queso o no. Depende de ti.

[01:07:52] Del Bigtree
¿Qué debería... como...? Rallar cheddar ahí. Si quisieras.

[01:07:55] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
Ponle cheddar ahí, hermano.

[01:07:56] Del Bigtree
De acuerdo. Soy muy de cheddar. Quiero decir, la mozzarella está bien, pero...

[01:08:00] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
Como quieras. Lo que te saque una sonrisa.

[01:08:03] Del Bigtree
¿Qué tal esos peperonis? ¿Se ponen ahora?

[01:08:05] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
Podemos echar unos cuantos peperonis. Me olvidé de los peperonis. Sí, los deslizaremos por debajo.

[01:08:09] Del Bigtree
Iba a decir que tal vez debajo del queso. De acuerdo, te ayudo.

[01:08:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
Ahí está. Gracias.

[01:08:16] Del Bigtree
Muy bien.

[01:08:17] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
No puedes tener una pizza con eso.

[01:08:19] Del Bigtree
Ahí está.

[01:08:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
Ahí está.

[01:08:21] Del Bigtree
Genial.

[01:08:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
Y tal vez un poco de sal. Al horno. Eso es todo. Cinco minutos.

[01:08:28] Del Bigtree
Cinco minutos. Y luego ya estará listo. Muy bien. ¿Ves esta sartén de hierro? He estado cocinando más con una sartén de hierro.

[01:08:36] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
Son las mejores.

[01:08:36] Del Bigtree

Sí.

[01:08:37] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Las mejores.

[01:08:38] Del Bigtree

Sí.

[01:08:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Una buena sartén de hierro. Te dura toda la vida.

[01:08:44] Del Bigtree

De acuerdo. Se parece mucho a una pizza, pero, ya sabes, no le veo la corteza.

[01:08:51] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Sí, mira eso. Así que esa es la famosa pizza. Si quieres ponerla ahí. No, si quieres coger un poco de albahaca justo enfrente de ti a la izquierda, allí en el bol.

[01:09:02] Del Bigtree

Sí. ¿Solo la coloco encima? ¿La troceo un poco? ¿Qué recomiendas? ¿Sabes qué? Voy a optar por... Voy a optar por las hojas enteras de ahí.

[01:09:11] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Así es como terminamos la carne, cuyo primer proceso te enseñaré en un minuto, pero, bueno, y podemos rociar eso con un poco de aceite de oliva virgen extra. Y si te gusta la rúcula.

[01:09:25] Del Bigtree

Sabes, mi hijo ha estado comiendo mucha pizza últimamente. Y yo en plan, hermano, tienes que cuidar el pan, tío. Tienes que... esta podría ser una forma de meter algo de proteína ahí.

[01:09:37] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Esto es un excelente almuerzo que puedes llevar al trabajo al día siguiente. Puedes comerlo frío. También puedes tomarlo para desayunar por la mañana, ya sea caliente o frío. Sí, es simplemente el snack perfecto. Creo que la clave para la gente, si de verdad quiere cambiar su dieta, es tener siempre algo de carne cocinada de buena calidad, o marisco, o huevos en la nevera listos para consumir, para que eso se convierta en el snack, ¿verdad? ¿En lugar de las galletas o las donas o lo que sea, verdad? Así que aceitunas aquí, anchoas aquí.

[01:10:07] Del Bigtree

Ah, sí.

[01:10:08] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Absolutamente delicioso. Un poco de chile ahí si lo necesitas.

[01:10:16] Del Bigtree

Así que creo que lo voy a tomar así, solo con un trocito de albahaca ahí. Salud.

[01:10:21] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Salud, hermano.

[01:10:25] Del Bigtree

Oh, yo... Qué inteligente. Qué fácil. Realmente sabroso.

[01:10:35] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

¿Peras?

[01:10:35] Del Bigtree

Vamos con unas peras.

[01:10:43] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Mhm. Las cucharas están detrás de ti en el.

[01:10:45] Del Bigtree

Sí.

