Bueno y Vegano

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2017 OCTUBRE - Nº 5

"La violencia es el último refugio del incompetente" **Isaac Asimov**

Elige Sol Natural

¿Volver a comer carne?

@Impossible Foods Inc

ALIMENTACIÓN | 6
La hamgurguesa vegana de Imposible Foods

QUÉ COMER | 10
Llegó el Otoño ¿Qué me conviene comer?

EL BALCÓN VEGANO | 16
Veganos, el Musical.

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano

@buenoyvegano

Cristina Fernández
Periodista & Blogger, www.paladarvegano.blog
crisfersan@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 23.000 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

¿Volver a comer carne?

123rf Limited©Alexander Traksel. La carne cultivada en laboratorio a partir de células madre

Muchos veganos optan por comprar productos vegetales que imitan las formas y los sabores de hamburguesas, albóndigas, salchichas, bistecs o chorizos tradicionales. Pero, ¿cambiarían las hamburguesas de seitán o tofu por las de carne in vitro, también llamada carne de laboratorio o carne cultivada?

"Dentro de 50 años, escaparemos del absurdo de criar un pollo entero para comer la pechuga o las alas, cultivando estas partes separadas en un medio adecuado", escribía Winston Churchill a inicios de los años 30. Hoy, la predicción del político británico está cada vez más cerca de convertirse en realidad: en menos de cinco años será posible encontrar en el mercado carne de laboratorio, rebautizada como supercarne con fines publicitarios, según diversas empresas que trabajan para lograrlo.

Algunos chefs ya han ideado incluso posibles creaciones culinarias con el innovador ingrediente. Entrantes de nuggets de dodo con miel y mostaza para dipear, coloridas y proteínicas albóndigas de plato principal y una combinación de arándanos y ternera de postre. Como éstas, un total de 45 recetas -que todavía no se pueden cocinar- conforman el libro In Vitro Meat y la carta de un restaurante ficticio virtual, creado por Next Nature Network y Submarine Channel para reflexionar sobre los retos de la alimentación.

El futuro escenario lleva siendo divisado desde hace décadas. El holandés Willem Van Eelen (1923-2015) fue uno de los pioneros en apostar por la producción de carne sin tener que criar y matar animales. Empezó a dedicarse a ello a finales de 1940, pero no fue hasta la década de los 90 cuando los avances en las técnicas de clonación y la 'ingeniería de tejidos' permitieron producir carne a partir de células madre, extraídas de animales vivos sin ocasionarles daños, según afirman los científicos. Éstas se colocan en un medio de cultivo propicio para que con la ayuda de nutrientes naturales crezcan y se reproduzcan de manera independiente al animal.

> Actualmente, los investigadores buscan reducir los costes de producción para poder comercializar la carne in vitro a gran escala

Van Eelen, conocido como "el padrino de la carne in vitro", consiguió las primeras patentes en 1999 e inició un programa ambicioso en la Universidad de Maastricht (Países Bajos) que, de manera indirecta, dio lugar a la primera hamburguesa de carne fabricada en un laboratorio a partir de unas pequeñas muestras de tejido muscular tomadas de una vaca.

Con el nuevo escenario, los mataderos pasarían a formar parte de los libros de historia y serían reemplazados por laboratorios

La hamburguesa, de 140 gramos y formada por 25.000 fibras individuales, era el resultado de cinco años de trabajo y unos 250.000 euros de inversión (financiada por el co-fundador de Google Sergey Brin). Fue presentada por su creador, Mark Post, de la empresa Mosa Meat, en agosto de 2013, en Londres. Cocinada in situ, dos críticos gastronómicos la probaron: alabaron la textura y echaron en falta grasa y el sabor de la sangre.

En febrero de 2016, llegó la primera albóndiga de carne in vitro de la mano de la start-up californiana Memphis Meats con un precio estimado de 1.000 euros por unidad. La empresa, que espera lanzar sus productos al mercado en 2021, anunció en marzo de este mismo año que había producido también carne de pollo y pato sin matar animales.

La compañía neoyorquina Modern Meadown produce carne y cuero mediante la tecnología de impresión 3D. Por su parte, la israeliana SuperMeat, gracias al micromecenazgo, también ha empezado a trabajar para obtener productos cárnicos en el laboratorio.

Actualmente, los investigadores buscan reducir los costes de producción para poder comercializar la carne in vitro a gran escala. Para ello, y para cortar toda relación con la industria cárnica, tratan de sustituir el caro medio de cultivo utilizado hasta ahora para alimentar las células -suero sanguíneo proveniente de animales, mayormente de fetos bovinos- por un medio de cultivo vegetal, como podrían ser algas.

De conseguir precios competitivos, estaríamos ante una revolución en el ámbito de la alimentación. Pero, ¿qué hay de la liberación animal? En su mayoría, las asociaciones animalistas apoyan la producción industrial de carne cultivada porque evitaría matar a los más de 60.000 millones de animales terrestres que cada año acaban emplatados tras unas vidas de sufrimiento y muertes crueles. Con el nuevo escenario, los mataderos pasarían a formar parte de los libros de historia y serían reemplazados por laboratorios. Sólo habría que mantener granjas con animales donantes para obtener las células.

En 2008, la organización People for Ethical Treatment of Animals (PETA) ofreció un millón de dólares (unos 838 millones de euros al cambio actual) al laboratorio que fuera capaz de producir comercialmente carne de pollo. Pronto, surgieron algunas voces críticas dentro del mismo movimiento: algunos sectores lamentan que la carne cultivada no cuestiona el consumo de la carne, sino que lo legitima. Otro de los recelos ante el despegue de este sector es el riesgo de que la alimentación mundial pase a estar controlada por unas pocas empresas que aglutinen todas las patentes.

El modelo de ganadería industrial actual no sólo causa sufrimiento a cientos de millones de animales, sino que también tiene un nefasto impacto para el medio ambiente y la salud humana. Porque contribuye a la degradación del suelo, a la contaminación de tierras y de aguas y al cambio climático: causa más emisiones de gases de efecto invernadero que la industria del transporte. El sector pecuario es responsable del 9% del dióxido de carbono procedente de las actividades humanas y de otros gases mucho más perjudiciales como el metano -37%- y el óxido nitroso -65%-.

Asimismo, un tercio de las tierras fértiles del mundo se utiliza para cultivos agrícolas destinados a alimentar a los animales, que, a su vez, usan el 30% de la superficie fértil del planeta y consumen agua en una cantidad de cinco a diez veces mayor que el cultivo de plantas, según datos de las Naciones Unidas. Por si fuera poco, los antibióticos y las hormonas que se suministran a los animales dañan también la salud de los humanos.

Sin embargo, a pesar de los aspectos sombríos de la industria de la carne y de la necesidad de una disminución de su consumo, la tendencia mundial es la opuesta. Al mismo tiempo que aumentan las personas vegetarianas y veganas, sobre todo en los países occidentales, también son cada vez más quienes quieren comer carne a mansalva al precio más barato posible sin pensar en cómo se ha conseguido. Forma parte hoy del 90% de las dietas de la humanidad.

Para el año 2050 se espera que la población mundial supere los 9.000 millones de personas, más terrícolas con ganas de hincar el diente a este producto. Su consumo aumenta constantemente a medida que los países se hacen más ricos -principalmente en los países emergentes del sudeste asiático- y las Naciones Unidas estiman que la producción mundial de carne se duplicará desde los 229 millones de toneladas de principios de este siglo a unos 465 millones de toneladas en 2050. ¿Cómo proporcionar la misma cantidad que se ingiere en los países desarrollados a todo el mundo con un modelo de producción insostenible?

