Bueno y Vegano

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2017 SEPTIEMBRE - Nº 4

"Lástima es siempre el mismo sentimiento, lo sientas por un animal o por un hombre o por una mosca" **León Tolstói**

Elige Sol Natural

#TodosSomosBarcelona

Las apariencias engañan

Falsos productos veganos

123rf Limited@Ekaterina Minaeva

NUTRICIÓN | 7
¿Pueden los bebés ser veganos? (II)

DEFENSA ANIMAL | 12
El jabalí, jardinero de nuestros bosques

VEGANOS CON NOMBRE PROPIO | 15
Morrissey, el cantante más comprometido

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano

@buenoyvegano

MariaJo López Vilalta / Morocha
Licenciada en Ciencias de la Información,
morochapress@gmail.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, Alberto Díez, 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

Las apariencias engañan:
Descubrimos algunos alimentos que parecen veganos, pero que no lo son

123rf Limited© rawpixel

Cada vez resulta más atractivo para la industria alimentaria en general este nuevo universo creciente de consumidores veganos y, por lo tanto, son muchos los que visten a sus productos con reclamos efectistas como "apto para veganos" o "veggie food", aunque no siempre sea del todo cierto. A ello hay que sumar las informaciones que lucen en las etiquetas complementarias, donde suelen aparecer los detalles de la composición e ingredientes de los productos, en muchos casos engañosas o incompletas.

La entrada de las grandes superficies en este terreno y la consiguiente "masificación" de nuevas gamas de productos supuestamente aptos para sus dietas, hace que el consumidor vegano deba estar mucho más en alerta ya que entre ellos puede haber algún rastro "enmascarado" de sustancias de origen animal.

No basta con comerse una fruta, una bolsa de snacks o un trozo de pan para estar siguiendo una dieta vegetariana o vegana. Sorprendentemente existen una serie de alimentos que aunque a priori puedan parecer aptos, no lo son: se trata de los llamados "falsos alimentos vegetarianos y veganos". Para no caer en la trampa, aquí tienes una relación que te ayudará a evitar esos productos que esconden elementos de procedencia animal enmascarados.

Plátanos sospechosos

Cualquier vegano no lo dudaría a la hora de comerse esta fruta rica en potasio, sin embargo hay que tener un detalle en cuenta: los plátanos que normalmente encontramos en cualquier frutería han sido sometidos a un tratamiento con aerosol que detiene su maduración. Se trata del quitosano, ¡una sustancia compuesta de bacterias que derivan de algunos mariscos!

Vegetarianos: ¡ojo con el queso!

La mayoría de los quesos contienen cuajo vacuno bovino, o lo que es lo mismo, revestimiento del estómago del ternero. Así que si te apetece un buen trozo de queso, mejor cerciorarse de que contenga cuajo vegetal o directamente comer queso vegano.

Al pan, pan...

Algo tan básico e inofensivo como el pan, también puede resultar engañoso. Aunque sus ingredientes fundamentales son agua, harina, sal y levadura, son muchos los panes e

> Bebidas energéticas, dulces, caramelos o vermuts, han sido perfectamente "pintados" con el E120, conocido como carmín o rojo natural que se obtiene de las hembras de ciertas cochinillas

infinidad de productos de pastelería, a los que se les añade azúcar, suero de leche, huevo y mantequilla o manteca de cerdo. Ten también en cuenta que los panes elaborados con hojaldre no tienen huevo, mientras que sí que lo contienen los de aspecto brillante ya que se utiliza como barniz. Otro detalle: muchos panaderos untan sus bandejas de horno con grasa animal. Así que no está de más que mires con atención las etiquetas y que sólo consumas pan de un horno que te merezca confianza.

... Y al vino, vino

Muchos desconocen que en la elaboración de infinidad de vinos se utilizan clarificantes a base de proteínas de origen animal, e incluso pueden contener clara de huevo o gelatina. El uso se extiende también a muchos vinos bio que utilizan caseína, clara de huevo y cola de pescado. Por suerte, cada vez hay más variedades que son absolutamente veganos.

Picoteo con trampa

¿Quién ha dicho que a los veggies no les gusta picar unos snacks cuando hay hambre? Atención también a esto, incluso a unas simples patatas fritas. Ya sean de restaurante o congeladas, este apetitoso pica pica puede llevar sebo de vacuno. No importa que en el local te digan que las fríen con aceite vegetal ya que generalmente ya vienen ligeramente fritas de fábrica y allí no queda muy claro el método utilizado ya que en las etiquetas de los envases en muchas ocasiones no se distinguen las enzimas de origen vegetal y animal.

La tentadora manzana

En la producción en masa de las manzanas uno de los procesos es el del lavado y la utilización de componentes como la cera de carnauba y de candelilla –ambas de origen vegetal-, pero también la goma laca que proviene del insecto gusano de la laca (Laccifer lacca). Por lo que la opción más segura es la de adquirir las manzanas directamente de pequeños agricultores o en establecimientos ecológicos.

Una cerveza bien fresquita, pero...

No todas las cervezas son indicadas para los vegetarianos y veganos, ya que muchas de ellas pueden contener ácido láctico animal, pero también algunos derivados procedentes de peces. Un caso claro es la popular cerveza negra irlandesa Guinness que, aunque no lo anuncia en su etiqueta, usa la vejiga de pescado para eliminar restos del proceso de elaboración. En concreto se trata de la cola de pescado, un producto obtenido de la vejiga de algunas especies de peces, en especial del esturión o la carpa, que actúa como clarificador. Al añadir esta sustancia a un barril de cerveza y dejándola reposar varios días, los restos de levadura y otras partículas sólidas se asientan, separándose del producto final.

Gelatina no, gracias.

¿Sabías que para elaborar la gelatina se utiliza la grenetina que se fabrica con el tejido conectivo hervido de los huesos de los animales? Una gran cantidad de alimentos como las jaleas de frutas, muchos postres y pasteles la llevan, por lo que vale la pena mirar bien las etiquetas y comprobar que en lugar de la gelatina se han utilizado elementos como el agar-agar o la carragenina que no son de origen animal, sino vegetal marino.

¡Al rico helado!

El helado es uno de los "caprichos" más universales. Para mayores y niños, en verano y en invierno, de postre o simplemente como delicioso tentempié. Sin embargo los veganos deben saber que muchas cremas de helado procesadas contienen ácido cáprico o ácido decanoico, un ácido graso derivado de grasas animales.

Jugo de naranja en botella "enriquecido"

Desde siempre hemos sabido que el jugo de naranja es una fuente de vitamina C, pero de un tiempo a esta parte las estrategias de marketing han hecho que también se comercialice como un alimento saludable para el corazón añadiéndole ácidos grasos Omega 3 procedentes de las anchoas o las sardinas, además de vitamina D que a su vez también tiene un origen animal, en este caso se trata de la lanolina que proviene de la lana de oveja. En vista de ello, lo mejor es optar por un zumo de naranja recién exprimido.

No todos los yogures son lo que parecen

A la hora de adquirir un yogur merece la pena echar una ojeada a la etiqueta y salir de dudas sobre si contiene gelatinas derivadas del colágeno animal o el tan atractivo omega 3 procedente de aceites de pescado.

