Bueno y Vegano

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2017 DICIEMBRE - Nº 7

"Los animales son muy buenos amigos; no hacen preguntas, no critican" **George Eliot**

Navidad Vegana

123rf Limited@Jaromír Chalabala

NUTRICIÓN | 5
Alimentación vegana en la adolescencia

DEFENSA ANIMAL | 12
La venta indiscriminada de animales en internet

EL BALCÓN VEGANO | 16
Los animales no son cosas, sino miembros de nuestro núcleo familiar

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano

@buenoyvegano

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

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 24.000 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
Noemí Alba, Mercedes Blasco, Alberto Díez, Joaquim Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Cristina Fernández, Juan Gayá, Mareva Gillioz, Fernando Sánchez Campos, MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, 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

Menú de Navidad vegano

Hace pocos años casi parecía sacrilegio optar por no tomar platos de carne o pescado en estas fiestas. Tras décadas, y siglos de hambrunas, en las que los alimentos vegetales eran lo cotidiano, los platos de origen animal se asociaban con la opulencia y con la festividad de las fechas especiales. Actualmente la situación es radicalmente distinta. Por desgracia para la salud de las personas y el planeta, los alimentos de origen animal son cotidianos para amplias capas de la sociedad, y no se relacionan con las festividades. La toma de conciencia del desajuste absoluto que ello significa ha llevado a un movimiento creciente de personas a cuestionar este modelo. Y por eso, los menús de Navidad vegetarianos o veganos han dejado de ser excepcionales.

123rf Limited©elenabsl

Sin embargo, no hace falta hacer grandes cambios para obtener platos festivos y veganos. De hecho, las tradiciones más antiguas ya los contemplaban. Es el caso de la cena de cardo con almendras o los angelitos de escarola en Nochebuena. Y muchos turrones o el pan de higo, son absolutamente vegetales. A menudo, sólo se trata de añadir un poco de color y fantasía a platos más habituales.

Comencemos con la tradicional sopa de Navidad. Es evidente que la mayoría de ingredientes del famoso caldo son verduras y legumbres. Es muy dudoso que un trozo de hueso pueda mejorarlo, porque por si mismo ya es delicioso. Nada impide hervir en él la pasta de galets o tomarlo como consomé, espolvoreado de levadura de cerveza o de sésamo. Por otra parte, si queremos añadir pelotas o fardeles al caldo, tenemos sorprendentes recetas con copos que no dejaran a nadie indiferente.

Otras opciones son los canelones o lasaña, que se pueden elaborar con espinacas, champiñones, puerro, coliflor o muchas otras hortalizas y un elemento de proteína como seitan, tofu o soja texturizada. Las bechameles, por supuesto, con bebida de avena o almendras. Los gratinados con pan rallado.

En cuanto a los turrones, nadie ha dicho que los mazapanes se tengan que hacer con huevo. Su base más genuina es almendra y azúcar, aunque el sirope de ágave también es una buena opción. Y más allá de las almendras tenemos nueces, coco, o avellanas. Otros compañeros indispensables de las mesas navideñas son los frutos secos y las frutas desecadas, como dátiles, higos y pasas. La combinación de ambos tipos de alimentos crea un conjunto perfectamente equilibrado. Y las famosas galletas nórdicas de canela y jengibre también se suman a las numerosas opciones veganas.

GALLETAS DE NARANJA Y ESPECIAS

- 140 gr de harina
- 50 gr de sirope de arce
- 20 gr de almendra rallada
- 25 gr de aceite de girasol
- 50 ml de agua
- Una pizca de canela en polvo
- Una pizca de jengibre en polvo
- Piel de naranja eco rallada

En un bol grande se pone la harina y se mezcla con la almendra, la canela, el jengibre y la ralladura de naranja. En el centro se hace un hueco para echar todos los líquidos: el sirope, el aceite y el agua. Hacemos una masa, la trabajamos y la estiramos con el rodillo sobre una superficie enharinada, podemos hacer diversas formas con moldes de muñecos, estrellas o abetos. Preparamos la bandeja con papel de horno y las vamos colocando. Las horneamos unos 20 minutos a fuego medio.