123rf Limited©Olivér Svéd

La carne de laboratorio se presenta como una de las mejores opciones, si bien, a priori, el consumidor podría mostrarse reacio por considerarla antinatural. No obstante, son muchas las expectativas puestas en este sector y la carrera por conseguir hacerse un hueco en el mercado ya ha empezado. Más allá de las cuestiones éticas y morales, como el sufrimiento animal y la seguridad alimentaria, también es un negocio muy suculento: la industria de la carne mueve sólo en España unos 22.000 millones de euros cada año. Sin duda, la de laboratorio traerá un balance aún más positivo para el planeta y todos los animales, incluido el ser humano. ■

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

Le VG, un oasis en Córcega

Desde tiempos griegos, Córcega ha sido conocida por su gran belleza. La isla francesa despunta en el mar Mediterráneo por sus playas de arena fina y agua de azul turquesa, sus valles y bosques frondosos y sus pueblos enclavados en colinas. Córcega, con su genuinidad, te seduce desde el minuto cero. Pero no es la isla soñada por los veganos: la gastronomía local ofrece sobre todo productos de origen animal y no hay establecimientos con una oferta específica para ellos fuera de las ciudades más pobladas.

En Bastia, al noreste, Le VG y Paprika son los dos únicos restaurantes vegetarianos de la ciudad que además ofrecen comida vegana. En la calle Luce de Casabianca, una pequeña escalera con plantas y un rótulo con las letras VG escritas en verde sirven de reclamo. VG por vegetariano, vegetal gourmet y por Vanina Giannelli, la propietaria.

Al cruzar la puerta abovedada del local, te encuentras con una agradable sorpresa: paredes y arcos de piedra, elementos de madera y colores cálidos para comer relajado. Tienen cajas de apetitosa fruta y verdura a la vista, un almacén en el altillo y un pequeño huerto en el patio.

Detrás de la barra, me encontré a Vanina, dispuesta a explicarme cada detalle con entusiasmo. Esta naturópata corsa abrió el restaurante hace un año para ofrecer comida "saludable y sabrosa, con productos ecológicos, de proximidad y de temporada". Todos los platos, preparados in situ, son aptos también para celíacos e intolerantes a la lactosa.

"El restaurante ha tenido una muy buena acogida, los clientes son sobre todo gente de la zona que quiere comer sano... los turistas no llegan hasta aquí, van directamente al centro", me explica en un corso afrancesado. Efectivamente, aquella mañana de julio no vi entrar en el local ni a un turista, a pesar de los grandes barcos atracados en el puerto.

Al llegar a Le VG sólo me apetecía algo refrescante. Y el zumo 'detox' de sandía y albahaca, una fresca combinación dulce, me sentó de maravilla. A continuación, opté por el plato del día que constaba de arroz basmati con romero, setas shiitake al sésamo, tomates a la provenzal y ensalada con crudités, una comida sencilla pero con mucho sabor, bien aliñada y muy buena materia prima. Con el postre, llegó lo mejor: una tarta elaborada con galleta y canela, plátano y leche de coco, y espolvoreada con chocolate. Era suave, de gusto espectacular y contundente.

Después de una semana dando vueltas por la isla a base de patatas fritas, pizzas sin queso y pan con mermelada, Le VG me supo a gloria y me dio las fuerzas más que necesarias para subir a la magnífica ciudadela y mezclarme, ahora sí, con otros turistas. ■

LE VG

©Cristina Fernández

©Cristina Fernández

DIRECCIÓN

9 rue Luce de Casabianca, Bastia.

CARTA

Menú sencillo que varía diariamente. Consta de un plato principal con verduras, un par de cocas, ensaladas y zumos 'detox'.

SERVICIO

Rápido, amable y disponible.

COCINA/INGREDIENTES

Productos ecológicos, locales y de temporada.

SALA/AMBIENTE

Acogedora y elegante. Hay una pequeña tienda de productos ecológicos.

CALIDAD/PRECIO

Buena

Sol natural
25 años
Bio Nachos
NO FRITOS Y SIN GLUTEN
CERTIFICADOS
SIN GLUTEN
Bio Nachos con LEGUMBRES
Judías
Garbanzos
Maíz
Lentejas
Guisantes
NO FRITO
Sin Gluten
Bio Nachos de TRIGO SARRACENO
Amaranto
Trigo Sarraceno
Quinoa
Bio Nachos de MAÍZ
BIO
Formato Mini
¡UN SNACK SALUDABLE Y PERFECTO PARA DIPEAR!
Receta de Guacamole
INGREDIENTES
• 3 aguacates maduros
• 1 tomate
• 1 cebolla
• cilantro picado
• chile al gusto (opcional)
• zumo de lima
• aceite de oliva
• sal
ELABORACIÓN
1. Corta los aguacates por la mitad vertical, extrae el hueso y, con la ayuda de una cuchara, vacía los aguacates.
2. Ponlos en un cuenco y chófalos con un tenedor. Es importante hacerlo con un tenedor y poco a poco para que tenga textura.
3. Pela los tomates y la cebolla, córtalos en daditos y mézclalos con los aguacates (sin chafarlos).
4. Pica un poco de cilantro (unas 2-3 cucharadas)
5. Despepita el chile (o guindilla), pícalo y mézclalo con el resto (para que no quede demasiado picante, lo mejor es ir añadiendo poquito a poco e ir probando).
6. Ponle el zumo de media lima (o limón). Así le damos un toque más fresco y evitamos que se oxide.
7. Añade sal al gusto, un chorrito de aceite de oliva y ¡listo!
www.solnatural.bio
Tel. 937 566 020
hola@solnatural.bio
Solnaturalbio
Solnatural
SOLIDARI
WWW.SOLNATURAL.BIO 0,1%

Montse Mulé
Redactora, Eco- Animalista,
montse@centipedefilms.com

La hamburguesa vegana de Impossible Foods

©Impossible Foods Inc. Hamburguesa Half Burguer

©Impossible Foods Inc. Ingredientes

Impossible Foods sacó al mercado en 2016 la "hamburguesa imposible", absolutamente vegana pero con el sabor de la carne

Cuenta Pat Brown, bioquímico estadounidense de la Universidad de Stanford, que con el objetivo de hacer posible la reducción paulatina de la ganadería destinada a alimentación y evitar el enorme impacto que esta tiene sobre el clima, el agua, la biodiversidad y la seguridad alimentaria, y teniendo en cuenta que la demanda de carne, pescado y productos lácteos crece en el mundo, fundó Impossible Foods. Es esta empresa la que después de varios años de trabajo en Investigación y Desarrollo sacó al mercado en 2016 la "hamburguesa imposible", absolutamente vegana pero con el sabor y el aspecto de la carne, gracias a la molécula "hemo" que contiene hierro y que es la que hace que nuestra sangre sea roja.

Los científicos de Impossible Foods han conseguido producir hemo sin usar animales, usando células de levadura en las que introducen un gen vegetal que codifica la proteína llamada leghemoglobina de soja que se encuentra de forma natural en las raíces de la planta. El resultado es una molécula igual a la de procedencia animal. La modificación genética necesaria para conseguir la leghemoglobina y las pruebas en ratas son seguramente los dos aspectos más controvertidos del invento.