Rojos peligrosos

Más allá de los tomates, los pimientos, las fresas y las cerezas, hay que sospechar de muchos alimentos

123rf Limited©Ekaterina Minaeva

anormalmente rojos. Bebidas energéticas, dulces, caramelos o vermuts, han sido perfectamente "pintados" de este tono con el E120, conocido como carmín o rojo natural. Se trata de un pigmento que se obtiene de las hembras de ciertas cochinillas, en concreto la Kermes vermilio.

¡Atentos a las vitaminas!

Entre los consumidores veganos suele ser común el consumo de vitaminas y suplementos. También aquí hay que ser cauto y evitar el formato de cápsulas de gel ya que están hechas con gelatina que procede de carne vacuna.

En definitiva, seguir una dieta vegetariana o vegana precisa prestar una atención muy especial a las etiquetas de los productos envasados y, para evitar desagradables sorpresas, siempre que sea posible, la mejor opción es consumir alimentos cultivados y procesados por uno mismo o por agricultores orgánicos, próximos y de confianza. ■

Unas simples patatas fritas, ya sean de restaurante o congeladas, pueden llevar sebo de vacuno

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

Petit Brot despierta todos tus sentidos

Con la vitalidad de un brote que sale de la tierra y nota por primera vez los rayos del sol. Así me sentí tras visitar el restaurante crudivegano Petit Brot, que desde 2015 ofrece comida de calidad en el centro de Barcelona. Probablemente se trate del mejor vegano de la capital catalana.

Es un pequeño oasis en la ajetreada y estresante ciudad. Las paredes son de materiales naturales; las mesas y sillas, de madera; y el suelo es de bambú. Mensajes escritos en varias pizarras distribuidas por el relajante espacio te descubren la filosofía del establecimiento.

Cuando te acostumbras a las tonalidades suaves del lugar, empieza el sorprendente espectáculo de colores y sabores. Todo empieza con los zumos de verduras y frutas prensados en frío que preparan justo en el momento para que mantengan todo su valor nutritivo.

La paleta de intensos colores puesta en la mesa por los zumos se amplía con la llegada de los platos. Un hummus de remolacha y semillas germinadas de girasol acompañado de verduras, crackers y brotes -siempre presentes- cautiva hasta los más escépticos con el crudiveganismo. Su color rosa claro te atrae de la misma manera que su frescura y esponjosidad no te dejan levantar el tenedor del plato.

Unas logradas mini pizzas hechas con bases de cracker, salsa de tomates secos, queso de anarcados, champiñones marinados, limón y hierbas provenzales toman el relevo. Cada una de ellas es un regalo para las papilas gustativas. Están elaboradas con ingredientes de excelente calidad que combinados a la perfección se deshacen suavemente en la boca.

La creatividad y la imaginación están detrás de cada elaboración. "Hemos creado muchos platos a partir de recetas tradicionales pasadas a crudo", comenta Laura, propietaria del restaurante junto con Ales. En Petit Brot no calientan los alimentos por encima de los 42 grados centígrados "para asegurar que todas las enzimas y nutrientes se mantengan intactos", explican. ¡Incluidos los pasteles! Si te gusta el chocolate, no puedes perderte el delicioso Raw Bombón Cake.

También se preocupan por el medio ambiente: los envases son de origen vegetal ecológico y 100% compostables, y los productos de limpieza e higiene son biodegradables. Porque Laura y Ales quieren promover una alimentación y un estilo de vida saludable, consciente, sostenible y ético, y lo hacen mimando al máximo cada detalle. Y así, cultivando cuerpo y mente, es como consiguen que salgas de su restaurante llena de vitalidad y energía. ■

PETIT BROT

©Cristina Fernández. Hummus de remolacha

©Cristina Fernández. Minipizzas con bases de cracker

DIRECCIÓN

Carrer del Dr. Dou, 10, Barcelona.

CARTA

Menús y carta de temporada con aperitivos y platos principales, zumos prensados en frío, batidos verdes y de superalimentos, pasteles y dulces.

SERVICIO

Atento y amable. Para ir sin prisas.

COCINA/INGREDIENTES

Crudivegana. Todos los productos son ecológicos y la mayoría de proximidad. Apta para celiacos.

SALA/AMBIENTE

Ambiente tranquilo. Hay una pequeña tienda de alimentos para llevar y libros sobre alimentación y vida saludables para consultar.

CALIDAD/PRECIO

Muy buena

¡PARA GRANDES HÉROES,
GRANDES DESAYUNOS!
PEQUEÑO BUDA

ISWARI
SABIDURÍA DE LA NATUREZA

VEGANOS
CRUDOS
ECOLÓGICOS
SIN AZÚCARES AÑADIDOS
INSTANTÁNEOS
SIN GLUTEN

*La gama Pequeño Buda se recomienda para niños con más de **3 años**

ISWARI.COM
ISWARIOFFICIAL
ISWARI.SUPERALIMENTOS.ESPANA
SIN GLUTEN

Redacción
buenoyvegano@buenoyvegano.com

COCOMI BIO

Cuando Excelencia y Solidaridad responden al mismo nombre

Shamindra y Anushka crearon Cocomi Bio para focalizarse en los singulares cocos ecológicos originarios de Sri Lanka, cultivados y cosechados con amor por sus granjas familiares.

La historia de Cocomi Bio comenzó 100 años atrás, cuando la familia comenzó a cultivar el rico suelo de Sri Lanka para las especias y los cocos. Durante su crecimiento, Shamindra y Anushka aprendieron el arte de la agricultura de su padre, observándolo durante horas interminables manejando los cultivos. Fue su padre quien les enseñó el verdadero significado de trabajar con la naturaleza, fundando la granja de coco ecológica certificada más grande en Sri Lanka y creando una próspera comunidad de familias campesinas tradicionales. De hecho, hoy Cocomi Bio sustenta a más de 2.000 familias de agricultores.

Cultivan cocos orgánicos con amor por la tierra, a la que respetan y saben devolverle lo que les da, nutriéndola orgánicamente con estiércol de vaca, compost, paja y hojas de Gliricidia, una planta muy efectiva como fertilizante orgánico. Los cocos Cocomi Bio son recolectados a mano y empaquetados en origen para preservar su frescura y pureza, tareas que realiza la comunidad de familias campesinas que trabajan en ella.

Las plantaciones de coco de Cocomi Bio son ricas en biodiversidad y se asocian con otros cultivos con las que se benefician mutuamente como la canela, la pimienta, el mango, el plátano y la papaya, por nombrar unos pocos. Se trata de una empresa moderna con laboratorios propios equipados con instalaciones completas de pruebas microbiológicas y físicas y un departamento puntero de I + D que es responsable de las gamas de productos que salen a la luz después de meses de rigurosas pruebas. En Cocomi Bio saben lo que es realmente esencial: preservar los métodos tradicionales de cultivo en Sri Lanka y cultivar, nutrir y cosechar sus cocos lo más sosteniblemente posible. Utilizan cáscaras de coco para generar el vapor que sus instalaciones necesitan así como para enriquecer la palmera con nutrientes, tratando todas las aguas residuales con métodos biológicos para que luego se pueden reutilizar en las fincas de coco y en la recolección de agua de lluvia en embalses naturales, que también benefician a los pequeños animales que viven en las plantaciones, respetando la cultura y las tradiciones de Sri Lanka. ■

©Cocomi. Anushka y su Padre

©Cocomi

PRODUCTOS COCOMI BIO

Agua de Coco

El agua de coco de Cocomi Bio está hecha 100% de cocos escogidos a mano de sus granjas familiares y empacados para garantizar su frescura al cabo de cuatro horas. Hecha de una deliciosa mezcla de cocos dorados king de Sri Lanka y cocos verdes, sin concentrados, sin azúcares añadidos, sin conservantes y naturalmente veganos. Está en tres opciones: Natural, Piña -infusionada con el jugo de la piña reina de Sri Lanka- y Mango -infusionada con puré de mango- en presentaciones de 330 ml y 1 litro.