[01:10:46] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

El cajón de arriba. También te puse un trozo de jengibre ahí.

[01:10:58] Del Bigtree

Muy bien. Me encanta.

[01:10:59] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Gracias. Ahora, puedes cubrir esto con un poco de granola. Granola sin gluten si te gusta. Tal vez, eh, un helado de buena calidad, helado de coco o, eh, helado de leche entera. Sí. Hay un poco de yogur de coco. Yogur normal.

[01:11:24] Del Bigtree

Eso estuvo realmente delicioso, ¿no? Sabes, Pete, yo, este, desafortunadamente, salgo corriendo para subirme a un avión porque todo lo que quiero hacer ahora mismo es ir al supermercado, comprar algunas hierbas, algunas hierbas. Sí. Y, este, ir a casa a cocinar. Esto es muy divertido. Realmente, realmente encantador.

[01:11:42] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Gracias por recibirme en tu en tu casa, en tu cocina. Y, este, qué gran placer.

[01:11:45] Del Bigtree

¿Sabes qué, amigo? Sinceramente, gracias por ser tú mismo. Tu energía es simplemente hermosa. Me encanta la energía que aportas al planeta, a la tierra y a esta experiencia de cocinar. Es realmente encantador.

[01:11:56] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Te aprecio, hermano, te quiero. La comida es medicina.

[01:11:58] Del Bigtree

La comida es medicina. Muy bien. Bueno, quiero decir, eso fue muy divertido y tan increíblemente delicioso. Y creo que, aún más importante, fácil. Quiero decir, esto es algo en lo que, ya sabes, mi esposa y yo realmente estamos mejorando, ¿verdad? Es increíble lo sencillo que es cocinar un filete. Quiero decir, de verdad es la cosa más fácil del mundo. Y yo he estado yendo a un restaurante para que lo hicieran. Y piensas: esta es la única cosa que podemos hacer en casa y está lista. Quiero decir, honestamente, la parte más larga es si estamos hirviendo algunas papas; yo pensaba: el filete va a tardar tres minutos. ¿Sabes a lo que me refiero? Con las papas es con lo que tienes que adelantarte. Pero es realmente genial simplemente meterse en la cocina. Divertirse. ¿Alguna última reflexión para alguien que se sienta intimidado por la idea de de cocinar? Sé que mi mamá simplemente sentía que solo iba a haber quejas. Como que ella simplemente, podía ver sus hombros, ya sabes, tensarse. Ya sabes, tienes a la familia quisquillosa. No estás dando la talla. ¿Cómo superamos eso?

[01:12:57] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ya sea mi libro u otras recetas que haya por ahí, creo que incluir a los niños, si tienes hijos o nietos o a tu pareja, sí, haz que elijan una receta a la semana que quieran comer de un libro o algo así. Así que involúcralos, haz que se involucren. Si tienes niños pequeños, puede ser cascar un huevo y batirlo, o podría ser deshojar algunas hierbas. Y, y creo que cuando las personas se sienten integradas, porque los seres humanos solo quieren conectar, los niños quieren conectar con sus padres. Quiero decir, eso es todo, ¿verdad? No quieren que los dejen arrinconados. Quieren sentir su propio valor y, y ser parte de eso y colaborar. Así que eso podría ser algo muy bueno. Y si eres quisquilloso, los niños quisquillosos a veces vienen de padres quisquillosos. No, no es una regla general, ¿verdad? Me estoy divirtiendo un poco aquí, pero, ejem, si puedes convertir la cocina en un ambiente divertido y alegre, pon buena música que le encante a toda la familia. No solo death metal, si ese es tu estilo. A menos que estés solo en casa, en cuyo caso, adelante.

[01:14:02] Del Bigtree

Trabajé en restaurantes durante 20 años por alguna razón. A los sous chefs les gusta el death metal. No sé qué es lo que pasa con eso. ¿Qué te hace levantarte a las 5:00 de la mañana para, por ejemplo, empezar a cocinar?