Han sido cuatro años de estudios en seguridad alimentaria, para descartar toxicidad y alérgenos de cualquier tipo, y en 2014 concluyeron que esta proteína es segura para el consumo humano. Sin embargo, la FDA, (agencia del gobierno de los Estados Unidos responsable de la regulación de alimentos, medicamentos, cosméticos, aparatos médicos, productos biológicos y derivados sanguíneos), ha requerido más datos sobre alérgenos antes de dar su visto bueno. La hamburguesa vegana de Impossible Foods contiene alérgenos potenciales: el trigo y la soja, pero lo indica claramente en su etiquetado. Aunque la decisión positiva de la FDA no es imprescindible para sacar al mercado nuevos productos, la compañía ha requerido su aprobación. Ya presentados los nuevos datos la empresa espera que la FDA concluya que este producto es absolutamente seguro y cumple con todos los requisitos.

Pat Brown en una carta dirigida a todos dice: "Estoy seguro de que la "hamburguesa imposible" es la hamburguesa más segura y probada de la historia. En contraste, la hamburguesa alternativa de origen animal es uno de los alimentos menos seguros y menos probados del mercado."

La respuesta ha sido muy positiva tanto por parte de los consumidores como de los inversores entre los que se encuentra el fondo Khosla Ventures, el confundador de Microsoft Bill Gates y el multimillonario asiático Li Ka-Shing.

La empresa manifiesta con orgullo que desde su entrada en restaurantes a pequeña escala ya se ha reducido la huella destructiva de la producción de carne en tierra equivalente a la mitad del tamaño del Central Park de New York y que se ha ahorrado el agua que beben de promedio en un año 50.000 estadounidenses. También han calculado que más de cien vacas se han salvado de morir. Para cualquier pregunta tienen el siguiente e-mail hello@impossiblefoods.com

Al consumidor vegano no le hace ninguna falta este tipo de productos, al contrario, al parecerse tanto a su símil de procedencia animal le producen cierta repulsa, pero hay que admitir que la producción de "carne vegetal" puede ser de gran ayuda para evitar el sufrimiento de millones de animales y un respiro para el planeta en términos de contaminación si se generaliza su producción y su consumo entre los omnívoros, millones de humanos que no se plantean el cambio de dieta en favor de los animales, a quienes pesa más la atracción que sienten por el sabor de la carne que su conciencia, pero que sí les puede motivar el que esta hamburguesa sea de sabor y textura igual a la de vaca o ternera, más segura sanitariamente, y más económica quizás. Desde luego más económica si el precio de los productos fuera acorde a su coste real (en contaminación medioambiental y sufrimiento animal) como se ha empezado a apuntar en los ámbitos políticos de regulación de la Unión Europea en los términos de que "quien contamine más pague más" y no lo contrario. ■

La producción de "carne vegetal" puede ser de gran ayuda para evitar el sufrimiento de millones de animales y un respiro para el planeta en términos de contaminación

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

Niñ@s vegan@s en familias no veganas

Cada vez hay más niños y niñas creciendo en el seno de familias veganas. Para los niños el hecho de no comer animales es algo natural y lógico y no suelen tener ningún problema para aceptar el veganismo. Pero hay otro fenómeno también en aumento, y es el de los niños y niñas que aun habiendo sido criados de manera "convencional" rechazan seguir comiendo carne y pescado, y muchas veces también leche y huevos.

A partir de los 3 años los niños descubren y cuestionan el mundo donde viven. La inmensa mayoría de ellos, en un momento u otro van a darse cuenta de que la "comida" de su plato es en realidad parte del cuerpo de un animal y debido a su amor innato por los animales muchos se van a rebelar contra este hecho.

Aunque probablemente esta fase de la infancia haya existido siempre, hasta hace no mucho a estas "cosas de niños" no se les prestaba atención; a los niños se les contaba que esos animales "habían vivido felices y muerto sin sufrimiento" y que en cualquier caso ellos necesitaban comer carne y beber leche para poder crecer. No había lugar para la discusión y salvo muy contadas excepciones, los niños aprendían que así eran las cosas. Muchos ya no se volverían a plantear el tema durante el resto de su vida.

Sin embargo la sociedad está cambiando. Hoy la mayor parte de los adultos son conscientes en mayor o menor grado de las implicaciones del consumo de carne y lácteos en la salud humana, en las vidas de los animales y en la conservación del planeta, incluso aunque este conocimiento no les haga cambiar en principio su conducta.

> La alimentación de una persona vegana no debería ser tan diferente a la de una no vegana; las verduras, frutas y cereales integrales deben constituir el 75% de la dieta de todas las personas

Y entonces llegan el hijo o la hija y de la forma franca y genuina con que se expresan los niños, les dicen a sus padres que no van a seguir comiendo animales. Y en esta época es mucho más probable que el padre o la madre, en vez de descartar semejante idea como una locura infantil más, se paren a escuchar.

Me escriben muchos padres y madres confundidos ante esta situación, y es normal. Pero además de la confusión noto en ellos respeto y admiración. Saben dentro de sí que sus hijos tienen razón y que sus argumentos no pueden ser descartados sin más. Admiran la integridad y coherencia de sus hijos y observan fascinados y orgullosos como sus hijos asumen y llevan a cabo una decisión que ellos descartaron por "inconveniente".

Aunque al principio parezca un drama, estas situaciones se resuelven generalmente de una manera positiva, sobre todo si las tomamos como una oportunidad para revisar y mejorar la dieta de toda la familia. La alimentación de una persona vegana no debería ser tan diferente a la de una no vegana; las verduras, frutas y cereales integrales deben constituir el 75% de la dieta de todas las personas. No es necesario que el resto de la familia deje de comer productos animales, es suficiente con preparar platos con una base vegetal (por ejemplo arroz, quinoa o pasta con verduras) que se puedan completar o bien con una proteína vegetal (garbanzos, lentejas, alubias, tofu, seitán, hamburguesa vegetal...), o bien con carne o pescado.

Con buena información y a veces asesoramiento profesional puntual, se puede planificar una dieta completa y bien equilibrada para toda la familia. Es importante recordar que cualquier persona que empiece a llevar una alimentación 100% vegetal debe tomar desde el primer momento un suplemento regular de vitamina B12.

123rf Limited@Umberto Leporini

No son pocos los casos de los padres y madres que se vuelven también veganos tras la decisión tomada por sus hijos. Probablemente porque la semilla ya estaba plantada y los hijos solo la ayudan a germinar. ■

ALIMENTACIÓN / INFUSIÓN

NOVEDAD

Defensas Naturales, beneficioso, reconfortante, con vitamina C natural, de YOGI TEA®

En los altibajos de las estaciones es posible que nuestro sistema inmunitario necesite algún tipo de refuerzo. Además de una alimentación variada y equilibrada como parte de un estilo de vida saludable, es el momento perfecto para disfrutar de una taza caliente de Defensas Naturales de YOGI TEA®. El sabor agridulce de la equinácea se combina con las bayas de saúco afrutadas y la aromática albahaca. La beneficiosa vitamina C natural de la acerola refuerza las defensas de forma natural.

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

ALIMENTACIÓN / TORTAS

NOVEDAD

Nuevas tortitas ecológicas sin gluten, de elaboración propia, de El Granero Integral

Tortitas de Arroz y Lentejas ecológicas sin gluten: una buena forma de consumir cereales y legumbres juntos:

- Aporte de proteínas vegetales y minerales. Contienen fibra, importante para favorecer el tránsito intestinal. Vitaminas del grupo B, como la B2, B3, B6, B9 (ácido fólico).
- Hidratos de carbono que aportan energía.