Aceite Virgen de Coco

Por la extracción de presión en frío, el aceite virgen de coco Cocomi Bio tiene un contenido de más del 45% de ácido láurico con sorprendentes beneficios para la salud. Perfecto para asar, freír, hornear y untar.

Virutas tostadas de coco (Chips)

Las virutas tostadas de Cocomi Bio se hacen con coco 100% orgánico, suavemente horneado sin sal, azúcar, aditivos ni conservantes. Deliciosamente crujientes para proporcionar un sabor y una textura singulares a multitud de recetas, coberturas para tartas y postres.

Miriam Martínez Biarge
Médico Pediatra - www.mipediatravegetariano.com
miriam@mipediatravegetariano.com

¿Pueden los bebés ser veganos? (II)

A partir de los 6 meses los bebés empiezan a comer otros alimentos aparte de la leche, aunque hasta los 12 meses la leche (materna o una fórmula adaptada infantil) sigue siendo su principal alimento y fuente de nutrientes. Muchas madres siguen amamantando a sus bebés hasta los 2 años o más, y los beneficios de esto son inmensos. En algunas culturas era frecuente que niños y niñas recibieran leche de sus madres hasta los 6-7 años. Como madre, es importante que seáis tú y tu hijo/a quienes decidáis hasta cuándo queréis continuar vuestra lactancia, independientemente de lo que digan familiares, amigos o profesionales sanitarios.

Desde que un bebé empieza su alimentación complementaria, la decisión de lo que va a comer corresponde a sus padres. Todos los padres tienen el derecho de elegir la forma en la que van a educar a sus hijos y esto incluye su alimentación. Nuestra dieta no es solo una cuestión cultural, gastronómica o nutricional, sino que responde a un modo concreto de ver la vida. En el caso de las familias veganas la dieta no es más que una consecuencia del compromiso por evitar, en la medida de lo posible, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales; compromiso que se manifiesta en muchos más niveles además de la comida.

> Nuestra dieta no es solo una cuestión cultural, gastronómica o nutricional, sino que responde a un modo concreto de ver la vida

La sociedad en general desconoce lo que es el veganismo, y las pocas referencias que tiene de esta forma de vida están distorsionadas debido a la desinformación y mitos propagados por muchos medios de comunicación y por otras tantas figuras de autoridad que no se han informado con seriedad y rigor sobre este tema. Esto se acentúa en el caso de los bebés y niños pequeños, a pesar de que la Academia Americana de Nutrición lleva más de 15 años asegurando que una dieta vegana bien planificada es adecuada en todas las etapas de la vida, incluyendo bebés. Y es más, en el mundo occidental se cuentan ya por cientos de miles los niños y niñas veganas que han crecido y se han desarrollado de forma armoniosa y saludable. Sin embargo esta realidad es sistemáticamente ignorada y solo se hacen públicos, y de forma sensacionalista y poco rigurosa, los casos de bebés veganos que han tenido problemas de salud por haber recibido una alimentación inadecuada. Por supuesto una alimentación inapropiada (vegana o no) puede tener consecuencias catastróficas en un bebé; y es responsabilidad de todos los padres informarse sobre la forma apropiada de alimentar a sus hijos, sea cual sea su dieta. Es perfectamente posible criar a un bebé con una alimentación vegana, no solo sin correr ningún riesgo, sino además proporcionándole los enormes beneficios de una alimentación vegetal. Si eres padre o madre vegano, busca información actualizada sobre alimentación infantil vegana o pide asesoramiento profesional.

123rf Limited©dolgachov

Además de la leche, la dieta de un bebé vegano se compone principalmente de cereales integrales, frutas y verduras (como en los bebés no veganos). La carne y el pescado se sustituyen por legumbres, que son ricas en proteínas, hierro y zinc y que se pueden ofrecer de muchas formas: en purés, como hummus de garbanzos, en forma de mantequilla de cacahuete, cocidas y mezcladas con arroz, pasta o quinoa, en forma de tofu o tempeh en trocitos, como un yogur de soja... Además los frutos secos y semillas molidos aportan minerales y vitaminas y parte de las grasas que necesitan los niños más pequeños.

> Todos los padres tienen el derecho de elegir la forma en la que van a educar a sus hijos y esto incluye su alimentación

Desde que la leche materna o de fórmula ya no sea su alimento principal todos los bebés veganos deben recibir un suplemento regular de vitamina B12. ■

ALIMENTACIÓN / INFUSIÓN

NOVEDAD

Té Verde Matcha Limón, de YOGI TEA®

Brotes verdes tiernos de tencha, protegidos del sol durante las semanas anteriores a la cosecha para lograr un sabor fresco, suave y delicado, se unen al apreciado Matcha, que tradicionalmente ha aportado energía a los monjes budistas en sus largas meditaciones. La hierba limón afrutada y el limón ácido completan esta maravillosa mezcla y proporcionan una experiencia de sabor muy especial.

Certificado: Euro Hoja
Marca: YOGI TEA® | www.yogitea.com
Distribución: YOGI TEA®, GmbH

ALIMENTACIÓN / KEBAB

NOVEDAD

Vegan Kebab, de Vivibio

La alternativa vegana al plato tradicional de ternera o cordero originario de Oriente Medio más sorprendente y deliciosa. Con una base de tempeh elaborado con soja fermentada de procedencia italiana y 100% ecológica, ideal para combinar con piadas o cremas de tofu. Fuente de fibra y con un alto contenido de proteínas.

Certificado: Euro Hoja | Vegan Society
Marca: Vivibio | www.vivibio.it
Distribución: La Finestra sul Cielo | www.lafinestrasulcielo.es

ALIMENTACIÓN / COMPLEMENTO ALIMENTICIO

IMPRESCINDIBLE

Mega Potencia Acidophilus con Pectina, de Nature's Bounty®

El complemento alimenticio Mega Potencia Acidophilus combina cuatro especies de microorganismos que se encuentran de forma natural en el sistema digestivo.

Apta para vegetarianos y veganos. Sin azúcares ni sal añadidos. No contiene colorantes, aromatizantes o edulcorantes artificiales. No contiene conservantes. No contiene almidón, maíz, leche, lactosa, soja, trigo, levadura, pescado, porcino.

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

COSMÉTICA / GEL LIMPIADOR

NOVEDAD

Gel limpiador facial 3 en 1 para piel mixta y grasa, de Laverana

Gel limpiador, exfoliante y mascarilla en un sólo producto, aliado ideal para limpiar en profundidad la piel con impurezas. Gracias a su triple efecto, limpia a fondo los poros de la piel, regula la producción de sebo y minimiza el efecto brillo. Formulado a base de ácido salicílico natural y ácido hialurónico que atenúa visiblemente los granos.

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

ALIMENTACIÓN / CEREALES

IMPRESCINDIBLE

Crujiente Krunchy Chocolate Negro-Avellana, de Barnhouse

Un Krunchy exclusivo para adultos por su sabor a chocolate negro y avellanas. Horneado con chocolate negro y avellanas tostadas partidas por la mitad. ¡Más de 35 años de experiencia fabricando crujientes mueslis orgánicos hacen de este Krunchy un producto estrella!

