Bueno y Vegano

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2017 JUNIO - Nº 2

"El alma es la misma en todas las criaturas, aunque el cuerpo de cada uno es diferente" **Hipócrates**

Elige Sol Natural

Claves para llevar una dieta vegana y ecológica en equilibrio

123rf Limited@stylephotographs

CONCIENCIA VEGANA | 2
Eufemismos y apariencias

VIDA VEGANA | 6
Soy músico y no como animales

EL BALCÓN VEGANO | 16
La Historia de la Vegan Society

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano

@buenoyvegano

Montse Mulé
Activista por los derechos de los animales
montse@centipedefilms.com

Bueno y Vegano

EDITA:
Centipede Films, S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Alfons Sala, 33-39 local - 08202 Sabadell
Depósito Legal: B-10600-2017

TIRADA 20.000 EJEMPLARES

www.buenoyvegano.com
buenoyvegano@buenoyvegano.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓN DIGITAL
Oriol Urrutia

DISTRIBUCIÓN
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: El Horno de Leña; **Euskadi**: Dispronat; **Navarra**: Alimentos Ecológicos Gumendi; **Cataluña**: Sol Natural; **Comunidad Valenciana y Murcia**: Alternatur; **Canarias**: Dietéticos Intersa; **Galicia**: BioSelección; **Islas Baleares**: Natural Cash; **Andalucía**: Cadidiet; **Área nacional**: Suscripress

COLABORADORES
Mercedes Blasco, Joaquim Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Mareva Gillioz, MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, Eva Roca, Ángeles Parra, Carla Cornella

Bueno y Vegano no comparte necesariamente las opiniones firmadas e insertadas en sus páginas. La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia u origen de sus anuncios.

Bueno y Vegano está impreso en papel ExoPress de 55gr/m2 que cumple las siguientes especificaciones:

FSC
www.fsc.org
MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C117096

Eufemismos y apariencias

123rf Peter Hermes Furian

Blanco y en botella: leche, oí decir cierto día a una médico que me atendía; y me sorprendió. ¿Cómo podemos quedarnos en la total superficie de las cosas?

Parece una sana manzana pero por dentro está repleta de restos de los insecticidas y pesticidas que se han usado en su cultivo; parece un sano tomate pero por dentro lleva genes de pescado que le permiten aguantar mejor las heladas, o de cucaracha, ¡sí, de cucaracha! La ingeniería genética encuentra ventajas a este tipo de mezclas...Parece sana leche, pero es el resultado de la violación, con constantes inseminaciones, de las vacas, y el robo sistemático de sus terneros para el enriquecimiento de las industrias láctea y cárnica.

Las apariencias engañan y los eufemismos llaman a las cosas por otro nombre que no es el suyo, "manifestación suave o decorosa de ideas cuya recta y franca expresión sería dura o mal sonante", nos apunta el Diccionario de la Lengua Española al respecto. Por mucho que nos despistemos poniendo nombres atractivos y queramos mantener los ojos cerrados, el jamón se obtiene después de matar a un cerdo inocente, e ignorante de que su sabor alarga los dientes y despierta las glándulas salivares de muchos y la codicia de otros cuantos. Por cierto, la industria porcina gana su dinero a expensas del sufrimiento animal pero también del humano, al contaminar las aguas subterráneas de grandes zonas y verter los residuos secos en campos abiertos, y al ser tal la cantidad de purines amplían su zona de acción a más y más extensos territorios. Leí hace unos días "Tememos al TTIP pero el enemigo lo tenemos en casa". Es así. En Francia saben bien lo que es torturar a patos y ocas para obtener el foie, uno de sus productos nacionales emblemáticos, práctica que deja por los suelos su imagen de pueblo civilizado. La maldad es sibarita y si el foie gana en aroma no pasa nada por emborrachar al pato antes de su ejecución para que su hígado añada el sabor del cognac o del armagnac.

Multitud de especies animales maltratadas en vida, atiborradas de antibióticos y piensos transgénicos, llevadas al matadero en muchos casos largos recorridos en condiciones infraanimales, y allí muertas sin ningún reparo para ser expuestas a la venta en tiendas y supermercados, como si fuera lo más normal. Mariscos y caracoles además, no gozan ni del atenuante del "aturdimiento previo", que tranquiliza a algunos, al ser abiertos en agua hirviente, cortados vivos con tenazas o arrojados al fuego como Juana de Arco.

Desgraciados animales a los que ningún respeto se les tiene como los conejos, los corderos, los cabritos, ¡hasta se intenta aumentar el consumo de caballo! Cuanto más arriba en la línea evolutiva parece que duele más su maltrato, los mamíferos por ejemplo, tan parecidos a nosotros...

Comer carne es igual a comer cadáveres, por muy sabrosos que estén y se presenten preparados de forma que no recuerden al animal vivo, cosa que algunas personas aprecian aunque por lo general está tan arraigada su presencia en el plato que a pocos (cada vez a más gracias a la evolución positiva de la humanidad) parece que les importe tener una pierna de cordero con su hueso en la mesa o una de cerdo en la cocina.

Aunque moleste la imagen, la honestidad obliga, al pan, pan, y al vino, vino. Y al animal muerto, cadáver. ■

Mareva Gillioz, *Dietista y Coach nutricional, especializada en Naturopatía. Certificada en cocina crudivegana por Matthew Kenney Culinary Institute*
www.marevagillioz.com

Claves para llevar una dieta vegana y ecológica en equilibrio

123rf Limited©Svetlana Kolpakova. Remolacha veggie y hamburguesa de quinoa con aguacate

Parece justo empezar por el principio, y definir en qué consiste exactamente una dieta vegana, aunque aviso que es algo que va más allá de una dieta, se trata también de una filosofía de vida solidaria hacia el entorno y mundo animal. Excluye todo producto de origen animal y derivados como son por ejemplo la miel y lácteos, y está compuesta exclusivamente de alimentos de origen vegetal, principalmente de cereales, legumbres, semillas, frutos secos, verduras y frutas.

Dentro del veganismo, también encontramos la dieta crudivegana que excluye la cocción por encima de los 45 grados, de cara a mantener el estado vital del alimento, basada en crudos, encurtidos, marinados, germinados, deshidratados y fermentados.

A primera vista, resulta lógico el interrogarse sobre si es fácil o no llevar una dieta vegana y ecológica. Y más importante aún, si pueden faltar nutrientes al no consumir proteína animal como el calcio, hierro o la vitamina B12 por ejemplo.

Y la respuesta es que se puede llevar una dieta vegana sin ningún peligro, si se sabe como...

La mayoría de las personas suelen lanzarse a un cambio de alimentación sin previo asesoramiento, y también por eso mi consejo es que, si te estás introduciendo en el veganismo, hazlo poco a poco, y siempre estando a la escucha de tu cuerpo, a tu ritmo y bien informado. Una opción podría ser empezar por eliminar los cárnicos en tu desayuno o que los lunes, sean tu día de "sin proteína animal" por ejemplo. Se recomienda como mínimo que haya un mes de transición para la buena adaptación de la microbiota intestinal. Pero en el marco de una alimentación saludable, no basta con saber eliminar, hay que saber también sustituir.