[01:14:11] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

O cuando dirigía cocinas durante más de 20 años y trabajábamos semanas de 80 a 100 horas, dándolo todo en nuestras semanas de trabajo. Ponía a los Beatles, a Fleetwood Mac, ponía música simplemente hermosa y motivadora, a veces una sesión de música clásica. Preparar el ambiente para que la gente ya esté en un entorno alegre, ¿sabes? Interpretar el ambiente, elegir el ambiente, crear el ambiente, ya sabes, y solo con ese detalle tan sencillo, un poco de música puede llegar muy, muy lejos. Y esa inclusión y esa conversación al respecto. ¿Te gusta? Y tal vez poner algunos condimentos diferentes sobre la mesa. Dos salsas diferentes, hierbas diferentes, especias diferentes. Para que tus hijos, tu pareja y tú puedan experimentar, porque si estamos comiendo constantemente comida que no es tan deliciosa, podemos adormecer nuestro paladar, ¿verdad? Así que si podemos empezar a incorporar... por ejemplo, me encanta lo que dijo Bobby recientemente, que come principalmente carne y alimentos fermentados, y el chucrut, el kimchi, los encurtidos, pueden ser demasiado para alguien que nunca los ha probado. Puede que lo sean. Pero si podemos seguir presentándolo en la mesa... como el otro día, que fue genial. Mis hijas tienen entre 20 y 21 años y siempre tengo el chucrut en la mesa. Como igual que Bobby. Sí. Y, eh, mi hija mayor, a la que no le... eh, no le encantaba el chucrut el otro día. Quiero decir, ahora tiene 21 años, pero me dijo: "Quiero un poco más de eso". Ya sabes, y yo me quedé como: "Ahí vamos". Como que los gustos de la gente cambian y, a veces, lo peor que podemos hacer es obligarles, como decía antes.

[01:15:46] Del Bigtree

Sí.

[01:15:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Solo una de las mejores cosas que he...

[01:15:50] Del Bigtree

Recuerdo un enfrentamiento cuando era niño con el bulgur, mi mamá hizo un poco de tabulé o algo así. Es decir, "te lo vas a comer". Creo que pasaron seis horas antes y nunca lo he vuelto a tocar desde entonces. He vuelto a la quinoa. Pensé: "Está bien, puedo comer tabulé de quinoa". Pero sí, mantén ese bulgur lejos de mí.

[01:16:07] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Así que lo último, lo último que diré es una de las mayores lecciones que he aprendido, aparte de que en lugar de obligar, invites; si pones una invitación ahí, con la comida sobre la mesa o lo que sea, entonces le das el poder de explorar a la persona invitada. Pueden decir que sí, pueden decir que no. Pueden decir tal vez, tal vez, tal vez la próxima vez, mamá o papá, ¿sabes? Pero, eh, invitación es una palabra tan, tan hermosa y, eh, una intención para las personas.

[01:16:37] Del Bigtree

Genial. ¿Dónde podemos seguir tu trabajo más allá del libro? ¿Tienes, ya sabes, redes sociales donde, ya sabes...

[01:16:43] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

De vuelta en las redes sociales un poco estos días, un poco en Instagram y, eh, chef Pete Evans, fui cancelado hace muchos, muchos años. No, estoy volviendo poco a poco, lentamente. Solo recetas hermosas en estos días. Me he quitado mi sombrero de conspiración por ahora. Y, eh, pero sí, mi corazón y mi alma resuenan con la comida hermosa.

[01:17:07] Del Bigtree

Fantástico. Gracias por acompañarnos hoy. De verdad lo aprecio.

[01:17:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Te quiero, hermano.