A la masa cruda de Krunchy se mezclan finas láminas de chocolate negro y se hornea todo junto: ¡esto le da un maravilloso sabor a chocolate!

100% ecológico, 100% Vegano

Certificado: Euro Hoja
Marca: Barnhouse | www.barnhouse.de/es
Empresa: Barnhouse Naturprodukte GmbH

COSMÉTICA / BÁLSAMO

NOVEDAD

Bálsamo Labial de Caléndula, de Saper

Nueva fórmula vegana, (92% ingredientes ecológicos) con aceites y mantecas ecológicas de primera extracción en frío. Proporciona una nutrición extraordinaria y estimula la renovación de la piel gracias a la caléndula y a la alta concentración de Omegas que aportan los aceites de zanahoria, aguacate, albaricoque, ricino, almendra dulce y jojoba. Las mantecas de karité y cacao y las ceras vegetales, aportan una textura untuosa que permanece en los labios durante más tiempo.

Certificado: BioVidasana | Bio-Inspecta
Marca: Saper | www.saper.es
Distribuidor: Saper | Victoria Sánchez Campos

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

Tarro de Ensalada Detox

UTENSILIOS

- Espiralizador
- Mandolina
- Rallador
- Tarro o tupper de vidrio con cierre hermético

INGREDIENTES PARA EL TARRO DE ENSALADA DETOX

- 1/2 remolacha bio finamente rallada
- 1/2 calabacín bio con piel y grande, en finas espirales
- 2 rabanitos laminados
- 1/4 de hinojo fresco laminado y marinado con limón, sal y aceite de oliva virgen
- 1/3 taza de garbanzos cocidos marinados con limón, hinojo, sal y aceite de oliva virgen
- 1 taza de espinacas frescas
- un puñado de germinados de alfalfa o brócoli
- 1 c. sopera de semillas de cáñamo

INGREDIENTES PARA EL ALIÑO PROBIÓTICO

- 3 c. soperas de aceite de oliva virgen presión en frío
- 1 c. sopera de vinagre de umeboshi, sin pasteurizar
- 5 ml de shiro miso no pasteurizado
- 1 c. postre ajo en polvo
- 1 c. postre jengibre en polvo

1. Colocar en el fondo del tarro, la remolacha, seguidamente el calabacín, rabanitos e hinojo.
2. Seguir montando el tarro con los garbanzos, espinacas y los germinados como última capa.
3. Espolvorear las semillas y reservar.
4. En otro tarro pequeño, verter el aceite junto con el vinagre y mezclar bien.
5. Añadir el resto de ingredientes hasta que quede homogéneo.
6. Cerrar los tarros y ¡agitar el aliño antes de servir!

Con la vuelta al cole, es momento de volver a planificar y organizarse bien para comer ¡aún mejor! Y eso se consigue fácilmente preparando un suculento Tarro de Ensalada Detox con un aliño probiótico, que realza todo el sabor de sus ingredientes además de cuidar de nuestra flora intestinal.

El Shiro miso como fermentado de soja que es, ayuda a repoblar nuestra microbiota, es decir "nuestro batallón" manteniéndolo contento y fuerte. Es también un excelente

©Mareva Gillioz

alcalinizante y vigorizante además de nutrir la sangre y mejorar las digestiones lentas. Es importante asegurarse que no esté pasteurizado para no perder su valioso poder medicinal, y guardarlo preferiblemente en tarro de cristal y una vez abierto, en nevera. Combinado con el poder antibiótico del ajo y jengibre, nos aseguramos de subir las defensas y sistema inmunitario para antes de que llegue el frío con el cambio estacional del otoño.

Por otro lado, como tras las vacaciones, se suele venir algo más encharcado o hinchado, esta Ensalada Detox es la que va a hacer falta para hacer un reset saludable, y volver a recuperar el buen hábito de comer fresco, crudo, con colorido y disfrutar de diferentes texturas y sabores.

La remolacha cruda es rica en hierro, vitamina C y en betacianinas, unos pigmentos de gran poder antioxidante. Es también depurativa y antiinflamatoria, y rica en fibra al igual que el calabacín. El hinojo crudo macerado es de mayor asimilación porque el aceite, limón y sal rompen y ablandan sus fibras, lo que contribuye a conseguir una textura muy agradable además de refrescante. Se complementa muy bien con cualquier legumbre ya que es una verdura carminativa y digestiva, ayudando así a reducir los posibles y frecuentes gases producidos por el alto contenido en fibra.

Y por último, sumamos un aporte de proteína vegetal y de saciedad, gracias a los garbanzos y a las semillas de cáñamo, también ricas en Omega 3, convirtiendo este tarro en un plato bien equilibrado y compensado. Encontramos en cada bocado, variedad de verduras alcalinizantes, abundantes vitaminas antioxidantes y propiedades tanto detoxificantes como digestivas.

En definitiva, se trata de un plato nutricional vibrante, práctico de llevar y de preparar incluso la noche anterior, para llenarse de vitalidad y energía, con alimentos limpios y beneficiosos para una vuelta al cole ¡radiante! ■

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

Cocina vegana para las cuatro estaciones

123rf Limited©cokemomo. Sambar con Arroz, cocina del sur de la India

Cuando tomamos una dieta vegana hemos de ser conscientes de que los vegetales tienen un ciclo anual muy concreto que determina el tipo de alimentos de cada estación. Además nuestro organismo también siente los cambios de temperatura, luz y energía. Por eso, en cada temporada apetece un tipo de alimentación diferente, que encaja perfectamente con los frutos de esa estación.

La variedad de los productos frescos de temporada, junto a la diversidad de las cosechas, aporta a nuestra dieta una riqueza sorprendente frente a la uniformidad de la comida procesada, que es idéntica en cualquier momento del año. La apuesta por los vegetales frescos y ecológicos como materia prima de nuestra alimentación repercute positivamente en la salud por la calidad de sus nutrientes. Al mismo tiempo favorece el desarrollo de redes de productores de proximidad que nos proveen de excelentes alimentos.

Cada estación tiene unas características que le son propias y se adecuan a los estados físicos de ese momento:

Primavera:

Es el tiempo del renacer de la vida tras el rigor del frío. La luz, la temperatura suave y el aroma perfumado de las flores nos proporcionan una sensación de bienestar y una cierta euforia, activa y estimulante. Es un momento de transición entre el frío y el calor. Nuestro organismo pide renovación y para ello le conviene limpiarse del exceso de calorías que ya no necesita.

Los alimentos son más ligeros y depurativos, como los brotes verdes de los espárragos, las flores de las alcachofas y las plantas silvestres que recién estrenan sus hojas frescas llenas de clorofila. Apetecen alimentos ligeros, frescos, vivos y muy ricos en micronutrientes. El protagonismo es de las verduras, porque todavía no han llegado los frutos. Los que conocen el campo pueden recoger diente de león, acedera o verdolaga. En los huertos triunfan acelgas, espinacas, todo tipo de lechugas, hojas de roble, rúculas, borrajas, perejil, mientras que todavía quedan las últimas coles, brécoles, apios y kales. Y como legumbres, las vainas más tiernas de haba, guisante y tirabeque. No podemos olvidar las raíces frescas de cebolleta, ajo, puerro, zanahoria, rabanito, o remolacha.