SOPA DE NAVIDAD (PARA 6 PERSONAS)

- 300 gr de garbanzos (en remojo 10 horas antes)
- 4 litros de agua
- Cebolla, tomate, zanahoria, nabo, patata y chirivía: una pieza de cada
- 1 rama de apio
- 2 puerros
- 1 trozo de calabaza
- 2 hojas de col
- 1 hoja de laurel, 1ramita de tomillo
- 1 grano de pimienta, 1clavo de olor, 1 pizca de pimentón, 1 pizca de cúrcuma
- 1 trozo de alga kombu
- aceite de oliva, sal marina,
- 250 gr de pasta de galets

En una gran olla se rehogan la cebolla finamente picada y el tomate rallado. Se colocan los garbanzos en una red o gasa de algodón, para que no se dispersen, y se echan en la olla, junto con el agua fría. A continuación se echan el resto de los ingredientes, hierbas y especias, excepto la sal. El alga kombu se pone en remojo cinco minutos antes de añadirla al conjunto. Una vez que comienza a hervir se deja a fuego suave, pero sin que se interrumpa la ebullición hasta que la legumbre esté tierna, una hora como mínimo. Entonces se sala al gusto, se retira de la llama y se cuela. En este caldo se cuece la pasta de galets. Los garbanzos y las verduras se pueden servir en bandejas aparte.

TRONCO FESTIVO A LA SALSA DE ALMENDRAS

- 100gr de harina de gluten
- 1 puñado de perejil fresco
- 4 dientes de ajo
- 60ml de aceite de oliva
- 100 ml de agua
- 250 gr de copos de trigo, espelta o centeno
- 10 hojas grandes de col
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 zanahoria
- 300 gr champiñones
- 3 alcachofas
- 1 limón

Se limpian las hojas de col y se les extrae el nervio. Se escaldan un minuto, se enfrían y se escurren. Se trituran los copos de trigo con el molinillo y se echan en un cuenco. Se añade el ajo y el perejil bien picado. A continuación, el gluten, el aceite, la sal y el agua y se mezcla, hasta formar una masa. En una gasa, se hace un lecho con las hojas de col y se cubre con la masa y se coloca en el centro la zanahoria. Se enrosca para formar un tronco y se ata con hilo de cocina. Se pone a hervir en una olla ancha durante 45 minutos. Mientras, se limpian los champiñones y las alcachofas, se rocían de limón y se asan a la plancha con un poco de aceite y sal. Al tiempo de servir, se saca el tronco de la gasa y se coloca en una bandeja alargada, con los champiñones y las alcachofas a los lados, de guarnición. Se cubre con salsa de almendras.

Nota: Esta mezcla del relleno también se usa para hacer las pelotas que se suelen cocer en el caldo de navidad, tal cual, o envueltas en fardeles de col.

Salsa de almendras

Rehogamos en una sartén una cebolla bien picada y dos ajos. Añadimos media cucharada de pimentón, una pizca de pimienta, una hoja de laurel, una cucharada de vinagre de sidra, una cucharada de ágave y una de salsa de soja. Se incorporan 50 gr de almendra rallada y un vaso de agua con una cucharada de fécula de maíz disuelta. Se deja hervir hasta que espesa.

arquera / Emi Yañez©Creative Commons

TURRÓN DE COCO Y NUECES

- 100 gr coco rallado
- 100 gr azúcar panela
- 50 gr nueces
- 50 gr chocolate de fundir
- 50 ml de agua

Reservamos 3 medias nueces enteras y trituramos el resto. Se hace un almíbar con la panela y el agua y se deja cocer 5 minutos para que espese. Fuera del fuego se le añade el coco rallado y las nueces troceadas. Se mezcla y se pone en un molde alargado. Se presiona bien con el reverso de una cuchara y se deja reposar como mínimo 4 horas, con un peso encima. Se funde el chocolate al baño María y se cubre el turrón con él. Se decora formando unas "eses" con un tenedor y poniendo por encima las medias nueces. ■

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

La evolución saludable del dulce

El pasado se cuela en cada rincón de Roma. La ciudad eterna sigue respirando gracias a los vestigios del imperio. Pero, aunque pueda parecer casi imposible, la modernidad también consigue abrirse camino. Dejando atrás el Coliseo, y tras un agradable paseo por el corazón de la capital italiana, en el barrio de Monti -situado al oeste de la estación de tren Termini-, te encuentras con una pastelería que mira al futuro: Grezzo Raw Chocolate.

Esta pastelería, chocolatería y heladería crudivegana nació del sueño de Vito Cortese y Nicola Salvi. Ellos tienen claro que "la calidad de nuestras vidas depende de la calidad de los alimentos que consumimos". Por ello, con sus pequeñas obras de arte, no buscan llenar estómagos, sino nutrir organismos. "Creemos que hay una necesidad cada vez mayor a nivel social de reequilibrar nuestra relación con la comida, aprender a cocinar de una manera diferente, ecosostenible y natural", detallan.

En un pequeño local decorado de forma elegante con mobiliario moderno y material reciclado -las mesas y las sillas son de cartón-, Grezzo Raw Chocolate ofrece una amplia gama de dulces: unos son versiones crudiveganas de los tradicionales; otros, recetas exclusivas diseñadas por Cortese.