[01:17:11] Del Bigtree

Gracias. Tú también. Muy bien. Miren, ¿quieren este libro? Eh, la comida es hermosa. Es un viaje tan maravilloso. Y yo, ya saben, creo que es, es una expansión de este movimiento. Este no es un movimiento político. Este es un movimiento de salud, este movimiento del pueblo. Y realmente, ya saben, que la gente tenga estómagos sanos. The Maha Cookbook, eh, consíganlo dondequiera que se vendan libros. Eh, esto es parte de nuestro movimiento en expansión. Una de las formas de, ya sabes, expresarte en ese movimiento es encontrar a los tuyos. Encuentra tu comunidad. Y la mejor manera de hacerlo es conseguir algo de mercancía de Highwire para que puedan reconocerse en público. Echen un vistazo a esto.

[01:17:49] Male Speaker

Buenas noches. Es hora de subir a The Highwire.

[01:17:58] Female Speaker

Preguntamos y ustedes cumplieron, mostrándonos cómo viven Highwire.

[01:18:02] Female Speaker

Así es como hacemos Highwire.

[01:18:04] Female Speaker

Así es como hacemos Highwire.

[01:18:05] Female Speaker

El equipo de Highwire está representado desde todas partes del mundo.

[01:18:09] Female Speaker

Luciendo nuestros nuevos artículos de Highwire en el estado libre de Florida.

[01:18:12] Male Speaker

Cuando me pongo esta gorra me hace sentir orgulloso.

[01:18:15] Female Speaker

Soy doula y educadora de parto, y me encanta usar mi camiseta de "get Factsinated".

[01:18:20] Female Speaker

A veces no es solo lo que usas, sino a quién conoces mientras lo llevas puesto.

[01:18:24] Female Speaker

Ayer, cuando llevaba puesta esta camiseta, un turista se me acercó y me dijo: "Me encanta esa camiseta".

[01:18:28] Male Speaker

Desde 2020, cuando desperté de Matrix, he estado hablando con los vecinos y conectando con grupos locales.

[01:18:35] Female Speaker

Hay muchas personas que dudan un poco a la hora de abordar el tema de la vacunación, y llevar esta camiseta les permite acercarse a mí, y sé exactamente a dónde enviar.

[01:18:44] Female Speaker

A ellos, ya sea que dejes a los niños en la escuela o marches en manifestaciones por todo el mundo. Vemos tu dedicación. Sentimos tu apoyo. Queremos ver a millones de defensores de la verdad mostrar al mundo cómo viven Highwire. Visita la tienda de Thehighwire.com para apoyar nuestra misión y adquirir artículos para toda la familia.

[01:19:03] Female Speaker

Muchas gracias. Sigán así.

[01:19:05] Male Speaker

Gracias por difundir la verdad.

[01:19:06] Female Speaker

¡Los queremos! Gracias por lo que hacen.

[01:19:12] Del Bigtree

Quiero agradecer a Pete Evans por venir a nuestro estudio aquí, fue genial. Qué divertido fue cocinar un poco. Espero que piensen en eso. Saben, me hizo irme diciendo que quiero hacer esto más con nuestra familia. Todos salimos a comer. Eso es una cosa. Pero sentarse, cocinar juntos, trabajar juntos, meter las manos, ya saben, en la mantequilla, la sal y las especias juntos. Es una experiencia familiar tan maravillosa. Y son esas cosas que nosotros... ya saben, tendemos a estar tan ocupados. Y recuerdo algunos de esos momentos memorables de cuando era niño, eran pequeñas cosas como esas, solo pequeños momentos que recuerdas con tus padres y que atesoras para siempre. He tenido varios momentos que voy a atesorar en las últimas semanas y meses, viajando por todo el mundo, conociendo gente, estudiando su cultura, sumergiéndome en su cultura, pero también viendo que somos iguales: todos queremos libertad. Todos queremos el derecho a elegir. Todos queremos un suministro de alimentos limpio. Todos queremos agua limpia. No queremos químicos ni químicos eternos. No queremos que se permita a las corporaciones envenenarnos. Pero lo más importante es que queremos tener el control sobre nuestros propios cuerpos y queremos tomar las decisiones por nuestros hijos. No importa en qué nación del mundo te encuentres.

