"No he comprado nada de piel en mucho tiempo. Mi idea es poder evitar todo producto animal, tanto en la comida como en la ropa" Martina Navratilova

# Efectos de la ganadería en el medio ambiente



NUTRICIÓN

¿Qué es una dieta vegana y para quién es apropiada?

**VIDA VEGANA** 

marcando

tendencia

6

Lifestyle vegano,

Vegano sí... pero también ecológico

EL BALCÓN VEGANO

123rf Limited@ lakov Kalinin

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

www.buenoyvegano.com



16

@buenoyvegano



### Descubre nuestra

gran variedad de productos

aptos para

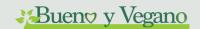
THE NATURE'S BOUNTY CO. ESPAÑA

> TELÉFONO GRATUITO 900 181 293

De venta en los mejores establecimientos especializados.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.





#### 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 25.000 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; Cataluña: Sol Natural; Comunidad Valenciana y Murcia: Alternatur; Canarias: Dietéticos Intersa: Galicia: BioSelección; Islas Baleares: Natural Cash: Andalucía: Cadidiet; Área nacional: Suscripress

#### **COLABORADORES**

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:





Algunas de vosotras/os pensareis que con este título os daré la charla de Darwin y Morgan respectivamente sobre "El origen de las especies" y "La sociedad primitiva", pero utilizaré el término "Evolucionismo" de una forma llana y coloquial.

Fluir y avanzar socialmente como persona nunca fue tan fácil en el 1er mundo, aquí, en el siglo XXI, donde la llamada "occidentalitis" aparentemente nos lo facilita todo: educación, bienestar, tecnología etc., donde podemos elegir cómo alimentarnos,

vestir, calzarnos, o arropar nuestro hogar sin ningún o casi ningún tipo de elemento de origen animal. Digo esto porque los cambios y transformaciones en las conductas humanas son lentas y difíciles de producirse, tendemos a aferrarnos a nuestros orígenes sociales, las personas que fueron, son y serán educadas baio distintos pensamientos y religiones, los más de 7.000 millones de humanos que andamos a diario por ahí, consumiendo...

Desde Bueno y Vegano queremos comunicar a todos los lectores a los que les llegue este mensual a sus manos unos conocimientos y principios basados en la ética, la salud personal y medioambiental, basados en la igualdad para todas las especies animales del planeta, mejorando nuestra salud a través de la alimentación, empleando terapias naturales y cuidando nuestro entorno estableciendo conductas medioambientales que individualmente día a día podemos practicar, sin esperar a que algún partido político arregle nada, haremos mucho más tan solo con nuestra actitud de consumo.

No se trata de comernos el "coco" y lastimar nuestra conciencia pensando si hago bien en comer esto o aquello, o en porqué llevo unos zapatos de piel que compré hace seis meses y en cambio ahora llevo una dieta libre de alimentos de origen animal. En esta sociedad tan dispar, la contradicción es el "plat du jour". No nos agobiemos, lo mejor es que fluyamos en positivo hacia un cambio equilibrado con nuestra conciencia v pensamiento, sin etiquetas de si soy vegetariano, ovo lácteo vegetariano, flexivegetariano, vegano, flexivegano, macrobiótico, crudivegano entre otros. Tener la mente libre es lo más importante y al dejar de matar a

otros seres para alimentarnos, vestir y calzarnos, para las demás especies dejaremos de ser unos tiranos prepotentes, gozaremos de una mayor salud física y espiritual, pues ya no ingeriremos sufrimiento a través de cadáveres, y el planeta dejará de recibir aproximadamente el 18% de gases de efecto invernadero del total. que son generados por la ganadería.

¿Cómo evolucionar y realizar el cambio y liberar a los animales de la explotación para nuestro consumo?

¡Es muy fácil! empezar con disminuir nuestra alimentación de origen animal o suprimirla en su totalidad, consultar con un dietista para que nos marque una dieta equilibrada, con un pediatra si somos padres o madres y queremos que nuestros hijos se alimenten libres de carne y pescado o bien con una persona cercana, familiar o amigo que lleve una alimentación sana y ecológica.

Al comprar un sofá, fijarse en que no sea de piel, al vestir, adquirir productos elaborados por vía sintética no contaminante, las cremas cosméticas que no hayan sido testadas con animales no humanos, etc., leer bien las etiquetas de los diversos productos que adquiramos a diario.

En cuanto a los sellos de certificación oficiales o privados, todos tienen logotipo e identifican el producto respondiendo a una trazabilidad certificada v nos avudaran en la elección ya que responden a protocolos de producción respetuosos con nuestra salud y el medio ambiente.

Todos nosotros podemos decidir primero lo que comemos y en general lo que consumimos, de esto trata la evolución, sobre esto trata Bueno y Vegano. ■



ESPACIO PATROCINADO POR: Amandín | www.amandin.com

Nº

MAYO 2017

# ¿Qué es una dieta vegana y para quién es apropiada?



© 123rf Limited@Marco Mayer. Ensalada con tofu tomates rúcula y semillas de sésamo

El veganismo es una forma de vida que trata de evitar, en la medida de lo posible, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales, incluyendo el uso de animales para la alimentación, la ropa y el calzado, la cosmética y cualquier otra actividad que cause su muerte o sufrimiento, como los circos, zoológicos y carreras de caballos. El veganismo se opone al uso de animales en investigación médica y militar y promueve la búsqueda de alternativas más seguras, eficientes y humanas a estas prácticas.

En cuanto a la alimentación, la persona vegana sigue una dieta 100% vegetal, es decir, una dieta en la que se excluyen todos los tipos de carne, el pescado y el marisco, los productos lácteos, los huevos y la miel.