Todos ellos están cocinados a menos de 42 grados centígrados, con productos ecológicos y sin ingredientes de origen animal. Tampoco llevan levaduras, ni gluten, ni azúcares refinados. Para endulzarlos, añaden azúcar de coco, apreciados dátiles Medjool o agave.

La joven camarera me explicó uno a uno los productos ofertados. El tiramisú, un must en mis viajes a Italia, de frambuesas (elaborado también con almendras, anacardos, coco y agave) era sabroso y esponjoso, mientras que la tartaleta de chocolate (hecha también con almendras, coco, agave, avellana y azúcar de coco) fue un regalo para el paladar por su intensidad y su sabor. Además, bombones rellenos, brownies de pistacho, cheesecakes y tartas Sacher, entre otros.

Y exquisitos y cremosos helados artesanales, cuyos ingredientes principales son la leche de almendra, los anacardos, la pulpa y el azúcar de coco. El sabor final se lo da el chocolate, la fruta (fresa, mango...), las almendras, las avellanas o la combinación inspirada en la tradición piamontesa de crema de almendras, chocolate y café. Para minimizar el impacto ambiental, los helados se sirven en recipientes biodegradables.

La oferta de Grezzo Raw Chocolate busca endulzar nuestras vidas sin poner en riesgo nuestra salud, más bien todo lo contrario. Hay muchas razones para amar a Roma. Y esta pastelería, chocolatería y heladería crudivegana, es ahora una de ellas. ■

GREZZO RAW CHOCOLATE – Via Urbana, 130. Roma, Italia

©Cristina Fernández. Helado crudivegano de avellana

©Cristina Fernández. Bombones rellenos

CARTA

Pasteles, tartas, bombones, chocolate y helados artesanales.

SERVICIO

Disponible, amable y rápido.

COCINA/INGREDIENTES

Crudivegana con productos ecológicos.

SALA/AMBIENTE

Decorada con materiales reciclados. Ambiente tranquilo y agradable.

CALIDAD/PRECIO

Muy buena.

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

Alimentación vegana en la adolescencia (I) – Adolescentes que se vuelven veganos

Muchas personas se hacen veganas durante la adolescencia. Aunque algunos padres piensan que esto es solo "una fase", en no pocos adolescentes esta fase se alarga para siempre. Si tu hijo o tu hija te dicen que quieren ser veganos, intenta escucharlos con la mente abierta. Es importante que te cuenten sus razones, aunque no tienes por qué entenderlas ni estar de acuerdo con todas ellas. A día de hoy el veganismo ya no es un fenómeno propio de ambientes alternativos, ni está asociado a los trastornos de conducta alimentaria. El veganismo es practicado cada vez por más personas de todas las edades, profesiones y formas de vida. Las principales asociaciones médicas y de nutrición de todo el mundo aceptan que una dieta vegana adecuadamente planificada es saludable también en la infancia y adolescencia y puede ayudar a prevenir algunas de las enfermedades que aquejan a nuestra sociedad actual.

123rf Limited@Vadim Guzhva

Lo que más preocupa a todos los padres y madres es la salud de sus hijos, así como su crecimiento y desarrollo. Secundariamente también se consideran las dificultades familiares y sociales que la decisión de hacerse vegano puede acarrear. Sin embargo si se hace bien, el hecho de que un miembro de la familia sea vegano no solo no va a dificultar la vida familiar sino que puede servir para mejorar la alimentación de toda la familia y para hacer la dieta de todos más variada, divertida y creativa. Socialmente cada vez es más sencillo encontrar opciones veganas fuera de casa, incluso en los establecimientos que frecuentan los adolescentes.

De acuerdo con las recomendaciones oficiales actuales la dieta de los españoles incluye demasiada carne, embutidos, productos lácteos, azúcar y cereales refinados, mientras que contiene pocas frutas y verduras y muy pocas legumbres y frutos secos. Veganizar la dieta de toda la familia, es decir, incluir más frutas y verduras y más legumbres como plato principal en vez de carne, solo puede tener consecuencias positivas.