Tortita de arroz con Cúrcuma y pimienta sin gluten: Gran poder antioxidante de la cúrcuma. Propiedades digestivas. Mejora la acidez y flatulencias. Gran antioxidante.

Certificado: Euro Hoja, Sohiscert, IFS (International Food Standard)
Marca: El Granero Integral | /www.elgranero.com
Distribución: Biogran S.L. www.biogran.es

ALIMENTACIÓN / COMPLEMENTO ALIMENTICIO

NOVEDAD

Té Matcha Bio, tu aliado antienvejecimiento, de Edensan

Complemento alimenticio a base de té matcha (hojas) procedentes de cultivo ecológico. El té Matcha es un té tradicional empleado por los monjes zen de Japón obtenido mediante un proceso especial. Composición rica en aminoácidos como teanina (efecto anti estrés), ayuda a reforzar la defensa antioxidante del organismo.

Certificado: Sohiscert | www.sohiscert.com
Marca: Edensan | www.dietisa.com
Distribución: Nutrition & Sante Iberia, S.L.

ALIMENTACIÓN / SALSAS

NOVEDAD

Pestos de cáñamo y patés gourmet Bio, de Holoslife

Pestos de cáñamo BIO. Todas las ventajas del cáñamo en una nueva forma de consumirlo, delicioso con pan, tostadas o en la pasta. En tres variedades: con albahaca, tomate seco y calabacín y curry. Elaborados con semillas de cáñamo peladas, aceite de girasol y aceite de oliva extra virgen. Sabor y textura que sorprenden.

Certificado: Euro Hoja
Marca: Holoslife
Distribución: Alternatur,S.L. | www.alternatur.es

ALIMENTACIÓN / POSTRES

RELANZAMIENTO

Postres de arroz ecológico, de Sojade

Los postres de arroz son naturalmente bajos en grasa y presentan un bajo contenido de grasas saturadas, lo que contribuye al mantenimiento de niveles normales de colesterol. Se elabora a partir de arroz y no lleva soja, por lo tanto, es apta para las personas alérgicas. No contiene gluten ni lactosa.

- Postre arroz Fresa cassis
- Postre arroz Mango pasión

100% vegetal. Sin lactosa. Sin gluten. Sin OMG

Certificado: Euro Hoja
Marca: Sojade | www.sojade.es
Empresa: Triballat España, S.L.

COSMÉTICA / CREMA

NOVEDAD

Hydro Effect Sérum, para una piel radiante, de Laverana

Su textura ligera y su complejo antipolución proporcionan una intensa hidratación y protege las células de la piel del impacto medio ambiental, de la polución y del estrés. Contiene alga ecológica, aloe vera y ácido hialurónico natural.

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

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

Melocotón Melba Vegano

UTENSILIOS

- Batidora potente de vaso (750 watts mínimo)

INGREDIENTES CREMA HELADA DE VAINILLA

- 1 taza de anacardos
- 1 coco joven, usaremos 1/2 taza de su pulpa (se puede sustituir por 1/2 taza de harina de almendra)
- 1 taza de agua o bebida vegetal sin azúcar
- 2 cucharadas de zumo de limón bio
- 1 c. postre de la piel rallada de limón
- 1/2 lima, en zumo
- 2 cucharadas de sirope de coco
- pizca de canela en polvo
- pizca de cardamomo en polvo
- pizca de vainilla en polvo
- pizca de sal sin refinar
- 30-40 ml de aceite de coco bio derretido

INGREDIENTES PURÉ DE GROSELLA

- 1 taza de grosellas limpias
- 2 c. soperas de zumo de lima
- 1,5 c. sopera de sirope de coco

PARA SERVIR

- 1 taza de melocotón troceado por ración (o nectarina)

1. En el vaso de la batidora, verter todos los ingredientes de la crema de vainilla hasta que quede homogénea. Reservar en la nevera.

2. Limpiar la batidora con agua y verter el resto de ingredientes del puré de grosella. Batir hasta que quede todo homogéneo. Si se desea, se puede añadir más agua o bebida vegetal para diluirlo más.

3. En un vaso verter la primera capa del puré de grosellas, añadir el melocotón y finalmente, la capa de la crema de vainilla.

4. Añadir algo de fruta o topping al gusto por encima.

Estrenamos el otoño con sus colores tan característicos, el amarillo y rojo de las hojas de los árboles, pero en forma de postre saludable con esta versión de Melocotón melba vegano conocido como Pêche melba, todo un clásico en la cocina francesa creado por el chef Auguste Escoffer, en 1892 en el Savoy Hotel de Londres, en honor a la soprano australiana Nellie Melba.

Se trata de un postre fácil de preparar y que admite tantas versiones como frutas deseemos usar, según la temporada...En su origen, sus ingredientes principales suelen ser el melocotón y las frambuesas, pero aquí hemos sustituido las frambuesas por grosellas y el melocotón se hubiese podido cambiar por nectarinas, aunque también por pera, manzana, piña, albaricoques, caqui, mango o papaya. Se obtiene un sinfín de sabores diferentes para una misma receta, y es que muchas veces, ¡en lo simple está lo exquisito y auténtico!

Se trata de una versión vegana sin lácteos ni azúcar refinado, en la que su base está formada por una deliciosa crema de vainilla natural que se puede tomar fría o a temperatura ambiente, según lo que el día otoñal nos inspire. De hecho esta misma característica es lo que le confiere ser un postre apto para tomar durante todo el año.

En éste caso, el melocotón nos aporta una acción anti-aging y rejuvenecedora para nuestra piel, algo castigada tras la exposición al sol, viento y aguas saladas del verano... Contiene beta-caroteno y antocianinas, de alto poder antioxidante y antiiinflamatorio que además también protegen el sistema cardiovascular y refuerzan el sistema inmune para así ayudar prevenir los frecuentes resfriados tan típicos en ésta época del año...Se la considera una fruta antianémica por su riqueza en hierro y diurética por su contenido

©Mareva Gillioz

en potasio, ideal para las personas que retienen líquidos. Digestiva, a la vez que dulce pero pobre en azúcares, es rica en fibra prebiótica, amiga y alimento esencial para nuestra microbiota intestinal.

Las grosellas ricas en vitamina C, completan éste postre para formar el puré y potenciar el efecto antioxidante gracias a su contenido en vitamina C, además de mejorar la absorción del hierro del melocotón. Ayudan a prevenir enfermedades del tracto respiratorio y tienen propiedades antibacterianas y anti-estrés, una auténtica fruta aliada para nuestro sistema nervioso e inmunológico. Su sabor algo ácido equilibra el dulzor del melocotón y de la crema, aportando equilibrio y textura, además de sobre todo salud.

¡Un postre que triunfará en casa y en el sistema digestivo! ■

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

Llegó el Otoño ¿Qué me conviene comer?

123rf Limited©Nataliia Peredniankina. Coles de Bruselas asadas con hongos y cebollas

La temporada de otoño supone un inicio para la mayoría de las personas. Además de la reincorporación a las rutinas y el mundo laboral, es el momento de comenzar cursos y hobbies, aumentando considerablemente la actividad diaria. Simultáneamente se produce un drástico cambio de ciclo, de modo que las horas de luz se acortan al tiempo que el clima se vuelve cada vez más húmedo y frío. Estos cambios exigen una gran capacidad de respuesta del organismo, que ha de estar preparado para poder hacerles frente.