> El veganismo va más allá de una dieta, se trata también de una filosofía de vida solidaria hacia el entorno y mundo animal

Y la buena noticia es que ¡el mundo vegetal tiene mucho que ofrecernos en ese sentido! Además, si hay algo claro y seguro, es que el punto de partida de cualquier alimentación saludable debe constar de verduras, hortalizas y frutas. Con lo que aumentar las raciones de éstos aliados es un regalo seguro y aporte de nutrientes de calidad para tu organismo.

Alimentarnos de alimentos reales debería ser, ante todo, nuestra prioridad, tanto en la cesta de la compra, como en nuestros platos. Porque sí, se puede ser vegano pero también consumir y abusar de las harinas, del azúcar, refrescos y procesados, así como de productos transgénicos como la soja y el maíz no biológicos, e incluso fumar, y ese tampoco es el camino.

Una vez dicho esto, ¿podría haber algún tipo de déficit nutricional llevando una dieta vegana? Por prevención, y sobre todo durante la transición, es recomendable suplementarse con la vitamina B12. No obstante, lo más conveniente es hacerse analíticas regularmente y verificar cada caso ya que no hay dos personas iguales y se podría dar el caso en una persona sana de que sus reservas puedan durar hasta un año.

En cuanto a las proteínas, se pueden aportar a través de diferentes fuentes vegetales como son la quínoa, amaranto, legumbres, frutos secos, semillas, algas (ricas en omega 3), trigo sarraceno, teff, entre otros, así como el tofu y tempeh, siempre y cuando se haga de manera variada junto con verduras y hortalizas. Al combinar éstos alimentos con vitamina C, mejoramos por un lado la absorción del hierro no hemo de los vegetales hasta un 30%, y por otro, reducimos los fitatos (antinutrientes que se encuentran en el mundo vegetal de manera natural y que impiden la absorción de ciertos nutrientes). Con lo que añadir un chorrito de limón, algo de pimiento, brotes de alfalfa, remolacha o perejil a tus platos, es una buena manera de incorporarlas.

En cuanto al calcio de los lácteos, tan publicitados en prensa y televisión, se puede encontrar en vegetales y de mejor asimilación como por ejemplo en las semillas de sésamo molidas o tahin, tofu, almendras, judías blancas, verduras de hoja verde y crucíferas.

> En el marco de una alimentación saludable, no basta con saber eliminar, hay que saber también sustituir

No obstante además de aportar estos nutrientes, debemos darle importancia a no perderlos mientras los aportamos a través de la dieta. Evitar el azúcar refinado, los postres y bebidas dulces o el tomar café o té verde justo después de las comidas forma parte de un buen plan nutricional vegano y no vegano también.

Y por último, pero no menos importante, si podemos privilegiar los cereales y granos integrales, así como la fruta y verdura de origen ecológico y limpio, aumentaremos el sabor y contenido en micronutrientes para nuestro organismo mientras evitamos el consumo de pesticidas y empobrecimiento de nuestra querida Tierra.... ■

Cristina Fernández
Periodista & Blogger, www.paladarvegano.blog
crifersan@gmail.com

Tacos explosivos en Nueva Zelanda

Hay que viajar hasta la otra punta del mundo para probar deliciosos tacos libres de origen animal. Porque entre los magníficos cafés y restaurantes de la capital de Nueva Zelanda, Wellington, destaca el Boquita, un establecimiento de comida mexicana elaborada 100% a base de vegetales y sin gluten.

Eat food. Not too much. Mostly tacos (Come comida. No demasiada. Principalmente tacos). Este enunciado, que parafrasea al del reconocido escritor y periodista especializado en alimentación Michael Pollan (Come comida. No demasiada. Principalmente plantas) es la seña de identidad del Boquita, un local moderno con una atmósfera agradable. La luz natural que entra por sus grandes vitrinas ilumina una sala diáfana de techos altos, que cuenta con unas pocas mesas y taburetes. De noche, grandes lámparas de mimbre ofrecen una luz tenue. El establecimiento también cuenta con una pequeña tienda.

Después de buscar sin éxito una buena versión vegana de este plato de origen mexicano por Barcelona, tenía claro que Boquita iba a ser una parada obligatoria en mi viaje por la tierra de los kiwis. Llegué al local demasiado tarde para comer y pronto para cenar, así que no me topé con ningún otro cliente. Los camareros me recibieron con una sonrisa y me explicaron detalladamente el menú.

La carta, colgada en la pared, varía según la temporada del año porque, siempre y cuando es posible, los ingredientes son ecológicos y de proximidad. Además, se preocupan de que sus proveedores respeten el medio ambiente y a sus empleados. “Creemos que la comida debe ser nutritiva para el cliente, y sostenible para el planeta y para todos los involucrados en su fabricación”, explican los propietarios, Lucas Putnam y Marianne Elliott.

Me decanté por el taco especial del día, el de magia asada (con coliflor, kimchi y salsa verde) y el de romero, setas, alubias y ajo. Ambos tacos fueron emplatados con las tortillas de maíz abiertas. El festín empezó poco después de pedir: con el primer mordisco, una explosión de sabores frescos estalló en mi boca. La combinación de ingredientes y el juego de especias daban a cada preparación múltiples y ricos matices. Nada mejor para acabar la agradable experiencia que un tiramisú. Las porciones son reducidas, así que si vas con hambre quizás necesites un mínimo de tres tacos y un plato de acompañamiento para saciarte. Ya se sabe, los buenos tacos, como los perfumes, van en frascos pequeños. ■

BOQUITA

©Cristina Fernández. Boquita.

©Cristina Fernández. Taco con coliflor, kimchi y salsa verde

DIRECCIÓN

23 Kent Terrace, Mount Victoria, Wellington, Nueva Zelanda

CARTA

Menú sencillo, pero bien combinado. La carta suele incluir de tres a cuatro tipos de tacos, ensaladas (de patata, quinoa, col, etc.) y nachos con guacamole o alubias para acompañar. Postres veganos y sin gluten, cervezas y refrescos ecológicos. El agua, como es costumbre en los restaurantes neozelandeses, es gratuita

SERVICIO

Personal amable y disponible en todo momento. Muy rápido

COCINA/INGREDIENTES

Cocina mexicana con ingredientes ecológicos y de proximidad, 100% vegetales y sin gluten

SALA/AMBIENTE

Ambiente tranquilo y relajado. Poco espacio disponible para comer allí

CALIDAD/PRECIO

Muy buena. Un menú con dos tacos y una bebida sale por 16 dólares neozelandeses (unos 10 euros, al cambio actual). Las ensaladas van desde los seis a los 14 dólares neozelandeses según tipo y tamaño (de los 3 a los 8 euros). Los postres, de uno a 4 dólares neozelandeses (de 0,63 a 2,50 euros)