Es conveniente leer sobre alimentación vegana y entender cuáles son las necesidades nutricionales específicas de los adolescentes. Muchos adolescentes que se hacen veganos buscan de forma espontánea, información sobre alimentación vegana, sobre todo en internet, y debemos animarlos a ello, siempre tras comprobar que la información a la que acceden sea fiable. También debemos animarlos a que se responsabilicen de planificar sus menús y preparar sus comidas, al menos desayuno y merienda. Vale la pena dedicar un tiempo todos juntos a seleccionar algunas recetas que sean fáciles de preparar y que se adapten a los gustos de la familia; y animar a nuestros hijos a cocinar para todos al menos de vez en cuando. Hay muchos platos que pueden hacerse veganos simplemente reemplazando uno o dos ingredientes por otros. Además actualmente hay una muy buena oferta de sustitutos de la carne en forma de hamburguesas, salchichas, albóndigas y embutidos elaborados a partir de soja, tofu, seitán o legumbres, que pueden ser de mucha ayuda, sobre todo al principio. Además de estas alternativas vegetales, otros alimentos que facilitan mucho la transición al veganismo y merece la pena tener en casa son el hummus (lo podemos hacer o comprar ya preparado), el tofu ahumado o aderezado de alguna otra forma (listo para comer), la mantequilla de cacahuetes y los frutos secos en general. Las leches vegetales enriquecidas con calcio, especialmente la de soja, se encuentran ya en cualquier supermercado y es buena idea tenerlas siempre en casa. ■

ALIMENTACIÓN / ACEITE

IMPRESCINDIBLE

El aceite de coco virgen extra bio, de Dr. Goerg

El aceite de coco virgen extra bio de Dr. Goerg es obtenido de la primera presión a menos de 38ºC a partir de cocos recién recolectados. La gran calidad de los cocos y la cuidadosa elaboración garantizan la conservación de los nutrientes y un elevado contenido de ácido láurico de hasta un 59,42%, un probado agente antivírico, antibacteriano y antimicótico.

Certificado: Euro Hoja | kosher | Vegan
Marca: Dr. Goerg | www.drgoerg.com/es
Distribución: Biogran, S.L. | www.biogran.es

COSMÉTICA / JABÓN

NOVEDAD

Essabó Eco, línea de jabones ecoartesanos, de Jabones Beltrán

Tres exóticos jabones: Amazonas, Mediterráneo y Sáhara. Una colección que combina en cada variedad diferentes aceites bases, extractos y aceites esenciales consiguiendo unas mezclas muy exclusivas. Producto Cosmético Ecológico, con un mínimo del 95% de ingredientes procedentes de la agricultura ecológica.

Certificado: BioVidasana | Bio-Inspecta
Marca: Jabones Beltrán | www.jabonesbeltran.com
Empresa: Beltrán Hermanos S.L.

ALIMENTACIÓN / APERITIVOS

NOVEDAD

Aperitivos vegetales ecológicos horneados con quinoa, de El Granero Integral

Apetitivos elaborados con ingredientes 100 % ecológicos. Sin grasa de palma ni aceites hidrogenados. Riquísimos y crujientes. Se presentan con nueva imagen y variedades horneadas, no fritas. Cortezas de lentejas con cúrcuma y Chips de garbanzos y una nueva variedad con Quinoa y semillas de chía.

Certificado: Euro Hoja | Ecocert
Marca: El Granero Integral | www.elgranero.com
Distribución: Biogran, S.L. | www.biogran.es

ALIMENTACIÓN / DESAYUNO

NOVEDAD

Superfruits Express Porridge, de Lima

¡Disfruta fácilmente de un desayuno nutricionalmente rico! Sin cocción, puedes obtener en un par de minutos, todos los beneficios nutricionales de la avena sin gluten combinada con 11% de super-frutas. Además no llevan azúcares añadidos para un mayor disfrute del sabor de las super-frutas. Con alto contenido en fibra, este porridge te ayuda también a bajar el colesterol.

Certificado: Euro Hoja
Marca: LIMA | www.limafood.com/es-es
Empresa: The Hain Celestial Group, Inc

ALIMENTACIÓN / BEBIDA EN POLVO

IMPRESCINDIBLE

Bio Golden Latte, polvo para preparar una bebida caliente de cúrcuma, de Raab Vitalfood

El conocimiento sobre la cúrcuma (una pieza central del Golden Latte Bio de Raab), existe hace tanto tiempo como la propia doctrina ayurvédica. La leche dorada o también conocida como (Cúrcuma Latte) es una bebida cálida y amarilla como el sol, con sabrosos ingredientes que le proporcionan una forma excelente de integrar la cúrcuma en la alimentación diaria. Para preparar con leche vegetal. Sin gluten – Sin lactosa – Vegan.

Certificado: Euro Hoja
Marca: Raab Vitalfood | www.raabvitalfood.de
Empresa: Raab Vitalfood GmbH

COSMÉTICA / ACEITE FACIAL

IMPRESCINDIBLE

Serum Radiant Skin, antiedad Ecológico y Vegano, de Saper

El efecto lifting de este sérum vegano y ecológico concentrado, se consigue gracias a la combinación de 7 principios activos antiedad. El aceite de rosa mosqueta y de argán regeneran, el de sésamo nutre en profundidad, el de almendras dulces reafirma, y la caléndula calma la piel. El aceite esencial de naranja dulce aporta luminosidad y el de incienso mejora las líneas de expresión.