Los hábitos saludables y la dieta serán factores determinantes para poder superar este periodo de transición sin trastornos físicos o emocionales. El contacto con la naturaleza y el ejercicio físico, junto con una buena planificación horaria y el descanso adecuado son fundamentales. La alimentación equilibrada es absolutamente imprescindible para gozar de la energía que estos retos nos imponen. Afortunadamente este es un periodo muy rico ya que se han cosechado y están a nuestro alcance una gran variedad de alimentos de los principales grupos. Todos ellos formarán parte de la dieta de otoño. Recordemos que una dieta saludable y energética es la que más uso hace de las materias primeras de los árboles y de la huerta. Merece la pena invertir en salud, utilizar siempre alimentos de calidad, de cultivo biológico que garantice que realmente nos aportan los nutrientes que se les suponen. Y prescindir de los productos industriales sobre elaborados.

> Los hábitos saludables y la dieta serán factores determinantes para poder superar este periodo de transición sin trastornos físicos o emocionales

Muchos de los alimentos propiamente de otoño son fuentes naturales de calorías, ya sea por su aporte de carbohidratos como los boniatos, castañas y calabazas, o de ácidos grasos como las nueces o las aceitunas. Lejos de ser un defecto, son la respuesta ideada por la naturaleza para preparar el organismo para el frío invierno por llegar. Es preciso ir más allá de la cantidad calórica y valorar estos productos por la calidad de su riqueza nutritiva. No todas las calorías valen lo mismo.

Productos de temporada:

Frutas: Caqui, Granada, Mandarina, Membrillo, Uva, Higo, Limón, Manzana, Melocotón, Naranja.

Se debe tomar cruda, unas cuatro piezas diarias, ya que su función es reguladora. Aportan vitaminas, sales minerales, antioxidantes, enzimas, agua y fibra en su forma más orgánica y natural. Destacan por su riqueza en antioxidantes como vitamina C de los cítricos, que inician su temporada y que pone a punto el sistema inmunológico de cara a resfriados e infecciones. Algunas de las más representativas, como la uva negra, y otras bayas de color oscuro, tipo las moras y los arándanos, contienen resveratrol, una antocianina que ejerce un importante efecto protector cardiovascular y sobre enfermedades degenerativas. A medida que avanza la estación algunas frutas frescas como uvas, ciruelas o higos se sustituyen por sus variedades secas o pasas.

Para prevenir los clásicos resfriados otoñales se puede hacer una "cura de uvas" a principio de otoño, cuando están en su sazón. Consiste en tomar de 1,5 a 3 Kg de esta fruta al día exclusivamente, durante dos o tres días, o más si es con seguimiento terapéutico. Esta cura ayuda a eliminar toxinas y pone a punto la capacidad de nuestro sistema inmunitario. No es conveniente en caso de diabetes.

Otro sistema muy útil consiste en tomar zumos de frutas recién exprimidos. Son ideales para romper el ayuno de primera hora, con naranjas, mandarinas y limón. Aunque los podemos tomar a cualquier hora del día. También podemos exprimir las granadas como si fuesen naranjas, partiéndolas por su ecuador y presionándolas con un exprimidor manual. El aporte de vitalidad que generan estos zumos no es en absoluto comparable con los zumos comerciales envasados y pasteurizados.

Verduras y hortalizas: Acelga, Apio, Berro, Berenjena, Boniato, Calabaza, Col, Escarola, Espinaca, Lechuga, Maíz, Nabo, Pimiento, Puerro, Remolacha, Rábano, Zanahoria.

Todavía podemos gozar de las últimas hortalizas de verano, como berenjenas y pimientos, al tiempo que nos adentramos en otras más de temperaturas suaves como apios, escarolas y coles. Algunas aportan

A medida que avanza la estación algunas frutas frescas como uvas, ciruelas o higos se sustituyen por sus variedades secas o pasas

vivos colores, así los maíces, boniatos y calabazas son una importantísima fuente de betacarotenos, precursores de la vitamina A. Es imprescindible tomar cada día como mínimo un plato de ensalada cruda muy variada con diversos tipos de hojas, frutos y raíces. Otra opción es utilizar brotes recién germinados o zumos de hortalizas, como apio, zanahoria y remolacha. Las hortalizas cocidas, hervidas o asadas han de significar un elemento principal en la comida y la cena.

Frutos secos y semillas: Almendra, Avellana, Castaña, Nuez, Pipas de girasol y de Calabaza.

La naturaleza de sus ácidos grasos es esencial para cubrir las necesidades de nuestro organismo. Son un gran aporte de proteínas, y de minerales como el calcio y el fósforo y oligoelementos. Es el momento en que se nos ofrecen recién cosechados, frescos, en su cáscara, para tomarlos en crudo. Se ha de tomar entre 5 y 10 frutos secos, solos o integrados en cualquier comida, repartidos a lo largo del día, no de forma compulsiva. Las pipas y las semillas de sésamo, lino o chía son superalimentos que equilibran con su elevadísimo contenido de nutrientes cualquier dieta.

Setas

Son de los productos más característicos de la estación. Se deben recolectar con conocimiento, precaución y respeto por el sotobosque, y sólo la cantidad que se vaya a utilizar en el día. Su riqueza nutritiva no es tan elevada como pudiera parecer, ya que contienen un 90% de agua. Con todo, su principal aporte es en forma de carbohidratos, proteínas, fibra, niacina, potasio, fósforo, yodo y selenio. Los níscalos o robellones son además muy ricos en betacarotenos, como su color indica.

Otros alimentos y complementos

Cereales y legumbres: La inmensa gama de cereales integrales, ya sea enteros, en sopas, harinas, sémolas, copos o panes, cubren las funciones energéticas y estructurales gracias a su elevado contenido en carbohidratos y vitaminas B. Por su parte, las legumbres son la fuente natural de proteínas en la dieta vegana, y aportan numerosos minerales como calcio y hierro. No deben de faltar tres a cuatro veces por semana.