Las elaboraciones son sencillas para preservar sus cualidades y mantener el dinamismo propio de la estación. Ensaladas crujientes, coloristas, de texturas diversas y sabores atrevidos, donde predomina el amargo, activador depurativo del hígado. Brotes de semillas germinadas, platos hervidos o al vapor, a la plancha, sopas julianas, consomés, salteados ligeros y zumos depurativos de verduras. Gracias a la concentración de minerales de los vegetales muy jóvenes, no necesitaremos apenas salar los alimentos, ni usar salsas o condimentos fuertes. Es suficiente con aderezos de hierbas frescas, limón y aceite crudo.

Para acompañar las verduras usaremos cereales ligeros como arroz, cebada, quinoa, bulgur, basmati, cuscús, polenta o pasta integral. O bien, proteínas suaves como el tofu.

La fruta de primavera es la más deseada, por romper con la monotonía invernal. Tras las fresas, llegan los nísperos, las cerezas, los albaricoques, que alegran con su color y dulzor cualquier mesa. Con su frescura podemos disfrutar de nuevos aportes de valiosas vitaminas, antioxidantes, oligoelementos y otros micronutrientes tan escasos en los frutos que han pasado varios meses en cámaras. Son ideales para tomarlas por la mañana, en ayunas, o como tentempiés entre horas, gracias a su pequeño tamaño.

Verano

El sol radiante del verano favorece el crecimiento de los frutos, pero también hace que mucha gente pierda el hambre. Parece que sólo quisiéramos beber. Por eso es necesario alimentarnos e hidratarnos al mismo tiempo, recuperar el agua y las sales que perdemos con la transpiración, regar nuestras células sedientas. Aún más que en primavera, buscaremos jugosos platos crudos y coloristas, ensaladas y macedonias y todo tipo de bebidas nutritivas y de sopas frías.

Gracias a la excelente cosecha de frutas, en verano es fácil tomarlas a cualquier hora. Son ideales el melón y la sandía tras un baño en la playa o la piscina, melocotones, nectarinas, paraguayos, todo tipo de ciruelas, moras, frambuesas, arándanos y las primeras uvas y peras. Aportan poderosos antioxidantes que nos protegen del rigor de los rayos solares. Además de comerlas enteras, podemos hacer con ellas combinaciones, zumos y divertidos ponches, añadiendo hojas frescas de hierbas, como menta o alfalfa y el toque refrescante del limón.

Es el momento de las infusiones frescas, como tés, mentas, melisas, marialuisa... con un toque de hielo para los ratos de descanso a la sombra. Y por descontado el gran momento de las horchatas. Además de la de chufa, excepcional bebida probiótica si se hace de manera artesana, las de arroz, cebada, quinoa o almendrucos son las más refrescantes. Merece la pena hacerlas en casa por su sencillez y calidad, y añadirles vainilla, canela o limón. Las bebidas vegetales aportan nutrientes de calidad, entre ellos proteínas de origen vegetal, con pocas

grasas que nunca son saturadas. Con ellas y con las bayas silvestres, podemos elaborar refrescantes sorbetes y helados saludables.

El huerto de verano ofrece sobre todo frutos, como tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, pepinos, maíces o judías verdes, además de las verduras más maduras como lechugas, acelgas o borrajas. Es el tiempo de la cosecha de ajos, cebollas y patatas. Está en su momento de máximo esplendor y nos permite escoger con holgura para crear platos muy frescos y coloristas. Todo tipo de gazpachos, ensaladas, comidas semicrudas o levemente hervidas, ensaladillas flexibles con patatillas frescas, pasta, legumbres o arroz. Nos permite aromatizar con orégano, albahaca, ajo, romero, tomillo, sintiendo el genuino sabor mediterráneo.

Otoño

Es una nueva época de transición, esta vez desde el calor hacia el frío. Tenemos a nuestra disposición todo un arsenal de alimentos genuinos para recuperar las fuerzas ante el inicio de la actividad laboral. Es el tiempo de la riqueza de las cosechas. Los frutos secos, como almendras, avellanas, nueces, castañas, junto a todo el cereal y legumbres, la vendimia de las uvas, los higos, las manzanas, peras, caquis y granadas. Se inicia el ciclo de los cítricos: mandarinas, naranjas, limones y pomelos que nos llenaran de vitamina C para prevenirnos de resfriados.

Los frutos de esta estación se conjugan para reforzar nuestro organismo de cara a afrontar el nuevo ciclo. Es el caso de las calabazas, boniatos y zanahorias, que contienen en sus pulpas el brillante color del sol, en forma de betacarotenos. Y especialmente las reinas del otoño, las setas. Su mayor aportación es a nivel de micronutrientes como el selenio.

Más humedad y menos horas de luz nos predisponen a un tipo de platos más concentrados y calientes, como sopas de sémolas y copos, potajes, cremas y purés de tubérculos. Recuperamos el sabor de los platos de cuchara que tantas generaciones han sustentado. Cereales integrales y legumbres nos pondrán a punto en nuestras necesidades de hidratos de carbono, proteínas, vitaminas del grupo B y minerales como hierro y calcio entre otros. Es el momento de arremangarse con masas caseras de pan y pizzas sin aditivos ni grasas saturadas, preparados proteicos como seitan, tempeh y hamburguesas variadas. Las bebidas vegetales se vuelven más densas, combinando soja con avena, avellana, sésamo o almendras. Todo ello sin descuidar las ensaladas crudas que en este caso tendrán junto a las hojas de escarola o achicoria, frutos secos, legumbres germinadas, maíz o calabaza y raíces como la remolacha rallada.

123rf Limited©pivden

Invierno

El frío y los días cortos nos hacen apetecer la quietud, el descanso, el interior. Es tiempo de interiorización y de concentración, por eso basamos la alimentación en alimentos concentrados como frutas y frutos secos que casan especialmente bien entre ellos, ofreciéndonos un maridaje de nutrientes suculentamente completo. Son los famosos bocaditos de higos secos con nueces, de dátiles con almendras, de pasas y avellanas, con los que podemos hacer los tentempiés más saludables para las largas jornadas de trabajo.

Las sopas y los caldos toman el protagonismo. Es sencillo elaborarlos en casa una o dos veces por semana e ir estirando. Nabos, chirivías, coles, apio, puerro, cebolla, patata, calabaza, ajo y garbanzos, lentejas, alubias, son ingredientes imprescindibles que aportan muchos minerales junto a carbohidratos y proteínas de la mayor calidad. Podemos combinarlos con buenos panes de centeno, gachas de avena, patatas, boniatos, tapioca. Además en la cosecha de aceitunas y aceite, podemos elaborar patés y salsas con estos elementos y frutos secos y semillas, como olivadas o el delicioso hummus. Este es el momento de la provisión y no podemos confundir las calorías vacías con las calorías altamente nutritivas.

Por otra parte, hemos de estar bien provistos de vitaminas y antioxidantes para prevenirnos de las infecciones estacionales. Amanecer con zumos de naranjas, limones y todo tipo de cítricos. Tomar kiwis, manzanas y peras de invierno y descubrir las ensaladas de temporada como escarolas, endivias, berros, canónigos, apios, radicchios, coles y espinacas, además del recurso a los brotes germinados. En ninguna época del año podemos dejar de tomar productos frescos y crudos. ■

60 AÑOS DEDICADOS A LA VIDA

Lima tiene 60 años y jamás se ha sentido mas en forma. Nos sentimos felices y orgullosos que cada vez haya mas gente **que comparta nuestras convicciones por una alimentación ecológica y en harmonía con todas la formas de vida en la tierra**.