Lo que la dieta vegana incluye, además de toda clase de frutas y verduras, es:

- •Cereales integrales. No solo pan, arroz y pasta. Otros cereales y pseudo-cereales como la avena, el maíz, el mijo, el amaranto, la quinoa o la cebada forman parte habitual de la dieta vegana. Del gluten del trigo se obtiene el seitán, una "carne" vegetal rica en proteínas y minerales que ha formado parte de la alimentación asiática durante siglos.
- Legumbres. Además de los garbanzos, alubias, lentejas y guisantes, las dietas veganas incluyen soja y sus derivados (tofu, tempeh, miso, leche y yogur de soja), alimentos ricos en proteínas, minerales y vitaminas y con un perfil de grasas mucho más saludable que los productos de origen animal. Los cacahuetes pertenecen también a la familia de las legumbres

y lejos de ser un mero aperitivo o tentempié, son parte de la cocina tradicional asiática, además de ser la base de la famosa mantequilla de cacahuetes, con la que se pueden preparar sándwiches, batidos y muchos postres.

- Frutos secos y semillas. Nueces, almendras, avellanas, anacardos, piñones, nueces de macadamia, nueces del Brasil, semillas de calabaza y de girasol, sésamo, lino, chía...alimentos olvidados en la dieta actual y que sin embargo son nutricional y culinariamente muy interesantes, además de tener efectos muy beneficiosos sobre la salud.
- •Setas. Toda clase de champiñones y setas comestibles son habitualmente incluidas en una alimentación vegana, proporcionando sabor y nutrientes a los platos de arroz, pasta, sopas, ensaladas y empanadas.
- •Algas. Las algas son las verduras del mar y han formado parte de las tradiciones culinarias de muchos pueblos costeros, como los japoneses, los irlandeses o los gallegos. Aunque es difícil encontrarlas en los restaurantes convencionales, las algas tienen su hueco especial en la cocina de las personas veganas por su sabor característico y por sus propiedades nutricionales.

¿Quién puede seguir una dieta vegana? Cualquier persona. Así lo ha reconocido una vez más la Academia Americana de Nutrición a finales del año pasado. Una dieta vegana bien planificada "es adecuada en todas las etapas de la vida, incluyendo embarazo, lactancia, infancia, adolescencia, vida adulta y vejez, así como para los atletas". ■





También conocida con el nombre de alimentación viva o raw food, es la alimentación en estado vivo, tal y como la encontramos en la naturaleza, sin transformar negativamente sus nutrientes y conservando intactas sus enzimas, que son unas proteínas esenciales para poderlos digerir. Si no digerimos los alimentos, no nos nutrimos, sólo tragamos, llenándonos de calorías vacías de nutrientes para estar, paradójicamente, sobrealimentados y, a la vez, desnutridos. Una realidad bastante vergonzosa en un mundo donde a la mitad de la población no le llegan los alimentos.

En términos de biología, sin enzimas no hay vida y hoy en día, sabemos también que a partir de los 43º de temperatura, el alimento pierde sus enzimas y a partir de los 60°, también pierde gran parte de sus nutrientes (vitaminas, minerales, proteínas y antioxidantes, básicamente). Por lo tanto, un alimento cocinado por encima de esta temperatura ha perdido parte de sus nutrientes y no contiene enzimas, por tanto, está biológicamente muerto. De ahí que la alimentación que conserva enzimas y elementos vitales (nutrientes), reciba el nombre de alimentación viva.

El elemento vida, esta fuerza vital que alimenta a nuestras células y nos aporta grandes dosis de vitalidad, lo encontramos en:

- · Hojas verdes comestibles, hierbas salvajes y brotes verdes
- Hortalizas
- Frutas y frutas secadas al sol
- Germinados, semillas y frutos secos

Cuando nos alimentamos de plantas crudas y ecológicas, le estamos dando al organismo las

vitaminas y micronutrientes que necesita para llevar a cabo sus funciones vitales y enseguida nos sentimos saciados y enérgicos y nuestro organismo también. Los colores vibrantes de los alimentos vivos,



Estaríamos muy lejos de la naturaleza y del diseño biológico del ser humano si pensáramos que para alimentarnos debemos ingerir sustancias que no provienen de la tierra, o que tenemos que matar a otro ser vivo, o que debemos usar el petróleo v la energía nuclear para nutrirnos, en cualquiera de sus formas: fogones, vitrocerámica, microondas, envases de plástico, ollas y sartenes, ¿no crees? Si fuera así, haría sólo dos días que habría vida humana en el planeta, v eso no es así.

enfermedades. Puro mecanismo de supervivencia de la naturaleza. Imaginate dos platos sobre la mesa: uno lleno de colores vivos con ho-

jas verdes, fresas y arándanos y el

otro con dos pálidos tonos, entre un

blanco amarillento y un marrón...

¿Hacia dónde se dirigen tus células?

Y también es importante saber que en el momento en que recogemos el alimento del campo, comienza una cuenta atrás hacia su degradación vital y nutricional. Si a este factor le añadimos la manipulación, el procesamiento y los químicos de la



La alimentación que conserva enzimas y elementos vitales (nutrientes), reciba el nombre de alimentación viva

agricultura convencional, la degradación es casi total cuando el alimento llega a nuestro plato. Por lo tanto, la mejor opción es el consumo de verduras, hortalizas y frutos ecológicos auto-eco-cultivados o provenientes directamente del eco-agricultor.

¡Ah sí! Y, ¿qué pasa con la proteína?