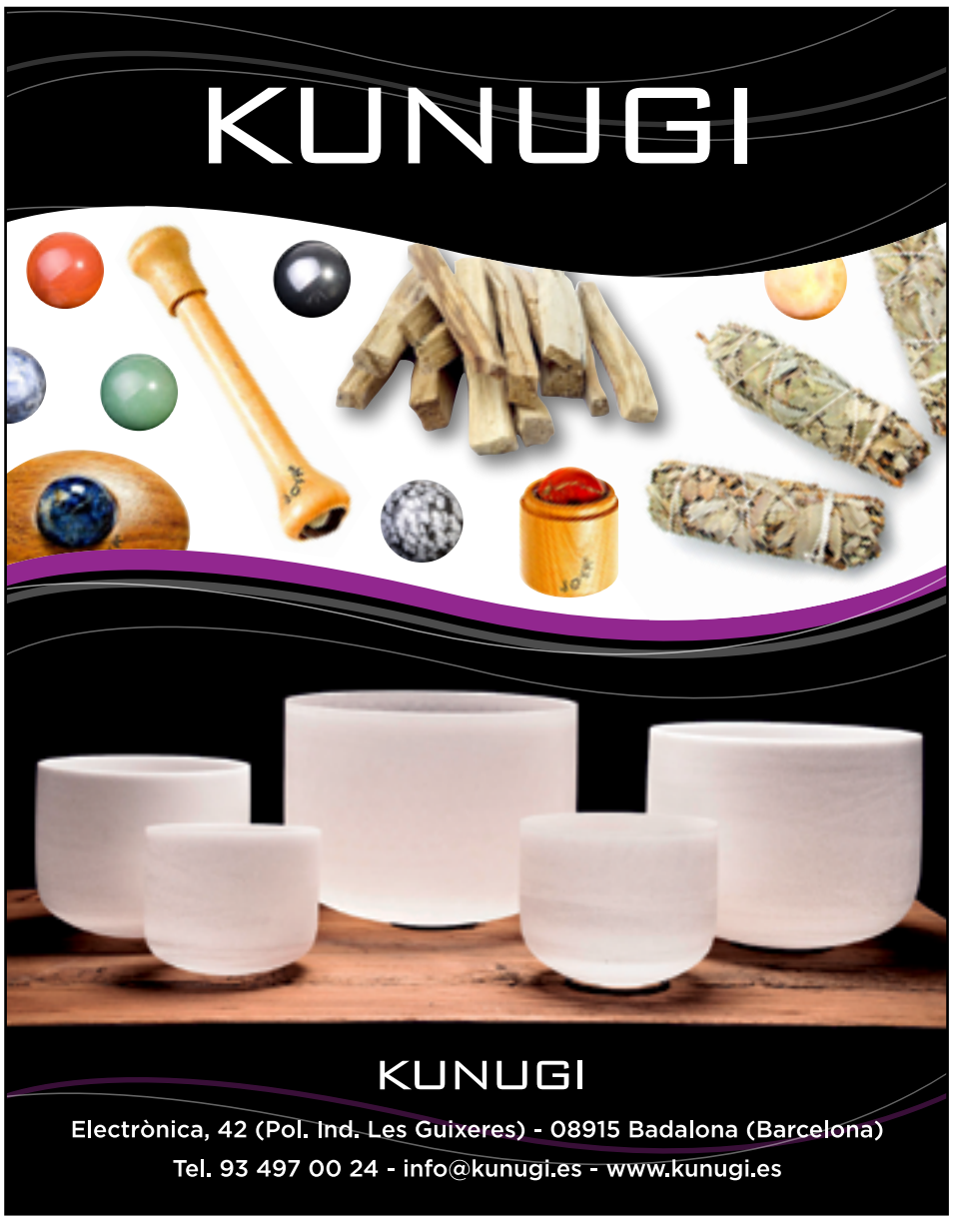
El otoño es el momento de volver a los entrañables platos de cuchara que han nutrido a tantas generaciones. No es difícil realizar guisos si dejamos activar los granos con un remojo de 8 horas y los cocemos en olla exprés con las verduras de temporada, hierbas y especias. El caldo resultante es altamente reconstituyente, y el suave sabor de los cereales o las legumbres se ve realzado por el acompañamiento.

123rf Limited@alein. Almond Cake (Pastel vegano)

Alimentos-complemento: Ayudan a lograr el equilibrio necesario para los retos energéticos del otoño.

- **Levadura de cerveza y germen de trigo.** Son complemento de las proteínas cereales, y una increíble fuente de vitaminas B. No pueden faltar como aliño para las ensaladas, sopas y arroces.
- **Lecitina de soja:** Hay que vigilar que no esté modificada genéticamente. Regula el colesterol, es una fuente de fósforo orgánico con una gran actuación sobre la memoria, concentración y otras actividades cerebrales y del sistema nervioso.

El otoño es el momento de volver a los entrañables platos de cuchara que han nutrido a tantas generaciones



Juan Gayá
Periodista ambiental y científico,
juangaya90@gmail.com

Los Primates se enfrentan a una extinción anunciada

Monos, simios o lémures son algunos de nuestros parientes biológicos más cercanos, hemos caminado junto a ellos en el transcurso de nuestra existencia compartiendo hábitat y desafíos en la lucha por la supervivencia. Ahora, un estudio de carácter mundial publicado en la revista Science alerta sobre la crítica situación en la que se encuentran nuestros hermanos evolutivos.

De las 504 especies de primates en el mundo, el 60% están amenazadas y el 75% sufren un declive en sus poblaciones. El equipo de científicos que ha participado en la investigación asegura que las actividades humanas insostenibles son las causas de esta circunstancia, y advierten sobre la necesidad de tomar medidas urgentes para prevenir una extinción en masa de cara a los próximos 50 años.

> Los primatólogos sostienen que el cultivo de palma es el principal responsable en disminuir el número de orangutanes en Indonesia y simios en África

La agricultura, la obtención de materias primas, la caza y el comercio acechan a los primates

La destrucción del hábitat debido a la agricultura es la principal amenaza mundial a la que se enfrentan el 76% de los primates. Entre 1990 y 2010 la expansión de las áreas de cultivo en regiones habitadas por estos animales alcanzó 1.5millones de km2 –un espacio tres veces más grande que el que ocupa Francia– debido al aumento en la demanda global de bienes agrícolas.

Los primatólogos sostienen que el cultivo de palma es el principal responsable en disminuir el número de orangutanes en Indonesia y simios en África. El creciente uso de este aceite vegetal ha aumentado en un 300% las plantaciones de palmeras en los últimos 25 años y se prevén más deforestaciones en Sudamérica y Sudáfrica. El loris perezoso de Bengala, el hoolock y el lutung también están al borde de la extinción debido a la expansión de las explotaciones de caucho para producir goma en India y China. Al mismo tiempo, cultivos no arbóreos, como el de soja, azúcar o arroz están disminuyendo las poblaciones de monos y simios en regiones de África, Sudamérica y Asia.

Sin embargo, la agricultura no es el único factor de extinción.

123rf Limited©johnnydevil. Grupo de monos narigudos comiendo. Parque nacional en Borneo.

Según el estudio, el incremento de las actividades forestales, la minería y la extracción de combustibles fósiles –atribuidas a las exigencias globales de materias primas– ponen en peligro a los primates de países subdesarrollados.

En 2010 el 48% de la producción mundial de madera provenía del Neotrópico, el 23% del Sudeste Asiático y el 16% del Africa subsahariana, zonas geográficas en las que se encuentran la mayoría de especies de primates. En las explotaciones mineras de África central, Madagascar, Filipinas o Perú, los primatólogos indican que –pese al poco espacio que ocupa la actividad minera– cada vez hay un menor número de ejemplares en los bosques que las rodean. Asimismo, en las próximas dos décadas se espera que la demanda de petróleo y gas natural aumenten un 30 y 50% respectivamente, poniendo en peligro a las familias de primates del oeste amazónico y el Pacífico oeste.

A todas estas amenazas se suman las de la caza y el comercio legal e ilegal. Según los investigadores, cada año aproximadamente 150.000 primates de 16 especies diferentes son vendidos para el consumo de carne en los mercados rurales de Nigeria y Camerún, y 3.000 en los de Borneo. Además estiman que entre 2005 y 2014 hubo un tráfico global de 450.000 monos vivos y 11.000 muertos para el uso de partes de su cuerpo.

"Fue sorprendente descubrir que las cifras eran tan altas, ya que sugieren que estamos llegando a un punto de no retorno o que tal vez ya estamos ahí", asegura Alejandro Estrada, autor principal de la investigación. El experto sostiene que otra de las causas de extinción es el

actual desconocimiento social sobre la importancia de los primates.

Los monos y simios tienen un papel relevante en el mundo

La familia de los primates es una de las más ricas en cuanto a variedad de especies en el grupo de los mamíferos. Comparten con el ser humano su historia evolutiva y gran parte de su genoma –en el caso del chimpancé el 99%–. Su relevancia va más allá de su belleza y desempeñan un papel crucial en las regiones que habitan.