Desde su creación, Lima siempre se ha esforzado en proponer una alimentación sana y vegetal para el bienestar de todos y de nuestro medioambiente. Esto se traduce en gamas de productos certificados ecológicamente, veganas y que responden a reglas nutricionales que privilegian alimentos vegetales, integrales, sin azucares añadidos y mucho más ...

¡Sin olvidar el sabor!

PARA NOSOTROS ES "LA VIDA Y MÁS"

bio vegan www.limafood.com

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

El jabalí, jardinero de nuestros bosques, perseguido hasta la muerte

Coexistir de forma ética con los jabalíes es nuestra responsabilidad. Los seres humanos somos el mayor causante de su proliferación así que tenemos la obligación de buscar soluciones éticas que prevengan y minimicen el daño que les infringimos.

©FAADA

En los últimos 20 años, la población de jabalíes (Sus scrofa) ha aumentado de forma exponencial en diversas zonas del territorio español. Este crecimiento provoca que convivan con las personas en pueblos y ciudades, y a su presencia le atribuimos conflictos a menudo. Registramos incidentes en las zonas rurales, como daños en campos de cultivo, y también en el entorno urbano, donde remueven contenedores de basura en busca de alimento, provocan accidentes de tráfico, utilizan los espacios verdes urbanos como refugio y pueden causar daños a las personas si se sienten amenazados.

Según indican los últimos estudios realizados, las causas de este crecimiento pueden deberse a varios factores tales como:

- La falta de tratamientos silvícolas y gestión de las zonas forestales que son su sustento y refugio.
- La ausencia de depredadores naturales (lobos, zorros, osos y águilas)
- La reducción y transformación progresiva de su hábitat debido a la fragmentación de las áreas boscosas para abrir nuevas vías de comunicación y urbanizaciones. Asimismo la transformación de las prácticas agrícolas que dedican grandes extensiones de terreno a la plantación de trigo y similares, les facilita encontrar alimento altamente energético de forma sencilla.
- El clima atemperado que deriva en unas temperaturas más suaves, favorece una mayor tasa de supervivencia y una mayor tasa reproductiva, de manera que los animales se reproducen ahora durante todo el año.

Ante este volumen de individuos, las administraciones y autoridades competentes llevan años concediendo permisos para abatir tantos ejemplares como sea posible en los periodos hábiles de caza -comprendidos de octubre a febrero- y, a su vez, dando carta blanca para autorizar batidas de forma excepcional y como emergencia cinegética cualquier día y durante todo el año.

La caza, una práctica cruel de graves efectos colaterales

La caza, además de la crueldad que implica a los individuos animales, provoca efectos devastadores en el medio ambiente, como el vertido de plomo y otros residuos que contaminan los bosques, las aguas subterráneas, la flora y la fauna. Además, la caza obliga a los animales a huir de las zonas forestales, provocando que los jabalíes se dispersen por todo el territorio, también hacia las zonas más urbanas. Las batidas aumentan la huida de los jabalíes hacia las carreteras, forzándolos a alejarse de sus lugares de descanso en las zonas forestales. Esta huída, influida por la actividad cinegética, provoca accidentes de tráfico, y si se analizan las colisiones provocadas por jabalíes, se constata que el mayor número tienen que ver directamente con el periodo de batida. Dicho de otro modo, los accidentes de tráfico ocasionados por jabalíes son consecuencia directa de la caza mayor. Pero eso no es todo, no se puede olvidar que la actividad de la caza genera un agravio a los otros usuarios de las zonas forestales, a las personas que no cazan y que quieren circular libremente para disfrutar de la naturaleza. Finalmente y otra gran afectación tiene que ver con el maltrato que se infringe a miles de perros cada año. Mayoritariamente son animales empleados como herramienta, condenados a vivir siempre en una jaula, a criar sistemáticamente en el caso de las hembras y que son abandonados o asesinados cuando ya no son útiles. Los índices de abandono de estos perros son estremecedores, de hecho, en Cataluña, desde FAADA hicimos un estudio del volumen de perros que permanecía en los refugios de animales abandonados en 2013 y constatamos que el 65% de la población eran de razas puras o cruzadas de caza.

Desafortunadamente para el lobby cinegético, y a pesar de haber matado y seguir matando e hiriendo un número indecente de jabalíes y jabatos cada año, recientemente, los programas de seguimiento que las administraciones públicas emprenden para el control del censo de la densidad de población, demuestran la poca efectividad de la caza. De hecho, prueban que la población de jabalíes, lejos de disminuir, está aumentando.

Ante esta situación, y con la finalidad de evolucionar hacia **métodos éticos de gestión ambiental**, donde los **intereses de los animales se tengan en cuenta de forma real**, es imprescindible aportar soluciones alternativas a la caza, por ética y por responsabilidad.

©FAADA

Avanzar hacia un modelo de convivencia más respetuosa es posible

Existen distintas iniciativas piloto alrededor de Europa que promueven un control ético de la población de jabalíes a través de la esterilización, eso significa que atacan la raíz del problema en lugar del síntoma. En España, el Departamento de Salud Animal y Anatomía de la Facultad de Veterinaria de Barcelona, de la Universidad Autónoma, con la colaboración y apoyo de la Diputación, impulsan la puesta en marcha de un programa piloto para esterilizar a los jabalíes de forma inocua a través de una vacuna y mantener así un mayor control sobre el número de **individuos con los que convivimos**. El objetivo es evaluar la efectividad del tratamiento para controlar éticamente la población de jabalíes en áreas urbanas y periurbanas. El tratamiento consiste en aplicar una vacuna al jabalí para retardar la pubertad en los animales jóvenes, de modo que la tasa de reproducción disminuya, con ello la natalidad global y así la población se estabilice. Se capturan algunos ejemplares usando trampas específicas con alimento, y una vez capturados, se les toma muestra de pelo y saliva y se les coloca un crotal para tenerlos identificados y trazar sus desplazamientos.

El efecto de la vacuna va disminuyendo con el tiempo, pero puede durar hasta 5 años.

Con este proyecto se pretende ampliar los estudios que ya se han hecho tanto en Inglaterra como en EEUU donde se ha podido comprobar la eficacia de los anticonceptivos en el control de las poblaciones. En Cataluña, el proyecto cuenta con la participación de ayuntamientos adyacentes al Parque de Collserola en Barcelona y al Parque de Sant Llorenç del Munt y los municipios de Matadepera, Vacarisses, Terrassa y Sant Martí Sarroca. Este último cuenta con el firme compromiso de su alcalde que, de forma ejemplar, está gestionando la convivencia ética entre la población de jabalíes y las personas. Tras encargar un estudio profesional que diagnosticó la problemática real del municipio midiendo distintos parámetros, ha planteado las medidas oportunas para prevenir y evitar que los jabalíes se acerquen al núcleo urbano.

Las propuestas para prevenir que los animales se acerquen al núcleo urbano son extrapolables a todos los municipios y tienen que ver con tres tipos de acciones:

- **Ecológicas:** habilitar zonas de alimento en las zonas forestales, favoreciendo la presencia de encinas, higueras y para que dispongan de alimento suficiente en los bosques y evitar así que se desplacen a los núcleos urbanos. A su vez, mantener charcas para que no tengan dificultad en encontrar agua.