La industria alimentaria nos ha programado para creer que la única fuente de proteínas es la carne (tejido animal), pero nada más lejos de la verdad. Bioquímicamente podemos comprobar que los vegetales contienen una gran cantidad de proteína (aminoácidos), cada uno en su perfecta proporción y que éstos son de mayor calidad y más fáciles de digerir y asimilar. Si los músculos se componen principalmente de proteína y los animales que tienen una gran estructura muscular como los elefantes, los toros, los búfalos, los caballos y las vacas sólo se alimentan de hierba, ¿de dónde obtienen la proteína? ■









respetados y protegidos de los abusos de los humanos, se respira, se palpa v

se vive cada vez más en nuestra coti-

Ser vegano/a ha dejado de ser una

El día a día lo dice todo: vamos a cenar con un grupo de amigos y a la hora de elegir el restaurante, algunos declaran su militancia vegana, hecho que nos hace seleccionar un local que responda a sus intereses; el amigo de tu hijo adolescente cumple 18 años y en el catering de su fiesta en el lugar de los sándwiches de jamón y queso hay exquisiteces veganas; te invitan a la inauguración de una tienda de ropa y te sorprende la variedad de modelos de última tendencia hechos exclusivamente con algodón y cueros sintéticos... El veganismo, este estilo de vida anti especista basado en el respeto hacia los animales considerados como individuos que merecen ser

Ser vegano/a ha

una rareza, para

convertirse en una

actitud y una forma de

vivir que ya no provoca

ninguna incomodidad

dejado de ser

rareza, para convertirse en una actitud y una forma de vivir que ya no provoca ninguna incomodidad. Buena parte del mérito está en la creciente proliferación de tiendas físicas y on line con artículos de alta calidad, atractivos, originales y novedosos.

dianidad.

Más allá de la alimentación, el veganismo también se hace patente a la hora de adquirir moda, complementos, comida para perros y gatos, productos para limpiar la casa y para el cuidado personal. Las opciones son muchas y de lo más variado y cada vez más ciudades se apuntan a la tendencia vegana. Para facilitar aún más las cosas, aquí van algunas recomendaciones infalibles.



Veganismo y placer culinario nunca habían estado más cerca. La gastronomía de este sector ha sufrido una gran sofisticación y son muchas las



©Veganized - Foto cedidad por Maria José Lopez Vilalta

tentaciones que podemos encontrar en restaurantes y locales de todo el país.

Gopal, dios hindú que protege a los animales, es el nombre del fastfood vegano más cool situado en el epicentro "canalla" barcelonés, la Plaza George Orwell. Después de saborear una deliciosa hamburguesa de seitán, lo mejor es acercarse a Lujuria Vegana (Nou de la Rambla, 32), el paraíso de los veganos más golosos.

Si no se quiere renunciar al placer de una buenísima tortilla de patatas, en el B13 de Madrid (C/de la Ballesta, 13) su receta 100% vegana es una auténtica locura que si no se pilla rápido, se acaba enseguida. Para los paladares más refinados, la pura cocina de autor sin rastro de animal de Crucina (C/Divino Pastor, 30) es la mejor opción con un plus añadido: se cocina sin fogones para conservar todos los nutrientes.





Bueno v Vegano

¿Quieres probar unos crudispaghetti? Puedes ir a Green Break Take Away en Narrika Kalea, 20 de San Sebastián. No muy lejos, en Hondarribia (Guipúzcoa) una joven pareja emprendedora está triunfando con propuestas veganas como sus exquisitas albóndigas de setas en El Curry Verde (Santiago, 67). De norte a sur, pasando por Zaragoza donde El Plato Reberde (San Lorenzo, 5) ofrece un menú diario de cinco tenedores ipor solo 7€!, hasta llegar a Veganitessen en Sevilla (C/Pastor y Landero, 8), una auténtica pastelería delicatessen que desde 2009 tienta a los veganos hispalenses.

#### Shopping consciente

Vestir vegano cada día es más fácil. Basta con acercarse a Amapola Vegan Shop (Travessera de Gràcia, 129), la primera tienda de moda vegana de Barcelona que ofrece zapatos, ropa y complementos libres de materiales de origen animal. JustoAki, es una ekoethicshop tanto on line como física en Bilbao (Somera, 3) y Madrid (Cardenal Cisneros, 20) que hace una clara apuesta por el calzado vegano de calidad.

Desde **Zaragoza** (Felix Latassa, 32 local), Free and Wild propone vegan clothing de primeras marcas y calzado

ecológico fabricado en La Rioja. Pero una de las opciones más completas la encontramos en Málaga, allí Veganized bajo el lema "No martirio, no asesinato!" brinda una amplísima oferta de moda para todas las edades a base de materiales como algodón orgánico, cáñamo o lino sin perder de vista el más mínimo detalle, ihasta los botones y las cremalleras!

#### De compras on line

Basta con teclear "tiendas veganas" para descubrir una infinidad de propuestas sorprendentes. Una de ellas es Amapola Cosmetics (www. amapolabio.com), una plataforma especializada en cosmética ecológica y natural donde se puede adquirir desde una crema nutritiva de jojoba, hasta aceites para bebés. Los barceloneses tienen suerte porque además Amapola cuenta con tienda física en pleno barrio gótico de la ciudad condal (C/Boria, 20).

Planeta Vegano es una tienda vegana ubicada en el centro de Madrid (C/Ave Maria, 34), que ofrece artículos 100% libres de explotación animal: además de una amplia oferta en alimentación, aquí se pueden comprar zapatos, productos de cosmética y de limpieza del hogar e incluso piensos veganos para los animales, todos ellos



©Lujuria Vegana - Foto cedidad por Maria José Lopez Vilalta

también accesibles en su tienda on line www.planetavegano.com/eshop.

Desde Mallorca el portal www. lovegano.es/es tiene una interesante sección de superalimentos y suplementos alimenticios, artículos para el cuidado personal, pero también utensilios de cocina y venta de libros de recetas veganas, salud y cuentos infantiles.

A nivel internacional hay que destacar www.alternativeoutfitters. com y www.mooshoes.com La primera es una completa vegan boutique americana en la que con una atractiva estética similar a la de cualquier tienda de moda o complementos, muestra una variada oferta de artículos para

mujer y hombre: zapatos, ropa, bolsos, monederos, cinturones y productos exclusivos body care. Mientras que MooShoes, desde Nueva York también hace una clara apuesta por la moda cruelty-free sobre todo en zapatos v bolsos de diseño ■

La gastronomía de este sector ha sufrido una gran sofisticación y son muchas las tentaciones que podemos encontrar



¿Te gustaria encontrar nuestra Horchata en tu Comercio de confianza en Barcelona?