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

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

Copa de Kiwi y Calabaza Express con Avena

©Mareva Gillioz

UTENSILIOS

- 1 cazo pequeño o kettle (calentador de agua eléctrico, preferiblemente de vidrio)

INGREDIENTES PARA 1 RACIÓN

- 3 cucharadas colmadas de copos de avena sin gluten
- 1,5 cucharada sopera de agua filtrada (mejor si caliente)
- 1 c. postre de vainilla en polvo
- 3 cucharadas soperas de puré de calabaza (calabaza previamente pelada y hervida)
- 1/2 c. sopera de canela
- Yogur de coco natural
- 1 kiwi bio
- Toppings: copos de avena y granada
- Opcional: 1 c. postre de baobab en polvo (para el puré de calabaza)

1. Calentar medio vaso de agua en el kettle o cazo.

2. En una copa o tarro de vidrio, verter los copos de avena y la vainilla junto con la cucharada y media de agua caliente, y mezclar bien hasta que queden bien impregnados y se forme una papilla. Si se desea diluir más, añadir más agua al gusto, y reservar.

3. Mientras tanto, mezclar el puré de calabaza con la canela, y opcionalmente, el baobab en polvo.

4. Trocear el kiwi en finas rodajas, y reservar.

5. Verter en la copa, encima de los copos remojados, una capa del puré de calabaza, y pegar al cristal de la copa o tarro, las rodajas del kiwi, presionando ligeramente hasta que queden rectas y verticales, unas pegadas a las otras.

6. Añadir una buena capa de yogur de coco, natural y sin azúcar, hasta casi cubrir la copa.

7. Acabar de añadir los toppings por encima y servir.

Esta Copa de Kiwi y Calabaza Express con Avena es una manera de prepararte un desayuno de calidad, con productos de temporada, y en tan solo unos minutos. Y es que ¿quién dice que hay que renunciar a ofrecerse algo bello y rico de buena mañana? ¿Las prisas? Pues déjame decirte que las prisas y esta deliciosa copa de poder antioxidante entre otras cosas, son más que compatibles, de hecho ¡se llevan fenomenal!

Y es que los copos de avena, al estar remojados en agua caliente, aceleran el proceso de "cocción" que se suele obtener con el remojo de la noche anterior cuando preparamos un "Overnight Oats" por ejemplo. La papilla obtenida es más digestiva, y al ser con agua en vez de con bebida vegetal, es también más ligera. La parte más densa la aporta el puré de calabaza y el yogur de coco.

Al combinar la canela con el puré de calabaza, reduces aún más su índice glucémico, que junto con la fibra de los copos de avena y de la fruta, se convierte en energía duradera para toda la mañana sin crear picos de azúcar en sangre. Y lo mejor de todo, ¡es su sabor!

Y no podía faltar en esta receta Otoñal, el kiwi, un concentrado de sabor, fibra y vitamina C, que nos ayuda a subir nuestras defensas y protege nuestras células de los radicales libres causados por el estrés que tanto nos acompaña día a día. Su poder antioxidante viene reforzado con el aporte adicional del superalimento Baobab, rico también en vitamina C y en calcio, así como en vitaminas del grupo B, con función antiinflamatoria, hepato-protectora y analgésica.

El resultado es que obtenemos en poco tiempo, una fuente medicinal y explosión de sabores convirtiendo esta copa en una de tus aliadas matutinas para esta temporada.

Solo queda que la mastiques bien para honrar y asimilar como es debido todas sus bondades. ■

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

Kéfir vegano

Muchas personas creen que el kéfir es una bebida fermentada que sólo se elabora con leche de vaca o de cabra. Y cuando inician una dieta vegana dejan de disfrutar de sus asombrosas propiedades. Nada más lejos de la realidad. Existen tres tipos de nódulos de kéfir con los que elaborar deliciosas bebidas probióticas vegetales, y todos son una fuente de salud para nuestra flora intestinal.

- **Nódulos de kéfir:** Gránulos de color blanco que se suelen utilizar con leche animal para hacer una especie de yogur. Podemos utilizarlos perfectamente con leche de soja y nos sorprenderá el resultado. Cuaja en pocas horas y queda cremoso y muy agradable al paladar. Podemos utilizar leche de soja natural o con aromas y endulzada. Cuanto más dulce, más rápido es el proceso. Es necesario colar y lavar los nódulos a diario. No funciona tan bien con el resto de bebidas vegetales.