VELCRUM.PT
NUEVO
SUPER GREEN PROTEIN
ISWARI
Certificado Ecológico
Una mezcla única de 3 potentes proteínas vegetales, ofrece un completo espectro de aminoácidos con Spirulina, Clorela & Matcha
142% IR PROTEÍNAS
250g
ISWARI
Super Alimentos
Una forma de Nutrición Natural
CRUDO
VEGANO
SIN GLUTEN
FAIRTRADE
SIN LACTOSA
ECOLÓGICO
CONOCE NUESTRA GAMA DE PRODUCTOS
Desayunos Instantáneos
Proteínas Vegetales • Toppings & Snacks
Macaccino • Superalimentos puros
Detox
73,6g PROTEÍNAS /100g
NUEVO
CERTIFICADO ECOLÓGICO
MACARROBA
MACACCINO ORIGINAL
SÚPER DESAYUNO
DESPERTAR DE BUDA
MACA & VAINILLA
INSTANTÁNEO
AÇAI, PLÁTANO & FRESA
NUEVO
SUPER VEGAN PROTEIN
Una mezcla única de 3 potentes proteínas vegetales, ofrece un completo espectro de aminoácidos
250g
www ISWARI.COM
ISWARIOFFICIAL
ISWARI.SUPERALIMENTOS.ESPANA

MariaJo López Vilalta / Morocha
Licenciada en Ciencias de la Información
morochapress@gmail.com

Soy músico y no como animales

El vegetarianismo se impone a marchas forzadas llegando a seducir a actores, deportistas e incluso también a aquellos que viven en el vértigo de los aeropuertos, carreteras, backstages y escenarios: los músicos. Un target que, lejos de la "mala vida" con la que habitualmente se les identifica, adoptan cada vez más, dietas vegetarianas y veganas ya sea por razones personales, de salud o por una sensibilidad especial por el medio ambiente y el planeta. El hecho es que la lista de músicos famosos que se apuntan a esta tendencia va en aumento.

Aunque obviamente la moda es un factor que induce a que estos celebrities de la música se inclinen por lo verde, no hay que olvidar que desde tiempos inmemoriales hubo grandes personalidades fervientes militantes. El gran pionero fue Pitágoras, que en el 500 a.C dejó de comer animales por razones morales y éticas, también nombres como Leonardo da Vinci, Gandhi o el propio Albert Einstein, sin influencia mediática, adoptaron esta conducta alimenticia en su vida diaria.

©Nikolay Denisov. Carlos Santana concierto en Crocus City Hall de Moscú. 17 de julio 2011

Los Top Ten

1. Paul McCartney decidió hacerse vegetariano una mañana mientras pescaba y, a partir de entonces se convirtió en un gran defensor de los animales y activista de la dieta vegana. Primero fue vegetariano junto a su esposa, la desaparecida Linda McCartney, para después llegar a fundar una empresa de comida congelada vegana. Siguiendo el ejemplo de sus padres, su hija, la diseñadora de moda Stella McCartney, también sigue la misma dieta.

2. El boss, Bruce Springsteen, que sigue en plena forma a sus 67 años dando conciertos trepidantes de más de tres horas, posiblemente tenga su secreto en la dieta vegetariana que sigue junto a exigentes entrenamientos diarios.

3. Otra grande de las grandes que presume de la eterna juventud es Madonna, que se convirtió en vegetariana con solo 15 años y que en la actualidad además lleva una estricta dieta macrobiótica.

4. El cantante británico Sting, por su lado, no es sólo vegano sino que además se alimenta únicamente de las frutas y verduras que culti-

va él mismo. Hace más de 20 años tiene una hacienda en Inglaterra y desde hace 12 otra en Italia donde junto a su mujer, cultiva sus propios alimentos y produce su vino siguiendo la filosofía biológico-dinámica de Rudolf Steiner que se rige por los ciclos lunares.

5. También Bob Dylan ha tomado importantes decisiones en su vida, como la de convertirse del judaísmo al cristianismo y la de sumarse a la alimentación vegetariana. Eran conocidos sus camerinos inundados de fruta entre botellas de buen vino.

6. Otro de los cantantes vegetarianos más famosos fue otro beattle, George Harrison. Posiblemente su acercamiento a la filosofía de vida oriental le condujo al vegetarianismo. Su ejemplo contagió al resto de la banda ya que, además de McCarney, John Lennon y Ringo Starr también habían declarado que seguían una dieta vegetariana.

7. El músico canadiense Bryan Adams explica que poco a poco fue dándose cuenta que la carne y todos sus derivados le afectaban físicamente y cada vez le horrorizaba más la idea de comer animales. Durante un tiempo fue dejando de consumir pollo, pescado, después huevos y leche. Así fue como acabó haciéndose vegano, por lo que consume exclusivamente frutas y vegetales sin incluir alimentos de origen animal.

8. Bob Marley, cumpliendo uno de los preceptos de su religión, el rastafarismo, también era vegetariano.

9. El recientemente desaparecido Leonard Cohen fue durante una época de su vida budista e incluso estuvo retirado de los escenarios y de la farándula viviendo durante cinco años como un monje en un templo en Los Ángeles, a partir de lo cual se convirtió en vegetariano.

10. Otro gran star que ya no está entre nosotros, Prince, aseguró que no comía "nada que tenga padres". Fue un vegano tan estricto que incluso llegó a escribir en su álbum "Rave Un2 the joy fantastic" un mensaje sobre la crueldad que existe en la producción de la lana.

El conocido compositor de música electrónica, Moby, se confiesa abiertamente vegano porque adora a los animales

Otros músicos verdes

Iggy Pop, Carlos Santana o BB King, son otros de los grandes nombres que agrandan las filas del vegetarianismo. Entre las nuevas generaciones también podemos encontrar diferentes cantantes vegetarianos. Uno de ellos es el norteamericano Lenny Kravitz que aunque se confiesa vegetariano, ha sido muy criticado por aparecer siempre enfundado en exuberantes pieles. También Morrisey, líder de The Smiths, lleva 50 años sin probar la carne y está convencido de que "la carne es asesinato", frase que puso título al segundo trabajo de la banda, "Meat is Murder".

Por su parte, el vocalista de Coldplay Chris Martin, comenzó en el mundo del vegetarianismo influenciado por su ex mujer la actriz y cantante Gwyneth Paltrow, que seguía una estricta dieta libre de carne, gluten, lácteos ni huevos. En su vídeoclip "Paradise" hace una denuncia clara al maltrato de los animales a través de un viaje de un elefante hacia la libertad. También la cantante Avril Lavigne sigue una dieta vegetariana, en este caso por recomendación de su nutricionista para aumentar sus bajos niveles de azúcar. Mientras que el conocido compositor de música electrónica, Moby, se confiesa abiertamente vegano porque adora a los animales desde que era un niño y no quiere estar involucrado en nada que contribuya a su sufrimiento.