¡Ayúdanos a conseguirlo y te regalaremos una botella para Ti y una para tu Comercio!



PUNTOS DE VENTA HORCHATA NATURAL Y ECO :

HELADERÍAS BODEVICI en Torrijos 21 y LA GLACE en Passeig Sant Joan 5 PANADERÍAS TRADICIONALES FLECA BALMES en Balmes 156

TRADIZIONALIA en Creu Coberta 90 - Meridiana 321 - Floridablanca 91 **RESTAURACIÓN** GRANJA VIADER en Xuclà 4

ORGANIC PIADINA en Placa Vila Gràcia 6 MAMA'S CAFÉ en Torrijos 26 MOS ART en Aribau 113

"COMILLAS" en Muntaner 190 **ALIMENTACIÓN** MOLSA en Av. Madrid 128

EL RACÓ de la ROSA en Av. Mistral 10 J.TENA en Gran de Sant Andreu 326 FRUTERÍAS SINMAS en Major de Sarrià 35

LETTUCEFAMILY en Asturies 8 PASTELERÍAS PALLARÉS en Urgell 169

www.monorxata.com IDEAL en Gran de Gràcia 207 y FIGULS en Aribau 139 0 LOGI Orxata resca

C

COMERCIAL

BARCELONA:

Cristian Castaño

640 551 164

comercial@bodevici.





ESPACIO PATROCINADO POR: Bio Space | Tu Espacio Ecológico | www.biospace.es

BUENA COCINA



Eva Roca

Experta en alimentación viva y coach en salud vitalista

very condivergania orga

# Espaguetis de calabacín con boloñesa de nueces y zanahoria y queso cremoso de piñones

Los fideos de calabacín se elaboran muy fácilmente espiralizando el calabacín con un espiralizador de verduras, que puedes encontrar fácilmente en una tienda de utensilios de

#### **INGREDIENTES (4 raciones)**

- 4 calabacines espiralizados (1 por persona). Pueden pelarse previamente para darles un aspecto de espaguetis tradicionales o mantener la piel y, así, sus nutrientes.
- · 4 hojas de albahaca fresca en juliana.

#### Para la boloñesa de nueces y zanahoria

- 100 gr. de nueces remojadas durante 8 horas y bien escurridas.
- · 4 zanahorias peladas y ralladas.
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- · 1 diente de ajo.
- · 1 cucharadita de sal de hierbas.
- 1/4 taza de agua filtrada.
- · 4 hojas de albahaca fresca en juliana.

#### Para el queso cremoso de piñones

- 130 gr. de piñones remojados durante 2 horas y bien escurridos.
- · 1 rama de apio sin las hojas y cortada a trozos pequeños.
- · 1 cucharada sopera de zumo de limón.
- · 1/3 taza de agua filtrada.
- · 1 cucharada sopera de zumo de limón.
- · 4 cucharadas soperas de aceite de oliva.



©Eva Roc

#### Preparación:

- 1. En una batidora de vaso, triturar los ingredientes de la boloñesa, excepto el aceite de oliva y las hojas de albahaca fresca en juliana.
- 2. Añadir el aceite de oliva y volver a batir ligeramente.
- 3. Transferir la salsa en un bol y añadir la albahaca. Remover con una cuchara y reservar.
- 4. En una batidora pequeña de vaso, triturar los ingredientes del queso cremoso de piñones, excepto el aceite de oliva.

- 5. Añadir el aceite de oliva y volver a batir ligeramente.
- 6. Transferir el queso cremoso en un bol. Reservar.
- 7. Emplatar el calabacín espiralizado y añadir encima 3 cucharadas soperas de boloñesa de nueces y zanahoria y encima 2 cucharadas soperas de queso cremoso de piñones.
- 8. Decorar con una hoja de albahaca fresca en juliana. Acompañar con una ensalada de hojas verdes y hortalizas.



#### **COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS / VITAMINAS**



#### Vitamina B-12, de Nature's Bounty®

Indispensable para la salud: neuronas y glóbulos sanguíneos se ven nutridos con la vitamina B-12 que avuda a su mantenimiento, es anti anemia y contribuye a la elaboración del ADN.

Apta para veganos. Sin gluten. Sin azúcares ni sal añadidos. No contiene colorantes, aromatizantes o edulcorantes artificiales. Sin 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

#### **ALIMENTACIÓN / SUPERALIMENTO**



#### Bio Moringa en polvo rica en vitamina K, de Raab Vitalfood. Sin gluten - Sin lactosa- Vegano

El polvo de Moringa Bio de Raab Vitalfood se consigue a través de un molido fino de las hoias del árbol Moringa oleifera. Sus hojas contienen vitamina K y polifenoles (18,8 mg por 0,5 g) sustancias vegetales secundarias. El contenido en vitamina K contribuye a la coagulación de la sangre y a la conservación de los huesos. Ideal para enriquecer smoothies, zumos o sopas con sustancias vitales.



Certificado: Euro hoja

Marca: Raab Vitalfood info@eraabvitalfood.de

Producción y distribución: Raab Vitalfood GmbH | www.raabvitalfood.de

#### ALIMENTACIÓN / INFUSIONES PARA NIÑOS



#### Tisana Sueño, de Artemis BIO. Infusiones ecológicas pensadas para los más pequeños

Una sabia combinación de plantas relajantes y tranquilizadoras, adaptadas a la infancia. Es un remedio natural contra el insomnio que se ha venido utilizando tradicionalmente, ya que relaja y prepara al niño para conciliar un sueño más tranquilo y reparador.

Gama completa niños: Tos, Sueño, Gases, Apetito, Defensa Más, Mocosete y Pringapie.