- **Concienciación y civismo:** Dignificar la imagen del jabalí como especie autóctona resaltando su función ecológica e informar a las personas sobre los problemas derivados de alimentarlos directamente (posibles ataques, transmisión de enfermedades, destrozos, etc.). Evitar dejar restos de alimento en los puntos de alimentación para la fauna urbana o que éstos no sean accesibles para los jabalíes y depositar los residuos dentro de los contendores.

- **Protección:** Instalación de vallados, pastores eléctricos, repelentes sonoros, olfativos y visuales, contenedores antivolcaje de basura, desbrozar y reduir la densidad arbórea en las urbes., etc.

Nuestra sociedad es responsable de fomentar una convivencia respetuosa y ética para con todos los seres vivos, también los jabalíes.

Para más información sobre gestión ética de jabalíes ofrecemos asesoramiento y apoyo a los ayuntamientos y ciudadanos en www.faada.org. ■

Fernando Sánchez Campos
Consultor Medioambiental y especialista en Cosmética Natural y Ecológica
fsanchez@saper.es | www.saper.es

La Cosmética Vegana puede ser natural o sintética, ¿Cómo diferenciarla?

La cosmética vegana cada vez está más en auge. Esto se debe al aumento de la preocupación de los consumidores y a la facilidad de acceder a la información. Existe un interés por utilizar productos que no procedan de animales ni derivados de estos y que al mismo tiempo sean saludables.

Los grandes laboratorios convencionales están aprovechando el crecimiento que está experimentando la cosmética natural y vegana, y promocionan sus marcas con ingredientes sintéticos como veganas, a pesar de que no sean naturales. Por lo que debemos aprender a elegir cosmética de calidad.

La cosmética puede elaborarse con 3 grandes grupos de ingredientes:

- Ingredientes de origen animal
- Ingredientes de origen vegetal
- Ingredientes sintéticos, muchos de ellos derivados del petróleo

Por lo tanto, los tipos de cosmética vegana que podemos encontrar en el mercado actualmente, son:

1. **Cosmética vegana sintética:** es la cosmética convencional sin ingredientes ni derivados animales. Puede llamarse vegana, pero no todos sus ingredientes son naturales, pues además de las materias primas vegetales, contienen ingredientes sintéticos.

2. **Cosmética vegana natural:** elaborada únicamente con materias primas vegetales, sin sintéticos, ni ingredientes animales o sus derivados. Aquí entra la cosmética certificada o no certificada.

123rf Limited@venimo

Cada vez más estudios demuestran los beneficios de los ingredientes naturales, y lo perjudicial que pueden ser muchos ingredientes sintéticos permitidos en la elaboración de cosmética.

Para distinguirlos, en primer lugar debemos buscar cosmética certificada como natural, es decir cualquiera de las certificaciones oficiales que existen en el mercado. Las principales certificadoras de cosmética natural son: la española BioVidaSana (Bio-Inspecta), la alemana BDIH, las francesas Ecocert o CosmeBio, la británica Soil Association, la italiana ICEA, etc. Pero esto no es suficiente, pues en muchos casos pueden contener ingredientes derivados de animales, ya que también son naturales.

En los últimos años se han puesto de moda muchos ingredientes de origen animal, y que marcas tanto convencionales, como certificadas naturales, utilizan en su formulación. Algunos de estos ingredientes que debemos evitar si queremos auténtica cosmética vegana, son:

- **Coenzima Q10**, también llamada ubiquinona: es un derivado animal ya que se encuentra en muchas células, principalmente en las mitocondrias.
- **Ácido hialurónico**: es un líquido viscoso que existe en la sinovia, humor vítreo y tejido conjuntivo colágeno de numerosos organismos.

Algunos de los ingredientes que debemos evitar si queremos auténtica cosmética vegana, son: Coenzima Q10, Ácido hialurónico y Colágeno

- **Colágeno:** es una proteína que forma fibras que se encuentran en todos los animales. Son secretadas por las células del tejido conjuntivo como los fibroblastos, así como por otros tipos celulares.
- **Cera, polen, o miel de abeja:** todos ellos derivados apícolas.

Por lo tanto, en segundo lugar tendremos que asegurarnos de que los productos, además del certificado de cosmética natural, tengan alguno de los símbolos/sellos veganos que existen en el mercado, para asegurarnos de que no contienen ingredientes ni derivados animales.

Otro tema importante es diferenciar entre cosmética vegana natural, y cosmética vegana ecológica. La natural suele utilizar aceites refinados que proceden de cultivos con pesticidas, mientras que la ecológica utiliza principalmente aceites ecológicos de primera extracción, cultivados sin pesticidas. Pero este es otro tema que trataremos en otra edición. ■

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

Morrissey, el cantante más comprometido

Creative Commons ©Caligvla. Morrissey en el estreno de la película "Alexander" en Dublín Irlanda

"La carne que usted tan caprichosamente fríe no es suculenta, sabrosa o buena. Es muerte sin razón". Esta es una de las frases más contundentes de la canción que daba nombre al segundo álbum del grupo británico **The Smiths**, Meat is Murder (Carne es asesinato). Este disco producido por Rough Trade Records se convirtió en el número 1 de ventas poco después de su lanzamiento, en febrero de 1985.

La calidad musical y el contenido comprometido de las letras se dieron la mano para convertir el disco en un superventas no solo en el Reino Unido sino también en países como Estados Unidos y Canadá. El gran inspirador del contenido de Meat Is Murder fue **Steven Patrick Morrissey**, conocido artísticamente como **Morrissey**, vocalista y líder de **The Smiths** durante los cinco años de existencia de este grupo de rock alternativo (1982-1987).

Formando parte de The Smiths y, más tarde, en su carrera artística en solitario, Morrissey se ha convertido en un icono de la música moderna; además de ser uno de los artistas con mayor compromiso personal y público en la defensa de los derechos de los animales.

Para Morrissey, proteger la vida de los animales está estrechamente unido a un estilo de vida basado en fuertes convicciones éticas. Un estilo de vida que incluye una dieta sin carne ni ningún otro producto derivado de animales.

Cuando formaba parte de The Smiths, Morrissey llegó a prohibir a sus compañeros de banda que se fotografiasen en comidas en las que se sirviera carne. En una anécdota igualmente significativa, en una de sus actuaciones en el **Festival de Coachela** (California, EE.UU.) el famoso cantante (también conocido por sus seguidores como **Moz**) se retiró del escenario durante unos minutos después de sentir olor a carne asada, que estaba siendo cocinada en uno de los restaurantes del recinto. Poco después reanudó la actuación tras explicar que le resulta insoportable el olor de carne.

En un ejemplo todavía más sonado, en 2009, en su concierto en el **Festival Viña del Mar** (Chile), Morrisey exigió que una de las animadoras dejara de utilizar vestidos confeccionados con piel de animales.

Algunos críticos han escrito que Morrisey es excéntrico, provocador y radical pero lo único que siempre queda claro es que su carrera profesional está estrechamente conectada con su forma de ser y su particular manera de entender la vida.