A nivel ecológico, estos animales son presas, depredadores y especies mutualistas –seres cooperativos que interaccionan con otros seres vivos para ayudarse mutuamente– en las redes alimenticias. Su presencia contribuye a la dispersión de semillas de todo tipo de árboles y plantas, así garantizan la correcta regeneración de los bosques. En países como Madagascar, Tailandia, Uganda o Brasil, estudios del informe muestran cómo el colapso de las poblaciones de primates degrada la dinámica de los ecosistemas y la sostenibilidad de muchas especies de árboles.

Los primates desempeñan un papel crucial en la historia, el folclore y en la economía de muchas regiones. Por ejemplo, en el Sudeste Asiático, los monos aparecen reiteradamente en la mitología hindú y en la budista. Los templos y santuarios construidos alrededor de su figura son hoy atractivos turísticos que constituyen una importante fuente de ingresos para las poblaciones locales y un lugar de protección para los monos.

La extinción es evitable

Pese a la grave situación a la que se enfrentan los primates de todo el mundo, los científicos no consideran su conservación una causa perdida y reclaman acciones urgentes a escala local y global para hacer frente a este desafío. “Si no se toman medidas, las especies catalogadas como amenazadas se extinguirán y las que están en riesgo de serlo serán cada vez más vulnerables”, indican los autores.

Para evitar un declive mundial en las poblaciones de este mamífero, los investigadores abogan por cambios sistemáticos en el comportamiento humano orientados a disminuir la demanda per cápita de recursos naturales, reducir la tasa de natalidad y la pobreza, mejorar la salud humana y desarrollar iniciativas sostenibles en el uso de la tierra.

Debido al éxito de las áreas de protección en regiones de África y el Sudeste Asiático, los expertos reclaman la expansión de estos refugios naturales en todo el planeta y la reintroducción de primates en ellos. “Estos lugares deben abarcar grandes superficies que incluyan el hábitat y las especies adecuadas para el desarrollo vital de los primates”, explican los primatólogos.

A pesar de las investigaciones realizadas en los últimos 40 años, los datos científicos sobre la situación de un gran número de primates continúan siendo limitados y se han realizado estudios de una década sobre muy pocas especies. Así, los científicos consideran necesario aumentar la inversión en investigaciones a largo plazo que revelen el estado en el que se encuentran estos animales alrededor del planeta.

Incorporar los avances tecnológicos para mejorar la monitorización, mitigar el comercio ilegal –alentando a las comunidades a conservar su fauna silvestre– y revisar la legislación del comercio legal, son otras de las medidas que los científicos creen convenientes para evitar la extinción anunciada.

Al final del estudio los primatólogos hacen una llamada a la movilización global para impedir esta situación: “Tenemos una última oportunidad para reducir o incluso eliminar las amenazas humanas hacia los primates y sus hábitats, para orientar los esfuerzos de conservación y aumentar la concienciación. Después de todo, los primates son nuestros parientes biológicos más cercanos”. ■

123rf Limited©goldminer. Bebé de Orangután Pongo

El colapso de las poblaciones de primates degrada la dinámica de los ecosistemas y la sostenibilidad de muchas especies de árboles

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

Nadie durmiendo en la calle, ni personas ni animales

Desde FAADA lanzamos el proyecto **#Millors amics**, una iniciativa que busca la aceptación de los animales de las personas sin hogar en los albergues públicos y privados.

La mayoría de personas sin hogar que tienen un animal de compañía a su cargo, suelen renunciar a dormir y comer caliente para no separarse de su compañero. Ante la imposibilidad de poder acceder a los albergues públicos y privados acompañados de su animal, es cada vez más frecuente observar personas con su perro o gato viviendo en la calle. Desconocemos la historia que hay detrás de cada situación, seguramente traumática, lo que sí se depura de todas ellas es el vínculo emocional entre estas personas y sus animales, y la necesidad de atender esta realidad.

Es también una realidad complicada la de aquellas personas que, aun teniendo un hogar, viven en condiciones precarias, llegando a racionalizar sus escasos recursos para poder cubrir las necesidades de sus animales y, en muchas ocasiones, sin poder proporcionarles la atención veterinaria que éstos requieren.

En **Cataluña** los albergues para personas socialmente vulnerables **no aceptan en sus instalaciones a los animales de compañía**, hecho que suele implicar para estas personas la imposibilidad de tener **amparo** incluso en las épocas más frías del año.

Para lograr el fin de esta discriminación, en **FAADA** estamos reuniéndonos desde 2016 con los diferentes estamentos públicos y privados implicados para buscar soluciones que integren los intereses de las personas en situación de vulnerabilidad que conviven con animales. Tanto la **Fundación del Banco de Alimentos**, como el **Ayuntamiento de Barcelona**, han mostrado gran interés, y en colaboración con el Postgrado de Antrozoología de la UAB, nos reunimos con diferentes **asociaciones de ayuda a las personas vulnerables (Fundació Pere Claver, Creu Roja, Assís Centre d'Acollida, Fundació Mambre, Fundació Filles de la Caritat, Càritas y Fundació Arrels, entidades que forman parte de la Xarxa d'Atenció a Persones Sense Llar (XAPSS)** para conocer la situación desde su experiencia y perspectiva, y cómo gestionan esta realidad. A raíz de los numerosos encuentros mantenidos con el sector, ha quedado patente el gran interés y el afán de resolver esta situación a corto-medio plazo o al menos ofrecer soluciones.

©FAADA. Lluís y su gato Ares, el 1º en acceder a un albergue para personas sin hogar

En este sentido, por primera vez en el "**Recompte de Persones Sense Llar**" que organiza la **Xarxa d'Atenció a Persones Sense Llar de Barcelona (XAPSLL)** de 2017, se ha empezado a recabar información también sobre **animales**, recuento en el que hemos participado activamente.

Así mismo, llevamos a cabo **entrevistas con las personas afectadas** por esta situación con el objetivo de conocer cómo gestionan el día a día con sus animales de compañía y las dificultades con las que se suelen encontrar.

En base a la información recabada, estamos estableciendo las **principales líneas de actuación** para desarrollar un proyecto pionero que derive en una política social más adecuada a esta realidad. #MillorsAmics tiene entre sus principales objetivos:

- Permitir el alojamiento de las personas sin hogar con sus animales en los albergues y en las viviendas sociales o de inclusión en una primera fase en Barcelona, para extenderlo posteriormente al resto de Cataluña y ofrecer un modelo para toda España.
- Asesorar a todas aquellas entidades que, en sus centros, quieran ofrecer opciones a las personas vulnerables que comparten su vida con animales.
- Colaborar con el Ayuntamiento de Barcelona para vehicular los departamentos responsables de la administración y los centros interesados en el proyecto.
- Conseguir la recopilación de datos y registro de la información acerca del número de personas en situación de pobreza y exclusión que conviven con animales ya que, a fecha de hoy, ninguna administración dispone de cifras, hecho que impide establecer una hoja de ruta.
- Incluir la aceptación de donaciones de comida para animales de compañía en las recogidas de alimentos que se realicen en este tipo de centros.
- Proporcionar atención veterinaria gratuita para los animales de las personas sin hogar y las que puedan acreditar graves problemas económicos.
- Ofrecer formación a aquellos profesionales que están en contacto con este perfil de personas y sus animales para que dispongan de todas las herramientas necesarias.

Nuestra sociedad está empezando a trazar el camino para integrar a los animales como parte dentro de las problemáticas que sufren las personas en situación de vulnerabilidad.

Ayudar a estos animales implica ayudar a sus compañeros humanos.