En nuestro país, junto a personajes como Montserrat Caballé o Nacho Cano, contamos con una Alaska en camino de hacerse 100% vegetariana y hay que destacar el activismo vegano del ex cantante de Héroes del Silencio, Enrique Bunbury. El músico maño no come carne por motivos éticos y dice que el veganismo es también una toma de conciencia y es necesario formar parte activa de boicots contra las empresas más peligrosas del mundo, como las alimenticias y farmacéuticas. Según Bunbury: "el veganismo es posiblemente la revolución personal activa más importante que un hombre puede realizar de manera cotidiana" ■

©buzzfuss. Gwyneth Paltrow en la premier de Los Ángeles del "hombre del hierro"

ALIMENTACIÓN / COMPLEMENTO ALIMENTICIO

IMPRESCINDIBLE

Complementos Bio, Ecológicos y 100 % Veganos, de El Granero Integral

Amplio catálogo de complementos alimenticios bio con ingredientes de la máxima potencia y calidad. Sin pesticidas químicos ni abonos de síntesis.

De fabricación propia, novedosos y únicos, formulados de manera cuidada y con una alta biodisponibilidad para garantizar su absorción.

Se presentan en comprimidos o cápsulas 100 % vegetales y en envases de cristal.

Su formulación y elaboración sigue las pautas de las Normas de Seguridad Alimentaria IFS y los requisitos legales sanitarios vigentes a nivel Europeo.

Certificado: Euro Hoja, CAEM, IFS (International Food Standard)
Marca: El Granero Integral - www.elgranero.com
Producción y distribución: Biogran S.L. www.biogran.es

COSMÉTICA / CUIDADO DE LA PIEL

NOVEDAD

Hydro Effect Sérum, de Laverana

El innovador Hydro Effect Sérum es el primer paso de la rutina de cuidado diario para un aspecto fresco y radiante. Su textura ligera y su complejo antipolución proporcionan una intensa hidratación y protegen las células de la piel del impacto medioambiental, de la polución y del estrés. Contiene alga ecológica, aloe vera y ácido hialurónico natural. Es adecuado para todo tipo de piel.

Aplicar por las mañanas, sobre la piel limpia y después utilizar la crema habitual.

Certificado: Natrue (www.natrue.org) y Vegano
Marca: Laverana GmbH | www.lavera.de/es/cuidado-natural
Distribución: Naturcosmetika Ecológica SL | www.naturcosmetika.com

ALIMENTACIÓN / COMPLEMENTO ALIMENTICIO

IMPRESCINDIBLE

Acidophilus Masticable aporta 1000 millones de microorganismos viables

El complemento alimenticio Acidophilus Masticable de Nature's Bounty® combina dos especies de microorganismos que se encuentran de forma natural en el sistema digestivo. Sabor a fresa

Apta para vegetarianos y veganos. Sin gluten. Sin sal añadida. No contiene colorantes, aromatizantes o edulcorantes artificiales. No contiene conservantes. No contiene leche, lactosa, soja, trigo, levadura, pescado, porcino

Marca: Nature's Bounty, Inc. - www.naturesbounty.com
Producción y distribución: Suplementos Solgar, S.L. www.solgarsuplementos.es

ALIMENTACIÓN / QUESO

NOVEDAD

Lonchas de queso veganas y ecológicas, de Natursoy

Veggieques Lonchas es un nuevo producto de Natursoy con una textura y sabor muy similar al queso convencional pero 100% de origen vegetal, por lo que es apto para veganos. Está elaborado a partir de aceite de coco. Este práctico formato en lonchas se puede tomar en bocadillos, tostadas e incluso fundirlo por encima de una hamburguesa vegetal.

Certificado: Euro Hoja | Fachgesellschaft ÖKO-Kontrolle mbH www.fgs-kontrolle.de
Marca: Natursoy | www.natursoy.com
Empresa: Nutrition & Santé Iberia,.S.L.

ALIMENTACIÓN / PATÉS

NOVEDAD

Patés i Pestos ecológicos y veganos de Carlota Organic sin gluten, sin lactosa, sin huevo, sin frutos secos.

Patés i Pestos sin gluten ni frutos secos, elaborados con ingredientes de agricultura ecológica:

- Paté de aceitunas negras y Paté de tomates secos, idóneos como aperitivo, entrantes o tapas.

- Pesto rosso de tomates secos y Pesto verde de albahaca, para platos de pasta, pizza o aliñar ensaladas

Certificado: Euro-Hoja
Producción: Via Organica SL. www.carlotaorganic.com
Distribuidor Cataluña: BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 www.bo-q.com

ALIMENTACIÓN / BEBIDAS VEGETALES

NOVEDAD

Sabor sano y natural con las cuatro nuevas bebidas vegetales, ecológicas y veganas, de Sarchio

Cuatro referencias naturalmente dulces, ideales para aquellos que son intolerantes a la lactosa, gluten y para aquellos que optan por una dieta vegetariana o vegana. Bebidas ideales para batidos y recetas.

Además de la ya conocida y apreciada bebida de avena, la línea incluye los nuevos gustos sin gluten: arroz y quinoa con un delicado sabor fresco, alforfón fuerte y aromático, dulce y fragante almendra y arroz de coco con una nota tropical.

Certificado: Vegan Society | www.vegansociety.com
Marca: Sarchio | www.sarchio.com/es
Distribuidor: Sarchio Iberia S.L.

Mareva Gillioz, *Dietista y Coach nutricional, especializada en Naturopatía. Certificada en cocina crudivegana por Matthew Kenney Culinary Institute*
www.marevagillioz.com

Rollitos de pepino con Mayonesa de aguacate

©Mareva Gillioz

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

- 2 pepinos grandes
- 1 aguacate maduro
- 45 ml de aceite de cáñamo bio
- 5 ml de jengibre en polvo
- chorrito de lima
- 1 c. postre de semillas de sésamo negro para decorar
- 1 c. café de pimentón ahumado en polvo

1. Limpiar el pepino biológico y cortar los extremos.

2. Con un pelador o mandolina, crear láminas a lo largo del pepino lo suficientemente finas para que sean moldeables, descartando la 1ª tanda donde solo se obtiene la piel del pepino así como la tanda más cercana al corazón del pepino donde ya surge un exceso de pepitas.

3. Repetir la acción por los otros lados del pepino hasta conseguir la cantidad de 7-8 láminas de distinto tamaño por persona. Reservar.

4. En una procesadora o batidora, batir el aguacate, aceite, jengibre y lima hasta conseguir una textura fina y cremosa similar a una mayonesa.

5. Untar, con cierta generosidad y solo por un lado, cada lámina de pepino y enrollarla hasta obtener un rollito que colocaremos en un plato verticalmente.

6. Una vez formados los rollitos rellenos de mayonesa verde, reservar en nevera unos 15 minutos antes de servirlos.

7. Opcional: esparcir por encima semillas de sésamo negro y una pizca de pimentón ahumado

Estos Rollitos de Pepino con Mayonesa de Aguacate son un excelente entrante crudivegano, crujiente por fuera y fundente por dentro, gracias a la frescura y cuerpo enzimático del pepino que nos garantiza una buena digestión de nuestro segundo plato, y a la cremosidad del aguacate.