Certificado: Euro Hoja, CAECV

Marca: Artemis Bio

Producción y distribución: Herbes del Moli | www.herbesdelmoli.com

#### **ALIMENTACIÓN / DESAYUNOS**



#### Granolas, de Quinua Real

Sin gluten ni aceite de palma. Gama de granolas a base de copos de avena tostados sin gluten, quínoa real hinchada y dulcificadas con sirope de arroz. Todas ellas son Gluten Free, de origen 100% vegetal, fuente de fibra y aptas para vegetarianos y veganos.

Con una textura crujiente que recuerda las granolas elaboradas a mano e ideales para combinar con bebidas vegetales para conformar



un desayuno completo y nutritivo. Tres variedades: manzana y canela; cacao y coco; y semillas y pasas.

Certificado: Euro Hoja, The Vegan Society, Gluten Free

Marca: Quinua Real www.quinuareal.bio

Producción y distribución: La Finestra sul Cielo España, S.L.

#### **ALIMENTACIÓN / GALLETAS**



#### Mini Cookie de trigo con chocolate y jengibre, de Bohlsener Mühle

Crujientes, sofisticadas galletas de trigo con chocolate y jengibre. Las mini galletas de chocolate de jengibre son ideales para muchos pequeños momentos de placer durante todo el día. Apto Veganos.

Ingredientes: Harina de trigo tipo 1050\*, azúcar integral de caña\*, chocolate negro\* 19% (pasta de cacao, azúcar integral de caña\*, manteca de cacao\*, emulgente: lecitina de soja\*), aceite de palma no



Apto para Veganos. Ingredien-

tes: Melisa, Tila, Manzanilla,

Lavanda y Azahar

hidrogenado\*, jengibre confitado\* 7% (jengibre\* 61%, azúcar integral de caña\*), cacao\* 2%, iengibre en polvo\* <1%, agente (bicarbonato de amonio, carbonato de sodio hidrogenado), sal marina.

Certificado: Euro-Hoja | Bioland

Marca: Bohlsener Mühle

Distribuidor: Alternatur, S.L. | www.alternatur.es

#### **ALIMENTACIÓN / QUESO**



#### Alternativas Veganas al queso 100% vegetales y ecológicas, de Violife

Elaborado con aceite de coco de la máxima calidad con especias y sabores naturales, ingredientes ecológicos, no transgénicos (GMO FREE), sin conservantes ni colorantes, libre de lactosa, sin caseína, sin gluten, sin huevo, sin soja, sin aceite vegetal de palma hidrogenada, sin frutos secos y libre de colesterol.



Sabores Originales: Parmesano, mozzarella etc.

Certificado: Euro Hoja, Organic Farmers & Growers (OF&G), Vegan Society

Marca: Violife | www.violifefoods.com Distribuidor: Biogran, S.L. | www.biogran.es





"La ganadería es uno de los principales responsables de los graves problemas medioambientales de hoy en día. Se requiere una acción urgente para hacer frente a esta situación", aseguraba Henning Steinfeld, líder de la Iniciativa de Ganadería, Medio Ambiente y Desarrollo (LEAD) y jefe de la subdirección de Información Ganadera de la FAO, en el informe 'La larga sombra del ganado' (FAO, 2006). Una década después de editarse este exhaustivo y contundente informe, la situación no ha mejorado en absoluto.

La cría y comercialización de ani-

Los grandes incendios registrados durante los últimos años tanto en la Amazonia como en Borneo tienen relación con los intereses de las industrias cárnicas

males para consumo humano afecta al medio ambiente de forma muy diversa. Veamos cuatro de los aspectos de mayor importancia: contaminación del agua, pérdida de biodiversidad, cambio climático y deforestación.

Durante siglos, las fuentes, los pozos y los lagos han facilitado el acceso de los humanos al agua potable. En la actualidad, en muchos países industrializados -incluido el nuestro- beber agua no tratada es un peligro. La causa principal de la contaminación de estas aguas no son las industrias químicas, ni los vertidos de petróleo, sino la ganadería.

En Catalunya, por ejemplo, el 41% de las masas de agua subterránea están contaminadas por los purines (residuos fecales) procedentes de las granjas de cerdos, según reconoce oficialmente la Agencia Catalana del Agua (dependiente de la Generalitat). En este caso, la contaminación consiste en un aumento de la concentración de nitratos en el agua superficial y subterránea, que puede provocar problemas de salud a las personas.

La ganadería también es la causa



123rf Limited@goodluz

de la contaminación del agua con microorganismos, parásitos e incluso restos de medicamentos -como los antibióticos- que se administran de forma masiva en algunos tipos de ganado, según detalla el informe de la FAO.

El sector ganadero tiene, por otra parte, un impacto negativo en la biodiversidad del planeta. Así, la cría de ganado ha provocado el exterminio de especies de animales en diversas zonas del planeta. En nuestro país, por ejemplo, la desaparición de grandes mamíferos como el oso o el lobo fue provocada por la acción de los pastores y ganaderos que querían aprovechar las zonas de pastos sin la presencia de unos animales que consideraban molestos.





MAYO 2017

#### Una de las causas del cambio climático

El cambio climático es sin duda el problema ambiental más grave al que se enfrenta actualmente el planeta y sus habitantes. La ganadería -y, en especial, la ganadería intensiva o 'industrializada'- tiene una parte de la culpa de esta situación.

Los informes publicados durante los últimos años por el Panel Internacional de Expertos en Cambio Climático (IPCC, por las siglas en inglés) detallan la importancia de las actividades ganaderas en el aumento de temperaturas a escala global.

Como indicaba el informe 'Agricultura y cambio climático', encargado por Greenpeace al profesor Pete Smith (Universidad de Aberdeen), "al ingerir los alimentos, los animales producen grandes cantidades de metano, un potente gas de efecto invernadero". "De mantenerse el actual aumento de consumo de carne, las emisiones de metano seguirán creciendo y lo harán durante las próximas décadas", advertía el profesor Pete Smith en este informe publicado en 2008.