[01:20:28] Del Bigtree

Ni siquiera importa si creciste con el comunismo o si creciste libre. Una cosa les puedo decir: nadie quiere que el gobierno les diga cómo criar a sus hijos y, ciertamente, qué meter dentro de sus hijos. Así que todos estamos juntos en esta conversación. Tuve, como dije al principio del programa, un viaje simplemente increíble en Japón. Voy a compartir algunos de los detalles de eso y a algunas de las personas que conocí en futuros programas, mientras de alguna manera vamos trazando esta conversación internacional que The HighWire está teniendo ahora; este es un programa internacional, lo cual es una parte muy importante de ello. Pero ahora mismo, este fin de semana, me dirijo de regreso a Nueva York para el evento Farm Food Freedom en uno de los lugares más geniales que jamás veremos. Ese lugar es real. Este es un granero construido en la granja de Abby Rockefeller. Esta es la Rockefeller que se resistió a la locura y decidió que quería hacer del mundo un lugar mejor. Esta es su granja orgánica, Churchtown Dairy. He participado en este evento, creo que cada año durante los últimos dos años. Todos nos sentamos alrededor y simplemente hay grandes expertos hablando, compartiendo el pan. Por lo general, hay algunos quesos locales que se están elaborando, y panes, y la oportunidad de formar parte de una comunidad. Pero vengan a visitarme allí.

[01:21:47] Del Bigtree

Es uno de los espacios más naturales e interactivos en los que me toca hablar, y ya quiero ver a algunos de los grandes oradores que se me unirán allí. Así que eso es este fin de semana. La granja de Abby Rockefeller. Solo tienen que ir a ese sitio web y conseguir su entrada. Farm Food freedom. Es en maxcain.com/events, por supuesto. Max Cain de Farm Match, una gran iniciativa en la que pueden participar si quieren encontrar granjas orgánicas cerca de ustedes a las que puedan comprar directamente sus alimentos. La comida es medicina. Este es un tema enorme. Y el año pasado, uno de los grandes temas que surgieron fue el derecho al sacrificio, que está en la ley agrícola actual. Thomas Massie ha avanzado mucho en eso. De todos modos, estas son conversaciones que ocurren y que moldean el mundo. Y, de verdad, tienen que conocer a Abby. Qué gran mujer, tan dinámica también. Así que los veré por allá. Si están en Nueva York, en cualquier parte de esa zona. Hudson, Nueva York. Los veré durante el fin de semana. Y para el resto de ustedes, esto es lo que hacemos. Hablamos de la verdad. Vivimos la verdad. Nos ponemos de pie dondequiera que estemos en el mundo. Dondequiera que estén en el mundo, esto es The Highwire. Y somos parte de su familia, y nos alegra estar en su casa mientras ven esto ahora mismo; espero que compartan este programa y todos los demás episodios con cada persona que conozcan.

[01:23:05] Del Bigtree

Además, por favor, sigan compartiendo An Inconvenient Study. Está teniendo un impacto masivo en todo el mundo. A dondequiera que voy, estamos incorporando más y más idiomas extranjeros a medida que los doblamos, y a medida que creamos los subtítulos en los diferentes idiomas, los encontrarán disponibles en An Inconvenient study.com. Así que, literalmente, pueden compartir esto con amigos suyos que estén en otros países y lograr que ellos lo compartan y organicen proyecciones. Es increíble cómo realmente podemos cambiar el mundo con tan solo compartirlo una vez a la vez. Un pequeño momento de verdad, un pequeño momento de verdad puede ser todo lo que importe. De esa próxima persona con la que hables, puede que descubras un día, que fue quien llegó a hacer algo que ninguno de nosotros jamás soñó. Así es como abordo el mundo. No importa con quién esté hablando. No importa si es un público gigante o un público pequeño, o a veces solo una persona. No sabemos cuál será ese punto de inflexión, ese cambio que literalmente cambie la conciencia del mundo. Vemos que está sucediendo. Sabemos que somos parte de ello. Así que sigamos corriendo la voz, y los veré la próxima semana en The Highwire.

END OF TRANSCRIPT