El pepino, pariente de las calabazas, contiene electrolitos, vitaminas y minerales de fácil absorción y se comporta como una excelente hortaliza detox, ya que nos ayuda a limpiar el organismo a la par que favorece una buena hidratación. Contiene esteroles vegetales con lo que regula los niveles altos de colesterol LDL y actúa como un excelente diurético, muy indicado en dietas de adelgazamiento y para casos de retención de líquidos.

El aguacate es una de las frutas más antioxidantes, además de ser muy versátil en la cocina. Tiene un alto poder antiinflamatorio, ayudando así a regular la presión arterial, a lubricar las articulaciones en caso de artritis, y a potenciar la fertilidad, entre otras cosas.

Éste entrante crudivegano es sinónimo de salud cardiovascular y digestiva, además de belleza, y lo mejor de todo, ¡de placer! ■

Mercedes Blasco
Nutricionista vegetariana y filósofa
bonavida099.blogspot.com
Facebook: Sonrisa vegetariana

Leches vegetales

Cultivo orgánico plantación de soja | 123rf Limited©Igor Stevanovic

Desde que se domesticaron los granos, se ha hecho con ellos todo tipo de elaboraciones. Una de las más reconstituyentes son las leches vegetales u horchatas. Son bebidas que se hacen exprimiendo la pulpa de cereales, frutos secos, legumbres, chufas y otras muchas semillas. Tienen la doble virtud de aportar al organismo una adecuada hidratación y las propiedades nutricionales del grano con que se ha elaborado, sin las desventajas de la lactosa, el colesterol o elementos indeseables como hormonas o antibióticos. Presentan tanta diversidad de sabores y nutrientes como la propia naturaleza, y cada una es adecuada para las necesidades de cada persona o para diferentes momentos del día, ya sea para estudiar o hacer deporte, como para refrescarse y descansar.

Con la nueva revolución en los hábitos alimenticios, la demanda de leches vegetales se ha incrementado exponencialmente. En los últimos años han saltado al mercado y es habitual encontrarlas en todo tipo de tiendas de alimentación. Adquirirlas envasadas es una opción cómoda y agradable, pero es necesario ser selectivos, mirar el etiquetaje y consumir bebidas con sello de garantía ecológica. Porque la mayoría de leches de soja convencionales están modificadas genéticamente, y las de cereales suelen contener plaguicidas. También es conveniente saber si llevan edulcorantes y aromatizantes y de qué tipo. Por otra parte, muchas de las leches vegetales vienen suplementadas con vitamina B12, vitamina D o calcio, y pueden ser un buen suplemento nutricional para cualquier edad.

> Las de espelta, cebada y avena aportan la energía de los carbohidratos complejos y vitaminas del grupo B que calman la ansiedad y refuerzan la memoria

Si optamos por elaborarlas en casa, podemos adquirir alguna máquina especial para ello, o bien partir de una olla, una batidora y buenos filtros. Se usa una proporción de 50 gr de granos por litro de agua pura. Primero se activan o remojan durante unas horas. El proceso básico es triturar y colar, aunque algunos granos se han de cocer previamente. Se ha de exprimir bien para que salga todo el jugo, con una gasa, o mejor todavía con un colador-exprimidor especial que se encuentra en el mercado. Una vez hechas, se mantienen tres o cuatro días en el refrigerador.

Principales ingredientes

Cereales: Son uno de los grupos de alimentos más adecuados para ser usados en forma de bebidas. Podemos usar los granos integrales, refinados o en copos, pero siempre de cultivo biológico. Deben cocerse durante quince o veinte minutos antes de triturarlos. Los copos, como ya vienen precocidos, se pueden triturar directamente tras el remojo. Las de espelta, cebada y avena aportan la energía de los carbohidratos complejos y vitaminas del grupo B que calman la ansiedad y refuerzan la memoria. Pero contiene

123rf Limited©patrickhastings. Horchata

gluten y no son adecuadas para las personas con intolerancia. Mientras que las de arroz, mijo, quinoa o amaranto son una fuente de hierro y proteínas libres de gluten.

Frutos secos y semillas: Destacan las bebidas de almendras, avellanas, nueces y anacardos. Y las de semillas, como chía, sésamo o pipas de girasol. Aportan una importante proporción de proteínas, calcio, magnesio, fósforo y ácidos grasos esenciales como omega 3 y omega 6. Son un complemento nutritivo esencial, y de las más sabrosas y fáciles de elaborar. Hemos de partir de granos crudos, no tostados ni salados, que se dejan en remojo unas seis horas y después se trituran y filtran, sin cocer. La parte sólida de las almendras o los anacardos que queda tras el colado, es una excelente base para la elaboración de quesos veganos.

123rf Limited©Geografika. Diferentes leches veganas: avellana, el arroz, la soja y almendra

Soja: Es un alimento especialmente rico en proteína completa, así como en un completo abanico de minerales y oligoelementos. Fue de las primeras bebidas en comercializarse por su riqueza en isoflavonas, muy indicadas para prevenir los trastornos de la menopausia. Hay que partir siempre de soja blanca, ya sea en grano entero, o bien pelado y partido, o triturado, siempre de cultivo ecológico y libre de OMG. Para facilitar su digestión, se ha de dejar en remojo doce horas y escurrir. Luego se cuece a fuego lento media hora, antes de filtrarla. Con esta leche de soja se elabora el tofu por el sencillo método de cortarla con zumo de limón mientras todavía está caliente, y colarlo en una gasa.

> Una forma sencilla de enriquecer bebidas de cereales con calcio es añadir una porción de sésamo o almendras

Horchata de chufas: Las chufas se activan con un remojo de 24 horas en la nevera, cambiando el agua a mitad. Después se escurren y se trituran directamente, sin cocer. Es la reina de las bebidas vegetales y un alimento de primer orden que aporta carbohidratos, aminoácidos y ácidos grasos esenciales además de vitaminas antioxidantes C y E y del grupo B, especialmente ácido fólico o B9. Está muy indicada en el embarazo y lactancia, por sus propiedades galactógenas. Su prolongado remojo la convierte en un alimento probiótico y rico en enzimas, siempre que no haya sido pasteurizada.

Con estas instrucciones básicas se pueden recrear infinidad de variaciones. Se suele usar para complementar su sabor algún endulzante como hojas de stevia, sirope de agave o de arce, además de especias como canela, vainilla, cacao o cáscara de limón. Otras opciones son realizar mezclas de ingredientes como arroz o avena con soja, para realzar su sabor. Una forma sencilla de enriquecer bebidas de cereales con calcio es añadir una porción de sésamo o almendras.