Para más información visita:

www.faada.org/millorsamics. ■

Fernando Sánchez Campos
Socio y co-fundador de Sâper, cosmética ecológica
fsanchez@saper.es | www.saper.es

Ingredientes veganos de calidad

Ya vimos en el artículo anterior del mes de Septiembre, como distinguir cosmética vegana, para evitar tanto derivados animales como derivados del petróleo y otros ingredientes sintéticos.

Pero no basta con ello, pues si queremos productos **cosméticos veganos de calidad y que cuiden el medio ambiente**, debemos elegir productos con altos porcentajes de ingredientes ecológicos, y de principios activos, libres de ingredientes de relleno. Veamos por lo tanto como identificar los mejores productos.

Buscar Ingredientes veganos Ecológicos*

También llamados BIO, son aquellos ingredientes vegetales en los que durante su cultivo, no se han utilizado pesticidas, ni fertilizantes u otros productos sintéticos. Además suelen ser ingredientes de primera extracción, sin refinar.

Por ello, además de no dañar nuestra salud, cuidan el medio ambiente, respetando a las especies animales, vegetales y los acuíferos, ríos, y océanos. Sin embargo, los productos certificados con cualquiera de los sellos de cosmética Natural, pueden utilizar tanto ingredientes ecológicos como no ecológicos, o incluso refinados. Para identificarlos debemos:

- Comprobar si aparece en la etiqueta el **porcentaje de ingredientes ecológicos**, cuanto más cerca del 100% mejor.
- En caso de que no se indique el porcentaje, podemos buscar en el listado de ingredientes, cuál se identifica como ecológico (normalmente mediante un asterisco)*.

> Los sellos de cosmética Natural no garantizan que los ingredientes utilizados sean ecológicos o veganos

Altos porcentajes de principios activos

Los principios activos son la **base de la cosmética Econatural** vegana de calidad, y son principalmente los aceites vegetales y esenciales, los macerados, las mantecas y los extractos vegetales. A mayor cantidad de estos, mayor calidad. Lo ideal sería que el 100% del producto sean principios activos, evitando los ingredientes de relleno que no aportan apenas vitaminas ni poder antioxidante a la piel. Pero ¿cómo identificarlos?

Se pueden identificar leyendo el listado de ingredientes de la etiqueta, y ver en qué posición se encuentran:

- **Nombres en latín**: los principios activos aparecerán en el listado de ingredientes, en latín.
- El **orden de los ingredientes**: según la normativa europea, aparecen siempre en orden de mayor a menor, es decir los principales ingredientes del producto aparecen en los primeros lugares.

Evitar Ingredientes de relleno

Suelen estar en las **primeras posiciones para abaratar los costes**, pues son mucho más económicos que los principios activos que hemos visto. Algunos ejemplos de ingredientes de relleno son los siguientes.

- **Agua**: la mejor cosmética debería utilizar poca agua, pues existen hidrolatos o el jugo de aloe vera, que aportan además de hidratación, otras propiedades beneficiosas para nuestra piel.
- **Capril/caprilate, Capril caprate triglyceride, Coco caprate, Palmitate, (o nombres muy similares):** son naturales, pero actúan como sustitutos de la parafina líquida derivada del petróleo y que tantos productos convencionales contienen, debido a su bajo coste. Proceden del aceite de coco, soja o palma, y la industria petroquímica los transforma eliminando su olor, color y sabor, para que duren más, pero en este proceso pierden muchas vitaminas, y poder antioxidante. No son perjudiciales, pero tampoco aportan muchos beneficios.
- **Parfum**: es un ingrediente sintetizado en laboratorio, para dar olor, por lo que va acompañado de fijadores como los f-tlatos para que su aroma perdure mucho tiempo, pero esta sustancia es un disruptor endocrino, por lo tanto a no ser que el fabricante indique en la etiqueta que ese parfum* procede aceites esenciales, deberíamos evitarlo. ■

©Centipede Films,.SL.

Mireia Miralles
Músico profesional
mireiamiralles.miralles@gmail.com

Veganos, el Musical

En algunas situaciones, la desconfianza, la falta de recursos, de imaginación y de aceptación provocan la mofa y el rechazo entre las personas que se nutren de la muerte o explotación de otros animales y, más concretamente, en el momento en que se topan con la palabra "vegano". Aunque no sea la primera vez en su vida que la oigan, muchos expresan sin temor a herir a nadie una opinión desde el prejuicio, a veces incluso delante del mismo vegano y lo hacen con total impunidad.

En la sala del **Eixample Teatre** de Barcelona, se representa **Veganos, el Musical**, una comedia romántica que, con finos toques de humor inglés, nos ofrece una divertida exposición de todo ello, huyendo del humor fácil o de sal gorda.

Tomar la realidad cómo fuente de inspiración, es lo que ha llevado a **Estanis Aboal**, autor y director de la obra, junto con **Jesús Horcajo** como compositor, a hacernos partícipes de su visión sobre el veganismo y el amor 2.0.

> Muchos expresan sin temor a herir a nadie una opinión desde el prejuicio. Veganos, el Musical, una comedia romántica con finos toques de humor inglés

En su primera producción, la compañía **Pupipia Produccions**, nos presenta un libreto en el que se exponen las situaciones que se derivan de tales encuentros, entre veganos y no veganos, a la par que nos invita a asomarnos a una de las partes más curiosas sobre lo que puede suceder cuando alguien decide buscar el amor en las redes sociales. Amor de *fast food*, rápido y sin complicaciones, con aplicaciones para móvil, múltiples opciones y citas a ciegas con cierta garantía de devolución por defecto del producto.

Durante una hora y media, el libreto da vida a 10 personajes que se despliegan a un ritmo trepidante desde el principio al fin, vistiéndose y desvistiéndose ante los ojos del espectador con diligencia, todo ello de la mano y talento de tres únicos actores.

Claudia Abellán vivencia las circunstancias de Clara, una impulsiva diseñadora gráfica de veinte y pocos años que cultiva su espiritualidad, ama los animales y cuida del planeta con el cariño e ingenuidad propios de una juventud bien construida. Por ello es alegre, vegana, metódica, ordenada en exceso y, por lo mismo, es vista por otros no afines, como aquello a lo que vulgarmente se le llamaría un bicho raro.

Joan Gil da vida a Abel, un ilustrador suprimido por su madre, una carnicera poco comprensiva y controladora. Sin complejos, a pesar de su incipiente calvicie y gordura, sin trabajo, obsesionado con el sexo,

amante de lo fácil y la comida basura, conoce por accidente a Clara en una hamburguesería y queda prendado de ella.

A partir de ése casual encuentro, nos adentramos en el modo en cómo cada uno de los personajes confrontará las distintas situaciones, siendo el amor el aderezo favorecedor para aliñar este vodevil, en el que todo se va cociendo de modo rápido e inteligente en torno al veganismo.

Un retrato desvergonzado de una parte de nuestra sociedad actual, con música en riguroso directo, gracias también al trabajo del actor *David G. Llop*, un pianista con todas las dotes a quien su extraordinaria capacidad interpretativa en tres de las múltiples disciplinas que engloban el oficio de actor, le permite dar rienda suelta al resto de personajes que terminan por dar forma al texto.

Pupipia Produccions es una pequeña compañía en edad y miembros, que demuestra que se puede hacer teatro musical de alta calidad sin grandes artificios ni subvenciones. Por aquello de que la necesidad agudiza el ingenio, y fruto del ingenio es la comedia, éste musical incita al olvido temporal del ruidoso mundo que hay detrás de la cuarta pared. ■