Existen tres tipos de nódulos de kéfir con los que elaborar deliciosas bebidas probióticas vegetales, y todos son una fuente de salud para nuestra flora intestinal

- **Tibi, nódulos de kéfir de agua:** Estos nódulos son traslúcidos y más sueltos. La forma tradicional de uso es hacer con ellos una deliciosa limonada. Para un litro de agua necesitamos tres cucharadas de nódulos, dos de azúcar integral de caña, 2 higos secos y medio limón. Se echa todo en un recipiente de litro y medio y se deja uno o dos días, según la temperatura ambiente. Después se retiran los higos, se cuelan los nódulos y se exprime el jugo de limón, que se añade al agua. Las personas diabéticas pueden hacerlo sólo con higos, y sin azúcar. Los nódulos se alimentan del dulce y no pasa al agua.

- **Tibi de frutas:** Con los mismos nódulos de kéfir de agua se pueden elaborar todo tipo de deliciosas bebidas poniéndolos en zumos de frutas. Por ejemplo, si echamos los nódulos en mosto de uva, al día siguiente tendremos una bebida fermentada y con burbujas, pero con menos de 0.5% de alcohol. Merece la pena probar combinaciones con naranjas, manzanas, mandarinas...

123rf Limited@madeleinesteinbach

- **Kombucha o kéfir de té:** Este nódulo tiene una forma diferente, ya que es como una gelatina que flota sobre el líquido y se adapta a la forma del recipiente. Se elabora con te rojo, negro o verde y azúcar integral de caña. Primero se hace el té y se deja enfriar, para no dañar el nódulo. Se coloca la kombucha en un recipiente de vidrio de boca ancha, con el azúcar y el té y se deja fermentar durante quince días antes de colarlo. Tiene un sabor delicioso. Se le pueden añadir también especias.

Lo importante de estas bebidas es que todas son el efecto de fermentaciones naturales y muy saludables para el intestino. Aportan bacterias beneficiosas que refuerzan la flora intestinal, el sistema inmunitario y previenen muchos trastornos, ya que evitan que otras bacterias patógenas colonicen el organismo. Regulan el tránsito intestinal, previniendo tanto estreñimiento como diarreas y protegen frente a enfermedades más graves. Su consumo cotidiano depura la sangre y aporta vitalidad. ■

Mercedes Blasco es autora de:

- **Cómo cura el kéfir**. *RBA, 1998. Reeditado y revisado en 2012.*
- **Kéfir, un yogur para rejuvenecer**. *Océano Ámbar, 1999.*

Montse Mulé
EcoAnimalista
montse@centipedefilms.com

Opción vegana

Con el aumento imparable de concienciación en el ámbito de la alimentación, su importancia para la salud propia y la del medio ambiente y la empatía creciente con las demás especies animales, la demanda en bares y restaurantes de opciones veganas a la hora de alimentarnos fuera de casa ha crecido también, como es natural. **Ahora es la oferta la que tiene que adecuarse a tal demanda**. No puede ser que el restaurador se quede tan satisfecho ofreciendo ensaladas y verduras a la plancha. Incomprensiblemente las legumbres brillan por su ausencia en la mayoría de restaurantes. Todos los menús deberían ofrecer platos veganos, algunos con proteína: legumbres y cereales integrales. Cualquier restaurante que se precie debería poder alimentar bien al público vegano sin mirarlo con condescendencia ni pensar que se alimenta de hierbas. Y en cada segmento ofrecer platos hechos con materias primas veganas, croquetas, canelones, hamburguesas, salchichas, etc. Seitan, tofu, alubias, lentejas, garbanzos, guisantes, setas, además de hortalizas y verduras, algas, etc. Lo mismo en los bares en los que comer un bocadillo de embutido o queso vegano es aún ciencia ficción, con lo fácil y económico que es tener unas lonchas de cada en la nevera y poder servir a un público cada vez más numeroso y agradecido.

Sería bueno alcanzar una normalización de la oferta vegana en todas partes, que contribuiría a la mejora dietética de los menús en general

Pidamos e informemos

Una buena manera de influir en el incremento de la oferta de platos veganos en los establecimientos de restauración es pedirlos aunque ya sepamos que no los ofrecen. La actitud resignada del que ya sabe que como mucho podrá comer ensalada y champiñones, no ayuda, ya que en la mayoría de casos no es que no quieran, es que ni siquiera se les ha ocurrido la necesidad de modificar la oferta e incluir dos o tres platos nutritivamente completos de opción vegana. Si se interesan, informémosles de la oferta actual de todo tipo de cremas, quesos, chorizos, hechos cien por cien de fuente vegana, y de dónde los pueden encontrar, y estaremos influenciando positivamente al progreso que deseamos.