Las leches vegetales son excelentes ingredientes en la cocina, presentes en numerosas recetas tanto dulces como saladas. Además de tomarlas en desayunos y meriendas, son una rica base para batidos, repostería, postres, salsas, cremas y papillas. ■

Carla Cornella
Presidenta de FAADA (Fundación para el Asesoramiento y Acción en Defensa de los Animales)
www.faada.org | c.cornella@faada.org

Recuperando las palomas como símbolos de paz

123rf Limited© Andrey Shupilo

Estas aves cuya imagen está vinculada a diversas simbologías como son la paz universal, la pureza, el amor y la ternura, tienen que sobrevivir hoy a la despectiva consideración de epidemia con la que nuestra sociedad las ha etiquetado.

Parece irónico que animales a los que históricamente hemos atribuido tal representación, sean hoy perseguidos y maltratados de forma brutal. Las palomas han sobrevivido en el transcurso de la historia por su gran capacidad de adaptarse al medio y, hoy en día, forman parte del paisaje urbano, y su presencia se encuentra asociada a espacios tan emblemáticos como la Plaza de San Pedro en Roma, Trafalgar Square en Londres, la Plaza de Catalunya en Barcelona... Como los perros y los gatos, no han invadido las ciudades, hemos sido sus habitantes, los seres humanos, los que hemos propiciado que vivan entre nosotros, domesticándolas a lo largo de la historia para beneficiarnos de algunas de sus cualidades como su nivel de docilidad y fiabilidad. Por todos son conocidas las palomas mensajeras, animales que han prestado numerosos servicios a la humanidad y que han sido merecedoras de distintos reconocimientos y condecoraciones.

En la actualidad, las palomas urbanas, son frecuentemente consideradas de forma despectiva, probablemente por falta de información o desconocimiento. Cuando una investiga un poco descubre que se trata de animales excepcionales, que se entregan a su pareja de por vida, son fieles y hacen periodo de luto cuando la pierden. Entre las aves son las que disponen de mejor orientación y tienen una inteligencia que han demostrado siendo capaces de memorizar hasta 600 caras de personas –o palomas- e incluso pasar el test del espejo al igual que otras especies como los delfines, primates, y las personas entre otros.

> En la actualidad, las palomas urbanas, son frecuentemente consideradas de forma despectiva, probablemente por falta de información o desconocimiento

Sin embargo, a menudo, los seres humanos, enfocados en lo que nos interesa sólo a nosotros, tendemos a fijarnos solamente en aquello que nos puede molestar, sin pensar que igual que nosotros, las palomas persiguen el mismo fin, vivir sus vidas libres de sufrimiento. En los espacios más urbanizados existen altas concentraciones de palomas que generan conflictos en algunos sectores de la ciudadanía. Su densidad tiene que ver con su buena adaptación al entorno urbano, a la cantidad de alimento que encuentran y a sus posibilidades de nidificación. Aunque sobrevivir en las urbes no les es tarea sencilla, pues si bien tienen una esperanza de vida de entre 15 a 20 años, como fauna urbana, raramente superan los cinco años debido a las amenazas a las que están sometidas como la mala alimentación, los atropellos y las capturas para ser masacradas bajo el pretexto de controlar su población.

En las últimas tres décadas, la captura de palomas para su sacrificio en nuestro país ha aumentado de forma exponencial. Los métodos utilizados son de extrema crueldad y les provocan una gran agonía, son capturadas masivamente por medio de redes y jaulas trampa para ser asfixiadas con Co2 posteriormente.

Sin embargo, lejos de ser un método efectivo, pues la población de palomas no ha disminuido sino aumentado tras años de matanzas, hoy en día, es éticamente inaceptable seguir con estos métodos de exterminio. Avanzar hacia un control que redunde en beneficio de los propios animales y del entorno, cumpliendo también con las exigencias de la salud pública es parte de la solución.

Hacia métodos alternativos y eficaces

La ciudad de Ginebra (Suiza) fue de las pioneras en los años 70 en la búsqueda de alternativas para ejercer un control sobre la natalidad de palomas a través de productos esterilizantes. De ahí, y hasta la actualidad, estudios y distintas experiencias en diversas ciudades europeas han ido perfeccionando el método para ofrecer un control que permita convivir respetuosamente con las palomas sin eliminarlas.

En nuestro país, existen algunas ciudades que han empezado a colocar palomares ecológicos para controlar la alimentación y para sustituir los huevos de paloma por otros falsos. En 2016, el Ayuntamiento de Barcelona decidió abandonar progresivamente la matanza de palomas para sustituirla por métodos anticonceptivos y así cumplir con la normativa de protección animal. En su fase inicial, que tuvo lugar entre diciembre de 2016 y marzo de 2017, el proyecto ha implicado la realización de un censo actualizado de palomas de la ciudad.

Esta medida permitirá llevar a cabo el primer análisis de los datos a finales de 2017 y, según se calcula, reducir del 20% la población de palomas sólo en el primer año y hasta del 80% en 5 años.

¿Cómo? Gracias al tratamiento anticonceptivo con nicarbazina, que actúa primero en los ejemplares más jóvenes y progresivamente en los subdominantes y dominantes. Las palomas se caracterizan por una alta tasa de reproducción pero también una elevada mortalidad juvenil. El tratamiento con nicarbazina frenará la reproducción de los animales dominantes, los juveniles desaparecerán rápidamente debido a su alta mortalidad natural y a continuación y paulatinamente empezarán a desvanecer los subdominantes, reduciendo así la población.

Desde FAADA aplaudimos esta decisión que, tal y como demuestran los estudios y ensayos en otras localidades, es la solución para controlar las poblaciones de palomas más ética, eficaz y económicamente accesible: la captura y el sacrificio de estos animales ha supuesto para la ciudad de Barcelona un coste anual de entre 70 y 80.000 euros, mientras que el único gasto total del tratamiento con nicarbazina será de 250.000€.

Deseamos que estas iniciativas sean una realidad extensible al resto de nuestro territorio ya que, conciliar el control con la protección animal, constituyen un valor añadido a la belleza de cualquier ciudad, además de cumplir con el rol equilibrador en el ambiente.

Como ciudadanos podemos acompañar a nuestros ayuntamientos a gestionar los animales con los que convivimos y compartimos el espacio de una forma ética y respetuosa.■

Helena Escoda Casas
Activista por los derechos de los Animales
helenaescodacasas@gmail.com

Corazón de paloma...

Según nos explican Alexis Calvo y Susana López, cofundadores de Corazón de Paloma, las palomas comunes (columba livia) han salvado miles de vidas. Gracias a su gran memoria, sentido de la orientación e inteligencia, siempre vuelven allí donde hayan nidificado, aunque se las transporte hasta lugares remotos donde no hayan estado antes, es por ello que desde tiempos inmemoriales han sido utilizadas como mensajeras. Durante la II Guerra Mundial, la primera gran guerra tecnológica, la utilización de palomas mensajeras quedó, en un principio, descartada, ya que se consideró que los sistemas inalámbricos de radio habían superado estas tradiciones ancestrales. No obstante, la armada británica contó igualmente con una reserva de palomas mensajeras. Lógicamente, los sistemas de radio se averiaron y fallaron en muchos casos... y, a veces, allí donde no puede llegar la tecnología, sorprendentemente llega la naturaleza. Palomas como Winkie o Mary of Exeter son protagonistas de historias extraordinarias.