Cuando iniciaba su carrera con The Smiths, Morrisey escribía y cantaba canciones con letras muy duras contra el gobierno conservador de Margaret Thatcher y la reina Isabel II, letras que incluso estuvieron a punto de llevarlo ante los tribunales. En este sentido, nadie se puede extrañar de que también en la defensa de los animales -uno de los elementos importantes de su vida-, Morrisey haya escrito y pronunciado palabras que pueden herir sensibilidades. Moz recibió un aluvión de críticas, por ejemplo, en julio de 2011, cuando afirmó que "todos vivimos en un mundo asesino, como lo han demostrado los acontecimientos en Noruega, con 97 muertos [atentado provocado por Anders Breivik]; aunque eso no es nada comparado con lo que ocurre en McDonald's y Kentucky Fried S... todos los días".

En su libro de memorias (Autobiography. Ed. Penguin Classics, 2013; editado en castellano en 2016 por editorial Malpaso), Morrissey recuerda cuándo decidió dejar de comer carne. La decisión no fue fácil en una sociedad acostumbrada a relacionar la carne con el bienestar de las familias. En el caso del futuro icono de la música, la influencia de su madre fue decisiva. "Me convertí en vegetariano cuando tenía unos 11 o 12 años. Mi madre era una firme vegetariana, desde la época de juventud que puedo recordar. En casa éramos muy pobres y en principio creía que nos faltaba dinero para comprar carne, pero estaba convencido de que esa era una buena fuente de nutrición. Entonces comprendí la verdad. Supongo que podría decir que me arrepiento por aquellos primeros años", explicó Morrissey en una entrevista publicada en la página web de la organización **PETA** en el Reino Unido.

Moz colabora activamente con PETA desde hace años. Con esta organización de defensa de los derechos de los animales ha producido videos divulgativos (el más famoso de los cuales denunciaba las factorías y mataderos de pollos), ha participado en campañas de concienciación social y ha distribuido camisetas para defender las ballenas en Noruega o las focas en Canadá. PETA eligió a Morrissey como Persona del Año en 2011.

En una de sus colaboraciones más recientes, Morrisey ayudó a PETA a promocionar un juego informático interactivo que se presenta como una alternativa vegana a Pokémon Go. En este juego a base de clicks (This Beautiful Creatures Must Die, Esta bella criatura debe morir) el objetivo es salvar a cientos de animales del matadero. El juego está musicalizado al ritmo de la canción Meat Is Murder, convertida en una especie de himno de los movimientos veganos, y de las personas vegetarianas. ■

Traducción de la canción *Meat Is Murder*

Carne es asesinato
Los gemidos de un novillo podrían ser gritos humanos.
Cada vez más cerca viene el cuchillo espeluznante.
Esta hermosa criatura debe morir.
Esta hermosa criatura debe morir.
Una muerte sin razón.
Y la muerte sin razón es asesinato.
Y la carne que usted tan caprichosamente fríe
no es suculenta, sabrosa o buena.
Es muerte sin razón.
Y la muerte sin razón es asesinato.
Y el ternero que usted cuartea con una sonrisa
es asesinato.
Y el pavo que usted rebana festivamente
es asesinato.
¿Usted sabe cómo mueren los animales?
Los aromas de la cocina no son muy agradables.
No es confortable, alegre o buena.
Es la sangre hirviente y el atroz hedor del asesinato,
del asesinato.
No es natural, normal o buena
la carne que usted fríe tan caprichosamente.
La carne en su boca.
A medida que te regocijas del sabor
del asesinato.
No, no, no: es asesinato.
Oh, ¿y quién oye cuando los animales lloran?

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

Dar el paso hacia el Veganismo

Limited@rawpixel

Cuando una persona toma la decisión de cambiar su alimentación por motivos éticos, a veces surgen dudas, miedos, inseguridades, etc. pero recuerda que el cambio se consolida de manera gradual. No conozco a ningún vegan@ consolidado que se haya quejado del aburrimiento de su dieta. Más bien, todo lo contrario.

La mayoría de personas omnívoras piensan que volverse vegano es muy complicado, por no decir imposible... o que fisiológicamente es antinatural o poco saludable. Yo misma hace algunos años, cuando todavía era vegetariana, debido a mi ignorancia, creía que era imposible volverse completamente vegana. Sin embargo, ser vegano es más fácil de lo que a priori podamos imaginar, aunque en el camino es muy probable que nos encontremos algunas situaciones ingratas generadas por los arduos detractores del veganismo, los cuales no logran comprender las razones que existen detrás de esta decisión ética. Inclusive, algunas personas de nuestro entorno pueden no comprender nuestra evolución personal, nuestra nueva postura ética y quieran cuestionar todos nuestros argumentos y motivaciones. Sus palabras pueden herirnos, puede que terminemos hartos de tener que dar siempre explicaciones sobre por qué hemos tomado tal decisión... y esto también puede desanimarnos, hacernos sentir que nos hemos convertido en el bicho raro del grupo o de la familia... nos ha pasado a todas las personas que hemos dado el paso, pero para nada es motivo para echarse atrás.

> Ser vegan@ es fácil y además te ayudará a descubrir todo un mundo nuevo de posibilidades culinarias y alimenticias

Los productos de origen animal están tan arraigados en nuestra cultura y patrimonio culinario que cuesta imaginarse vivir plenamente excluyéndolos. Las recetas de toda la vida, cocinadas por nuestras madres y abuelas, permanecen en nuestro subconsciente, pues están asociadas a buenos recuerdos de infancia y a celebraciones tradicionales..., pensamos que nunca más podremos comer platos que nos encantan... quizá al principio, por desconocimiento, seamos monótonos en la planificación de nuestros menús, pero con el tiempo descubrimos una gran variedad de alimentos que nunca antes habían llamado nuestra atención y que es posible lograr las texturas y los sabores de la cocina tradicional sin carnes, ni pescados, ni lácteos, ni huevos, ni miel, etc.

Ser vegano no es aburrido. Ser vegan@ es fácil y además te ayudará a descubrir todo un mundo nuevo de posibilidades culinarias y alimenticias. Si por un lado deberás dejar atrás muchos alimentos, todos los de origen animal, te darás cuenta que empezarás a incorporar muchos otros, casi todos ellos saludables y con un gran valor nutricional. Te sorprendes muy gratamente.

En la fase inicial, tardamos más en hacer la compra, pasamos más rato leyendo etiquetas en el supermercado para saber si entre los ingredientes de los productos de comida procesada e higiene personal se encuentran derivados animales. Leer etiquetas nos convierte en personas conscientes sobre la gran cantidad de aditivos que lleva nuestra comida y nuestra cosmética, por ello nos hace pensar en la necesidad de cuidar la alimentación. Pues la mayoría de la población ni tan siquiera sabe qué come, ni las consecuencias que esto conlleva. Si quieres tener más salud, lee las etiquetas e infórmate sobre los aditivos antes de comprar. ¡También en la cosmética!

> Leer etiquetas nos convierte en personas conscientes sobre la gran cantidad de aditivos que lleva nuestra comida y nuestra cosmética

Cada vez hay más tiendas especializadas y más tiendas convencionales tienen un sección de comida ecológica o dietética, donde puedes encontrar muchos productos específicamente veganos pensados para sustituir a las proteínas de origen animal.

Y recuerda que un cambio tan importante requiere su tiempo, no hay que agobiarse.

Hoy, ser vegano es más fácil que nunca. Jamás ha existido tanta oferta de productos libres de explotación animal y tanta información al respecto. Si estas en camino, no mires hacia atrás, ¡ser vegano es posible! Al final, claro está, todo depende de uno mismo. ■