123rf Limited©kasto

Otro mundo es el del restaurante vegetariano o vegano especialista, que por suerte ha multiplicado su presencia en muchas poblaciones, y ya no se circunscribe únicamente al sencillo local incómodo y con poca variedad de los inicios, sino que se van destapando cocineros/as de talento en locales cómodos, pero sería bueno alcanzar una **normalización** de la oferta vegana en todas partes, que contribuiría a la **mejora dietética de los menús** en general y de la que se beneficiarían también comensales no estrictamente veganos. ■

123rf Limited©Anna Volkova

Noemí Alba
Activista por los derechos de los animales
noemiahortas@gmail.com

El Hogar Animal Sanctuary, pionero y ejemplo de amor

©Lucía Albano

La primera vez que acaricié a un cerdo me quedé absolutamente impresionada. Era de un tamaño que me pareció descomunal, con el cuerpo cubierto de largas crines y una sensibilidad a las caricias que me enamoró por completo y para siempre. En mi siguiente visita llevé conmigo uno de esos cepillos de ducha, que compré en un bazar con el propósito de masajear mejor aquel enorme cuerpo. Quería volver a escuchar sus gruñidos de agradecimiento y verle retozar de nuevo en la paja mostrándome la tripa. Yo ya había visto cerdos antes, pues procedo de una zona rural donde es habitual que las familias críen un cerdo al año para matarlo en San Martín. Pero mi mirada pasaba por ellos rápidamente y con cobardía. Me daba miedo toparme con sus ojos y tener que afrontar la ignominia y la vergüenza de la traición de mi especie. Por eso, cuando estuve frente a frente ante un cerdo rescatado, tocando sus mofletes y dejando que su hocico me reconociese, me permití adentrarme en sus ojos claros y hacer una conexión de amistad.

Todo esto ocurría en torno a 2010, cuando El Hogar de Luci (hoy El Hogar Animal Sanctuary) comenzaba a crecer como refugio multi especie en Madrid. No había en todo el Estado español ningún lugar como aquel: ovejas, cabras, cerdos, conejos, gallinas, patos, gatos y perros conviviendo juntos en armonía. Detrás de aquel pequeño paraíso, se encontraba una mujer, Elena Tova. Su vocación de cuidadora ya despuntaba en la tierna infancia, cuando recogía caracoles heridos o aves caídas del nido. Y comenzó a resultar más que evidente aquellos días en los que aparecía por la oficina con algún animal recién rescatado que necesitaba atenciones especiales. Así que Elena tomó una decisión que cambiaría la vida de muchos, y dejó un trabajo estable y bien remunerado para fundar El Hogar de Luci.

Dos personas definieron el rumbo de la asociación. La primera fue la propia Luci, una pequeña perra que estaba destinada a morir sola en un chenil de la perrera. Era mayor y estaba enferma y sus posibilidades de ser adoptada eran nulas. Pero, contra todo pronóstico, fue rescatada y, aunque solo pudo disfrutar durante unas semanas del amor y la calidez de una familia, marcó el primer objetivo de El Hogar: ayudar a aquellos a los que nadie quiere. Y así se abrieron las puertas a animales enfermos, ancianos o con alguna discapacidad. La otra persona fue Benito, un cerdo, que por diversas circunstancias acabó en una perrera local. Su historia dejaba patente la necesidad de crear un espacio para acoger a animales de este tipo. La cruda realidad es que el abandono no solo afecta a animales de compañía. Las urgencias relativas a las especies conocidas como animales de granja, eran constantes, y representaban un problema social que había que enfrentar de alguna manera. Y así se inició la andadura del primer santuario del país.

Los comienzos son siempre muy difíciles y más en un proyecto de estas características, que requiere de un equipo de voluntarios y mucho trabajo físico. Pero la ilusión y las ganas de ayudar a los animales, son motores muy potentes. Las instalaciones comenzaron a llenarse de gallinas, muchas de las cuales llegaban esqueléticas y desplumadas por completo, y literalmente, tenían que volver a aprender a caminar. Llegaron ovejas, que una vez vencida su timidez inicial, se animaron a pedir, lo más escandalosamente posible, su ración de alfalfa a la hora de la cena. Llegaron huérfanos de varias especies que crecieron bajo la protección y la atenta mirada de todos. Llegaron cerdos de distintas razas y mostraron tener un carácter orgulloso aunque muy agradecido. También los patos, que son dicharacheros y alegres, y para quienes hubo que construir un estaque. Y las ocas, liberadas de la tortura del foie-gras, que siempre van en grupo y son aves territoriales por lo que rápidamente se adjudicaron el puesto de jefas de seguridad del santuario.

Pero no todo es tan idílico como parece y pronto la asociación se dio de bruces con un escollo insalvable y que a día de hoy es la principal dificultad de todos los santuarios. Los animales que se crían en granjas son el fruto de una manipulación genética extrema. Generación tras generación, se han ido seleccionando a los individuos con las características físicas que aseguran una mayor productividad económica. El resultado son malformaciones y organismos enfermos incompatibles con la salud e incluso con la vida.