Winkie estaba a bordo del British Bristol Beaufort cuando éste se estrelló en el mar de Noruega (1942). Los sistemas de radio resultaron dañados. La paloma Winkie era una posibilidad muy remota para dar un aviso de rescate, era casi imposible, pero era la única. Winkie fue puesta en libertad, voló una distancia de 120 millas, a una velocidad sorprendente, a través de gélidas aguas hasta Inglaterra, donde llegó exhausta. Con su llegada, se localizó el punto del accidente y se envió una nave de rescate. Winkie recibió la Medalla Dickin (1943). Aún más sorprendente es la historia de la palomita Mary of Exeter, quien hizo cuatro viajes de Francia a Inglaterra, transportando mensajes altamente secretos que sirvieron para salvar miles de vidas. Mary sobrevivió al ataque de un halcón peregrino (de los muchos que los alemanes habían puesto en libertad estratégicamente) e incluso un bombardeo en su ciudad en Devon, sureste de Inglaterra. Mary recibió la Medalla Dickin en 1945 y fue enterrada con todos los honores como una heroína nacional en Ilford Animal Cemetery de Londres. ■

©FAADA

Eva Roca
Coach en Salud Vitalista y Profesora de Yoga
www.crudivegania.org

YOGA (Parte II)

Hay muchos factores que desencadenan el malestar, la depresión, los dolores físicos y la enfermedad, pero sin duda, el principal es el cuerpo emocional y la incoherencia de nuestras acciones con lo que sentimos y pensamos.

Cuando no estamos alineados con lo que sentimos, pensamos y hacemos, aparecen los dolores, a todos niveles. La dolencia y la enfermedad es la forma que tiene el cuerpo de avisarnos de este desalineamiento hacer-pensar-sentir. Es decir, de que no estamos actuando según lo que nos dicta el corazón.

> Yoga, en todas las culturas, es ese estado divino que nos conecta con el presente y con nuestra verdad más profunda

A través de la práctica de yoga podemos iluminarnos logrando el alineamiento perfecto entre cuerpo-mente-espíritu. Un camino a la iluminación que remonta en la India, 5.000 años atrás.

Esta herramienta perfecta para el nuevo milenio, puede ir disfrazada de mil formas y nombres, como Hatha Yoga, Vinyasa, Ashtanga, Mindfulness, etc. Al final, Yoga, en todas las culturas, es ese estado divino que nos conecta con el presente y con nuestra verdad más profunda, aportándonos más consciencia y dicha a nuestra vida. En la cultura oriental, se consigue desde dentro hacia fuera, a través de los centros energéticos o nadis. En la cultura occidental, al revés. A través del movimiento de la respiración, el estiramiento del cuerpo y la fuerza muscular, llegamos a los canales energéticos. Lo que es adentro, es afuera y viceversa. El resultado, siempre será el mismo: conectar, unir e iluminar.

123rf Limited©maridav

No hay nada más reconfortante que salir de nuestro intenso trabajo y sintonizar con nuestro cuerpo y nuestro corazón a través de una clase de yoga o meditación.

Hoy día sabemos que el yoga nos aporta muchos beneficios también a nivel físico: un aumento considerable de nuestra capacidad respiratoria y oxigenación, cosa muy positiva en cualquier cura de cáncer, un aumento considerable de la resistencia de los deportistas y el rejuvenecimiento de las mujeres posmenopáusicas, por citar algunos ejemplos. Por tanto, podemos hablar del yoga como una ciencia o medio terapéutico.

En 1990, un estudio de una prestigiosa universidad americana, nombraba el yoga como remedio para curar enfermedades cardiovasculares. El cardiólogo Dr. Valentí Fuster, cita en uno de sus libros que a los pacientes que le llegan desbordados por el estrés, les recomienda practicar yoga, ya que es la técnica más completa de integración de los tres remedios anti-estrés: técnicas de relajación, actividad física y meditación. Incluso en el hospital donde trabaja, han abierto una unidad que ofrece yoga como terapia a pacientes estresados.

> A través del movimiento de la respiración, el estiramiento del cuerpo y la fuerza muscular, llegamos a los canales energéticos

¿Por dónde empezar y qué tipo de yoga elijo?

Hay estilos de yoga y niveles para todos los gustos: hay quien necesita movimientos lentos y suaves y hay quienes necesitan más intensidad y dinamismo durante la clase para poder relajarse al final.

Prueba varias clases de yoga cerca de tu casa o de tu trabajo y quédate con la que te aporte mejor sensación de paz y bienestar al finalizar la clase ■

Joaquim Elcacho
Periodista especializado en Medio Ambiente y Ciencia
jelcacho@gmail.com

James Cameron, un genio del cine que defiende el planeta con la dieta vegana

James Cameron es conocido a escala internacional como guionista, director y productor de cine. Titanic, Avatar, Alien o Terminator forman parte de la larga lista de grandes éxitos que han llegado a las pantallas en las últimas décadas gracias al trabajo de este genio del cine.

Las personas interesadas en las aventuras submarinas quizás también conocen la faceta de James Cameron como explorador de National Geographic y sus inmersiones en la fosa de las Marianas -la zona oceánica más profunda de la Tierra- a bordo del sumergible Deepsea Challenger.

Una de las partes menos conocidas de Cameron es su apuesta por el veganismo y su compromiso con la difusión social de unos hábitos de alimentación respetuosos con el medio ambiente en general y los animales en particular.

El director de Titanic dio a conocer que había dejado de comer carne, leche y otros derivados de animales en la 125 gala anual de National Geographic, un acto celebrado en el National Building Museum (Washington, Estados Unidos) en junio de 2013. "Quisiera incitarles a todos ustedes -como personas de conciencia profunda, personas que trabajan en favor del medio ambiente de la tierra y los océanos- a cambiar sus hábitos de alimentación; quisiera desafiarles a comprometerse con una comida que respete el mundo natural", afirmó James Cameron ante la sorpresa de los responsables de National Geographic (organizadores de la gala).

James Cameron explicó también en el National Building Museum que se hizo vegano en 2012. "Me sentí como si estuviera despertando de un largo período en el que había vivido como un sonámbulo", indicó este famoso director de cine nacido en 1954 en Kapuskasing (Ontario, Canadá). "Creo que todos estamos caminando al borde de un precipicio si no dejamos de comer carne", afirmó Cameron en un intento de convencer al máximo de personas que asistían al acto en este famoso museo de la capital de Estados Unidos.

> "Me sentí como si estuviera despertando de un largo período en el que había vivido como un sonámbulo"
> James Cameron

En una de sus primeras declaraciones como vegano, en una entrevista publicada por el diario Calgary Herald en 2012, James Cameron confesó que había llegado a conclusión de que debía adoptar esta forma de alimentación "para salvar al planeta". Y en concreto recordó que abandonar los alimentos procedentes de animales contribuye de forma clara en la reducción de nuestra huella de carbono, es decir, la cantidad de gases de efecto invernadero -como el dióxido de carbono- que emitimos a la atmósfera como consecuencia de nuestras actividades cotidianas (en este caso, la alimentación).