Si alguien nos pregunta sobre la responsabilidad en las emisiones de los gases que están cambiando el clima, muy probablemente mencionaremos en primer lugar a los coches que queman gasolina o gas-oíl. Pero, según recordaba la FAO en el informe anteriormente mencionado, el sector ganadero "genera más gases de efecto invernadero -el 18%, medidos en su equivalente en dióxido de carbono (CO2)- que el sector del transporte".

Para calcular el impacto de la ganadería en las emisiones de efecto invernadero se debe incluir no solo gases como el metano procedentes de la digestión de los animales -en especial de los rumiantes- sino también las emisiones provocadas por el cambio del uso de la tierra en favor de la ganadería. Para que se entienda mejor, la destrucción de grandes extensiones de bosques tropicales para crear zonas de pastos para ganado hace aumentar la concentración en la atmósfera de CO2. Como es conocido, los bosques contienen una gran cantidad de carbono -en forma de madera- y cuando se destruven los árboles este carbono pasa a la atmósfera convertido en CO2.

### Bosques transformados en pastos

En un interesante estudio publicado en 2015 en la revista Environmental Research Letters se explica una de las claves de esta trágica transformación de los bosques tropicales en pastos para ganado. "En el período 1990-2005, el 71% de la deforestación en Argentina, Colombia, Bolivia, Brasil, Paraguay, Perú y Venezuela se debió al aumento de la demanda de pastos; el 14%, a los cultivos comerciales; y menos del 2% a la infraestructura y a la expansión urbana", explica este estudio liderado por la profesora Veronique De Sy, del Laboratorio de Geo-Información de la Universidad Wageningen, en Holanda.

La expansión de los pastos causó la pérdida de al menos un tercio de los bosques en seis de los países analizados en este estudio. La excepción fue Perú, donde el aumento de las tierras de cultivo en pequeña escala fue el factor dominante de la deforestación.

En cambio, en Argentina, la expansión de los pastos fue responsable del 45% de la deforestación, mientras que la expansión de las tierras de cultivos comerciales representó más del 43%. En Brasil, más del 80% de la deforestación se asoció a la conversión de bosques en terrenos de pastoreo.

La transformación de los bosques en zonas de pastos o en cultivos destinados a la producción de piensos para ganado también afecta gravemente a La causa principal de la contaminación de estas aguas no son las industrias químicas, ni los vertidos de petróleo, sino la ganadería

amplias zonas de África y Asia. Nadie duda, por ejemplo, que los grandes incendios registrados durante los últimos años tanto en la Amazonia como en Borneo tienen relación con los intereses de las industrias cárnicas.

En el período 2000-2010, se registró una pérdida neta de bosques de 7 millones de hectáreas anuales en los países tropicales y un aumento neto de los terrenos ocupados por los humanos de 6 millones de hectáreas al año. La mayor pérdida neta de bosques y el mayor incremento neto de terrenos agrícolas durante este período se produjeron en el grupo de países de ingresos bajos.





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

# FAADA, un compromiso hacia una convivencia respetuosa con todos los seres vivos

FAADA es la Fundación para el Asesoramiento y Acción en Defensa de los Animales; una ONG privada e independiente, activa desde 2004. Nació con la actividad principal de apadrinar, adoptar y rescatar animales salvajes y de compañía en situaciones de maltrato. En 2012, iniciamos un proceso de transformación interno para incidir de forma más estratégica.

Nuestra visión: cambiar los hábitos de la sociedad que perjudican a los animales para lograr una convivencia respetuosa con todos los seres vivos

Consideramos que nuestra naturaleza como seres humanos nos predispone desde la infancia a relacionarnos con todos los seres vivos desde el respeto y la empatía, sin embargo, a medida que vamos integrándonos en la sociedad, se nos conduce a priorizar nuestra vida por encima de las demás, normalizando la utilización de los animales, aun sabiendo el sufrimiento que les provoca.

Nuestra misión es "promover el respeto por los animales en los ámbitos social, legal y educativo" y lo hacemos informando y asesorando a las personas, y dirigiendo acciones de concienciación que ofrecen alternativas a los sectores que directa o indirectamente causan sufrimiento a los animales. Desarrollamos nuestra actividad con personas formadas y organizadas estratégicamente y nos esforzamos por trabajar acorde con nuestros valores: desde el respeto y la colaboración, con independencia y transparencia.

Obtenemos nuestros recursos económicos en un 99% de fuentes privadas, todas ellas comprometidas con los animales.

#### Algunos de nuestros logros e iniciativas:

En 2010, estuvimos entre los promotores de la campaña "Ramblas Éticas", también gestionamos la plataforma PROU que consiguió la abolición de las corridas de toros en Catalunya.

2012 Desde lideramos la iniciativa por un Turismo Responsable con los animales la campaña anual Soc Responsable para

identificar y esterilizar animales de compañía. Dirigimos la coalición internacional SOS Delfines, que trabaja para exponer los problemas de la cautividad de los cetáceos, y en 2016 con la campaña #Adeudelfinari, hemos conseguido que Barcelona decida cerrar el delfinario. Trabajamos en las coaliciones InfoZoos e **InfoCircos** y lideramos la iniciativa AdnimalsFree, dirigida al sector audiovisual.



Impartimos un programa de **Edu**cación Humanitaria que, de forma transversal, conecta la defensa de los derechos humanos, el cuidado del medio ambiente y la protección de los animales.

El 7 de Abril de 2017 hemos estrenado en cines nuestro primer proyecto documental "Empatía" de la mano de la productora La Diferencia.■





Carla Cornella

FAADA Y LA DIFERENCIA PRESENTA

Nº :

MAYO 2017

# EMPATÍA, la aproximación a una forma de vida respetuosa

Un documental sobre el respeto a los animales contada por un escéptico, y apta para todos los públicos.