La gran ventaja de hacerse vegano es que supone una apuesta en la que tanto el planeta como nosotros mismos somos ganadores, un ejemplo que lo que en inglés se denomina una estrategia 'win-win', ha indicado Cameron en diversas entrevistas concedidas en los últimos años.

El motivo ambientalista de Cameron para pasarse al veganismo se vio reforzado poco después con una "drástica mejora de la salud personal", según explicó el director de cine que enamoró a medio mundo con su versión de la tragedia del Titanic.

El convencimiento de James Cameron por su nuevo hábito alimentario es actualmente incondicional y militante. "Si te haces vegano vas a estar más saludable, vas a vivir más tiempo, vas a lucir mejor, vas a tener menos espinillas, vas a estar más delgado, vas a irradiar salud, vas a tener un deseo sexual mejor... Eso es lo que cambia cuando dejas de comer carne y productos lácteos", según unas declaraciones recogidas en septiembre de 2015 por la revista Men's Journal.

Además de aprovechar sus conferencias y entrevistas para difundir la idea del veganismo, James Cameron también se ha convertido en los últimos años en un promotor de la educación de esta materia para niños y jóvenes.

123rf Limited© James Cameron conferencia especial en Seúl, Corea del Sur

En 2006, James Cameron, su esposa, Suzy Amis Cameron y su cuñada, Rebecca Amis, fundaron en la población californiana de Calabasas la escuela MUSE, un selecto centro privado sin ánimo de lucro en el que estudiaron tres de los hijos del cineasta.

En otoño de 2015, este pequeño centro educativo para niños y jóvenes de entre 4 y 16 años se convirtió en la primera escuela vegana de Estados Unidos. La apuesta no fue fácil porque varias de las familias que no compartían la cultura vegana decidieron sacar del centro a sus hijos; aunque al año siguiente se recuperó el número de matriculaciones.

Actualmente, en la escuela MUSE los estudiantes y el personal docente participan en el cultivo de las frutas y verduras que se incluyen en las comidas que se sirven en el comedor del centro. Esta actividad educativa y de alimentación recibe el nombre de Seed-toTable y pretende que los jóvenes estudiantes aprendan a cultivar y recoger frutas y verduras, y además aprendan a cocinar con estos alimentos.

Los huertos y jardines de la escuela MUSE incluyen unos 200 tipos de plantas diferentes. Expertos en nutrición garantizan que la alimentación de los niños cumple con todos los requisitos para garantizar su desarrollo saludable.

> Abandonar los alimentos procedentes de animales contribuye de forma clara en la reducción de nuestra huella de carbono

James Cameron propone dos métodos para convertirse en vegano. El primero consiste en ir dejando de comer productos derivados de animales poco a poco, sustituyendo nuestros platos tradicionales de carne por otros tanto o más sabrosos basados en verduras, legumbres o frutas.

Una segunda opción es cortar en seco 'go cold turkey', (como dicen los anglosajones) o, por lo menos, establecer períodos de prueba; por ejemplo, no comer carne durante 21 días. De esta forma, sin ningún compromiso severo, nos daremos cuenta de que nuestro cuerpo se acostumbra a la nueva dieta y dejamos de tener ganas de comer carnes rojas, por poner un ejemplo, explica James Cameron. ■

Helena Escoda Casas
Activista por los derechos de los Animales
helenaescodacasas@gmail.com

La Historia de la Vegan Society

El Veganismo NO es una moda, es un movimiento social ético y político que reconoce a los animales no humanos como individuos con Derechos e intereses propios, por consiguiente, se aleja de cualquier actividad que los oprima o los explote. La palabra Veganismo nació en Inglaterra y se acuñó por primera vez en la publicación trimestral de la Vegan Society, fundada en el año 1944 por Donald Watson y Elsie Shrigley.

Donald Watson nació en Mexborough, Yorkshire (Norte de Inglaterra) en 1910 y murió en 2005, a la edad de 95 años. Junto con su esposa, Elsie Shrigley, fue cofundador de la Vegan Society y el creador del término "vegan" en 1944. Desde entonces y hasta su muerte, Watson estuvo trabajando promoviendo el Veganismo, actividad que desarrolló junto con su profesión de profesor de carpintería y su afición a la agricultura ecológica.

La vida de Watson cambió después de unas vacaciones en la granja de su tío George, donde fue testigo de la matanza de uno de los cerdos, experiencia que quedó grabada en su memoria para siempre. Tras convertirse al vegetarianismo, el día 1 de Noviembre de 1944, Watson y su esposa Elsie convocaron una asamblea con cuatro compañeros vegetarianos a los que expusieron argumentos sobre la injusticia inherente del sistema de explotación ganadera. Del fructífero debate de aquella asamblea surgió el núcleo inicial de la Vegan Society. Acordaron que además de seguir una dieta sin ningún producto de origen animal, tampoco los usarían para calzado, ni vestimenta, ni ningún otro tipo de explotación. La motivación del grupo fue desde el inicio fomentar una ética de respeto hacia los demás animales, difundiendo un modo de vida libre de productos de origen animal, los cuales necesariamente conllevan su explotación.

> La motivación del grupo fue desde el inicio fomentar una ética de respeto hacia los demás animales

Muy pronto el grupo se dio cuenta que era necesario encontrar una nueva palabra que les definiera; sobretodo, para poderse diferenciar de los vegetarianos que consumían lácteos, huevos o miel. El término "vegano" cuya etimología inglesa deriva de la abreviación de vocablo vegetarian, fue acuñado por Watson en un artículo del boletín de la Vegan Society en 1944, que en aquél entonces contaba con 25 suscriptores. En las palabras de Donald Watson, marcó "el principio y el final de vegetariano."

En 1949, Leslie J. Cross sugirió una primera definición de Veganismo como "el principio de la emancipación de los animales de la explotación a que les somete el hombre".

En 1960, Jay Dinshah fundó en New Jersey la American Vegan Society.

En 1979, la Vegan Society se convirtió en una organización benéfica registrada. En la actualización de sus estatutos se definió el Veganismo como: [...] una filosofía y un modo de vida que procuran excluir, en la medida de lo posible y factible, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales, para la alimentación, el vestido o cualquier otro propósito; y por extensión, promueve el desarrollo y uso de alternativas libres de explotación de los animales para el beneficio de los seres humanos, los demás animales y el medio ambiente.

En 1994, tras la celebración para conmemorar el 50° aniversario de la fundación de la Vegan Society, se instauró el 1 de Noviembre como día mundial de Veganismo.

Tras la muerte de Watson en 2005, la Vegan Society continúa manteniéndose fiel a la visión de sus miembros fundadores, sigue trabajando por un mundo en el que los seres humanos no exploten a los otros animales, promoviendo formas de vida veganas en beneficio del medio ambiente, los animales humanos y no humanos.■