La empatía por definición es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente, o incluso aquello que puede estar pensando en un determinado momento. Podría decirse que es una destreza básica que encontramos dentro de la propia comunicación interpersonal, que nos ayuda a comprender los sentimientos

Presenta las dificultades que surgen al llevar un estilo de vida respetuoso con el resto de especies en una sociedad antropocéntrica

que tienen otras personas y posibilita un entendimiento sólido entre estas. Pero la empatía no es algo que solamente nos concierne a los seres humanos.

Cuando hace dos años, FAADA (Fundación para el Asesoramiento y Acción en Defensa de los Animales) y la productora La Diferencia se embarcaron en la aventura de mostrar cómo la mayoría de los hábitos de la sociedad perjudican a los animales, nació EMPATÍA. Un documental dirigido por Ed Antoja en el que se trata el respeto animal desde una perspectiva diferente. Un punto de vista con el que se pretende elucidar la situación que viven los animales y lo que cada uno de nosotros podemos hacer para mejorar esa situación.

Una obra que hasta ahora únicamente había sido extendida por las redes sociales, desde el 7 de abril ya tiene cabida en las grandes pantallas españolas. El propio proceso de documentación y realización del documental y las conversaciones del protagonista con Jenny, colaboradora de FAADA, hacen que la obra sea una reflexión acerca de la interacción del ser humano con la naturaleza. Una historia que presenta las dificultades que surgen al llevar un estilo de vida respetuoso con el resto de especies en una sociedad antropocéntrica.

El tono amable, ágil e irónico con el que el documental trata los temas, a ve-

ces delicados, hace que el espectador pueda llegar a identificarse con el personaje principal que aborda la materia desde el desconocimiento y el escepticismo. Un nuevo estilo de vida que para muchos es una apuesta seria para un cambio de vida. Y es que realmente muchos de nuestros actos que creemos no tienen mayor trascendencia, afectan a los animales,



pero no nos percatamos porque no tomamos conciencia de ello. Deberíamos cambiar tantos hábitos en nuestras conductas para acabar siendo respetuosos con los animales, que, en muchas ocasiones lamentablemente, preferimos mirar hacia otro lado. Pero debemos de tener algo presente, y es que el respeto, la compasión y la empatía, no entienden de especies. ■



Yoga

Yoga significa unión. Unión del cuerpo, de la mente y del espíritu, por tanto, es la unión de lo que hacemos, pensamos y sentimos. A través de la práctica del yoga, alineamos nuestra conciencia con lo que pensamos y con lo que hacemos. Y ese es el único camino hacia la verdadera felicidad, el camino hacia el bienestar y la paz interior.

En Occidente, el tipo de yoga más extendido es el Hatha Yoga, en el que, a través de las posturas de yoga y la respiración consciente, fluye la energía y se expande nuestra conciencia, alineándola con el corazón y las acciones. Gracias a estos flujos energéticos, las limitaciones del cuerpo se desvanecen y entonces descubrimos que nuestra verdadera naturaleza es ilimitada.



123rf Limited@Cienpies Design

#### ¿Qué beneficios obtenemos de practicar Yoga?

#### En el aspecto físico...

- Mejora la salud y la disponibilidad ante el mundo.
- Aumenta la conciencia corporal.
- · Aumenta la flexibilidad, el equilibrio y fortalece el cuerpo.
- Armoniza el cuerpo.
- Se desvanecen nuestras limitaciones

físicas y mentales.

- Desaparece la tensión mental, instalada en los músculos en forma de contracturas.
- Las posturas (asanas) mantienen la columna alineada y contribuyen a enviar sangre y energía a los plexos nerviosos.

#### En el aspecto energético...

- El yoga te ayuda a despertar la energía y desbloquear los nudos de tensión físicos y psíquicos.
- Al desbloquearnos, nos energiza y vitaliza. Aumenta la energía vital.
- · Aumenta nuestro electromagnetismo (nuestra luz interior).

#### En el aspecto orgánico...

- Crea salud en todos los sistemas funcionales del cuerpo.
- Disminuye la congestión interna de los órganos digestivos, estimulándolos y favoreciendo la buena asimilación de los nutrientes.
- · Favorece la eliminación, estimulando el peristaltismo intestinal v purificando los riñones y el hígado.

• Fortalece las funciones respiratorias y aumenta la capacidad pulmonar, oxigenando y alcalinizando el cuerpo.

#### En el aspecto mental...

- Aporta serenidad.
- · Aumenta la claridad mental, la atención y la concentración.
- · Se desarrolla el poder de auto-observación y atención plena (mind fullness) y, como fruto de esto, comprendemos la naturaleza del pensamiento y aprendemos a controlarlo y vivir el presente.

#### En el aspecto psico-anímico...

- Desaparecen los miedos, las ansiedades y las depresiones.
- Nos aporta comprensión, aceptación y amor en la realidad de uno mismo.
- Aumenta el nivel de aspiración para conectar con nosotros mismos.
- Nos ayuda a indagar dentro de nosotros mismos, a conocernos mejor y encontrar las causas de las situaciones conflictivas que nos presenta la vida.
- Nos aporta alegria y bienestar.





#### MAYO 2017

## ¿Qué es la cosmética vegana?

Al igual que pasa con los productos alimentarios podemos considerar que una cosmética es vegana cuando no contiene ningún producto derivado de animales.

Parece fácil va que los productos cosméticos están obligados a incluir en su etiqueta el listado de ingredientes. Sin embargo, a diferencia de la alimentación, se utiliza una nomenclatura internacional conocida como INCI que puede dificultar el reconocimiento de algunos ingredientes. A ello se suma la presencia en la cosmética de compuestos nombrados por complicados nombres químicos o números, como en

La presencia en la cosmética de compuestos nombrados por complicados nombres químicos o números dificulta enormemente su identificación

el caso de los colorantes, que dificulta enormemente su identificación.

Algunos de los ingredientes más comúnmente utilizados en la cosmética econatural que el consumidor vegano ha de evitar son los productos fabricados por las abejas como miel, polen, y cera, los derivados de la leche y del huevo. Otros son más difíciles de distinguir y son una larga lista de los que pongo algunos ejemplos:

- El carmín (CI 75470) extraído de un insecto parásito de las chumberas.
- La guanina (CI 75170) derivado de las escamas de pescado que proporciona brillo nacarado a pintalabios, sombras de ojos y champús.
- El colágeno (collagen) que se obtiene de material cartilaginoso de animales (y también de algas).
- La lanolina (lanolin) grasa protectora de la lana de las ovejas muy utilizada en cremas hidratantes.
- Cualquier ingrediente que contenga el término caprylic o capric, ácido graso extraído de la leche.

· La glicerina extraída de grasa animal y presente en los ingredientes con los términos glicerol, glicervls, etc.

#### Como elegir una cosmética sin ingredientes animales

Si no queremos ingredientes de origen animal tenemos dos opciones: elegir una cosmética que solo incluya ingredientes de origen vegetal simple como por ejemplo los aceites vegetales, aceites esenciales, hidrolatos, gel de aloe vera,

etc. o elegir una cosmética certificada como vegana. La Sociedad Vegana y el PETA (Asociación por el Trato Ético de los Animales) ofrecen certificaciones. Algunos fabricantes también indican en su cosmética que es apta para veganos siendo ellos mismos su propia garantía.



Este es otro de los requisitos que ha de cumplir una cosmética vegana.



123rf Limited@venimo

La legislación europea prohíbe que los productos cosméticos sean testados en animales. Pero hemos de tener en cuenta que muchos de los ingredientes que encontramos en la cosmética ya no se testan en animales porque lo fueron en su momento. Sin embargo, se siguen testando algunos ingredientes que se utilizan también en la industria farmacéutica. Y otro aspecto a considerar es que algunos países como la China obligan a testar en animales algunos cosméticos como protectores solares o tintes si se quieren vender allí.■







Lo vegano está de moda. Una activista como vo, con más de 40 años en el ovolacteovegetarianismo activo, no puede estar más contenta por ello. Por lo menos, ahora ya nadie se extraña cuando, si tienes que comer fuera de casa, hagas hincapié, ante el camarero de turno, en que la ensalada no lleve ni atún ni fiambres...

Ahora bien, hay algunas cosas que decir al respecto de todo este asunto. Lo primero es que me alegro mucho de que aumente el consumo de productos veganos. Faltaría más. Nosotros también hemos contribuido a todo ello desde la Asociación Vida Sana y desde todas las campañas que hemos llevado desde la entidad, desde BioCultura, desde The Ecologist, etc. Pero, bajo la perspectiva holística, lo mejor es que, además de ser veganos, esos alimentos sean, por supuesto, ecológicos. Si no lo son, si no se pone el acento en ello, el proceso vegano se queda en la mitad del camino. No me cansaré de decirlo. Por activa y por pasiva.

Me mueve principalmente el hecho de que una agroindustria tóxica no es buena para nadie: empezando por los propios agricultores que soportan sobre su salud problemas de todo tipo, el cóctel químico que llega a nuestros platos procedente de esos fitosanitarios y fertilizantes químicos usados; y, por supuesto, por lo que la contaminación química supone para la salud de nuestro planeta.

La agricultura convencional utiliza muchos productos diseñados para la muerte. Debemos comprender que en los cultivos de la agricultura industrial se matan cada día a miles y miles de seres vivos: insectos, pequeños roedores, pájaros, anfibios... También son animales. No vemos esas muertes, pero están ahí. La agricultura química mata, asesina... Lo hace silenciosamente, pero lo hace, y de forma indiscriminada y salvaje.

Tampoco quiero dejar de decir que si somos veganos es porque odiamos la violencia y la agresividad. Y esto conlleva ser tolerantes también con esos otros "animales" que son nuestros amigos, familiares... humanos. Si ellos no han elegido el camino del veganismo, como nosotros, debemos ser pacientes.

Otro asunto, que no es baladí, es el asunto de la humildad. He visto, en estos años, algunas actitudes en veganos que no me han gustado. ¿De qué hablo? De un mirar por encima del hombro a los que no lo son. De presumir de una cierta autoridad moral en personas que están cargadas de defectos de todo tipo, por más que no consuman nunca proteína animal. Todo lo bueno que tiene el veganismo cae en saco roto si no tenemos en cuenta que tenemos que ser conscientes de que, por encima de todo, la humildad es lo que nos hace **grande**s y de que ningún hábito hace al monje. Ni siquiera el veganismo.

Lo primero, humildad. Lo segundo, desapegarse de los resultados que creamos que tienen que conllevar nuestras prácticas cotidianas. Lo tercero, olvidarse de salvar al mundo si no aspira uno primero a cambiarse a sí mismo, no solo en lo alimentario, sino también en todo lo demás.

Y lo más importante: no creemos guetos. Los guetos no sirven para nada. Abramos las puertas de nuestras conductas alimentarias para que otros aprendan de ellas. Con buenas maneras, humildad, elegancia, mano izquierda, saber hacer, paciencia, serenidad... Es muy importante, en muchos sentidos, tanto de derechos animales como medioambientales, que descienda el ingente porcentaje de proteína animal que hoy desborda todas las previsiones. Cualquier actitud en este camino sea bienvenida. No seamos talibanes. No conduce a ningún sitio. Lo digo por experiencia. Es posible que hasta, según cómo, ciertas actitudes demasiado proselitistas y fanáticas creen el efecto contrario al deseado. Y ni los animales ni el planeta se lo pueden permitir.



Ayudar a nuestros hijos

dieta saludable.

adolescentes a llevar una