La situación de las gallinas y los pollos broiler es terriblemente dramática. Ellas han sido diseñadas para poner huevos a un ritmo antinatural, lo que acaba destrozando su aparato reproductor. En torno a los dos años, y sin excepción, comienzan a sufrir prolapsos dolorosísimos por huevos atascados. El pronóstico es grave y pocas sobreviven. La única solución para proporcionarles una vida feliz y sana, es la castración. El Hogar tuvo que iniciar un largo periplo de investigación y búsqueda hasta dar con un veterinario que accediese a hacer una operación semejante. El caso de los pollos broiler (los que se usan para consumo) es igual de trágico. Su metabolismo es una trampa mortal que les hace engordar rápidamente y de manera desproporcionada. En poco más de un mes de vida, ya han alcanzado el peso comercial y están listos para ser sacrificados. Esta obesidad les provoca problemas cardíacos y óseos, roturas de huesos y dolores terribles en las patas. El Hogar, de nuevo, tuvo que indagar de forma autodidacta para aprender a construir sillas de ruedas especiales para aves. Otro caso relevante es el de Félix, un carnero que llegó con heridas gravísimas provocadas por el ataque de varios perros. Durante su larga convalecencia perdió la movilidad de las articulaciones en sus patas delanteras y hubo que idear para él una camilla especial para sus terapias de rehabilitación y sus curas. Conseguir unas prótesis que se adaptasen a lo que él necesitaba fue otra pequeña odisea.

La cruda realidad es que el abandono no solo afecta a animales de compañía

Los animales que se crían en granjas son el fruto de una manipulación genética extrema

©Lucía Albano

La esperanza de vida de los animales en la industria ganadera es muy breve, ya que son sacrificados en cuanto dejan de producir al nivel exigido, o cuando adquieren el peso estipulado para su venta. Esto significa que un santuario ha de enfrentar problemas para los cuales los veterinarios no están preparados, lo que evidencia la existencia de un enorme vacío moral que repercute incluso en el área de la ciencia. Muchos de los animales acogidos por los santuarios, desarrollarán enfermedades que desconcertarán al colectivo veterinario. Como los problemas cardíacos y circulatorios de los cerdos adultos, o los dolores de artrosis de los caballos ancianos. Pero entendemos que la evolución social consiste en adquirir conocimientos para ofrecer el máximo bienestar a todos los ciudadanos. Incluyendo a los animales de cualquier especie.

Pero el propósito de un santuario como El Hogar Animal Sanctuary, que ahora mismo se ubica en Tarragona, no es solamente la recuperación de individuos víctimas del maltrato. La concienciación y la educación es otra de sus labores fundamentales. Se pretende, a través de la historia de cada individuo rescatado, despertar un sentimiento de comprensión y empatía. Solo así se puede llegar a erradicar la barrera psicológica, basada en el prejuicio y el desconocimiento, que separa al ser humano de los demás animales. Solo conociéndoles en primera persona, podemos desaprender para construirnos de nuevo, esta vez con una perspectiva más amplia y una capacidad de compasión que abarque a todos los animales. Tratar con ellos de igual a igual supone para muchas personas un derrumbe de los cimientos en los que se sostienen todas las ideas especistas. Porque realmente no somos tan diferentes. ■

CON LIMA LAS MAÑANAS PASAN Y NO SE PARECEN
¡VARIAR EL DESAYNO NUNCA HA SIDO TAN SENCILLO!
*
Lima ha estado ofreciendo desayunos sin azúcares añadidos ** desde 1963, porque estamos convencidos de que un buen desayuno juega un papel importante en una dieta equilibrada. En gran medida sin gluten, para que todos puedan disfrutarlo.

- Nuestro Muesli Original lleva presente en nuestra gama desde 1963 y ha marcado la pauta para variedades llenas de sabor pero con versiones sin gluten.
- Nuestros copos de desayuno basados en maíz y espelta son deliciosas alternativas orgánicas para el desayuno clásico. Los copos de espelta, elaborados con espelta integral, disfruta de su sabor característico y su múltiple riqueza.
- Con nuestras gachas de avena exprés puedes aguantar todo la mañana. Una importante fuente de avena integral, sin azúcares añadidos**, sin gluten y sin cocción.

bio vegan
lima
LA VIDA Y MÁS
www.limafood.com
(**= contiene azúcares naturalmente presentes.)
Control Certisys BE-BIO-01

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

La venta indiscriminada de animales en internet: una gran puerta que fomenta el comercio ilegal

Comerciar con la vida de individuos debería contravenir nuestra ética. Acostumbrados a la comercialización de animales, combatimos con los sistemas tradicionales de venta de animales de todo tipo para que cumplan con la normativa vigente y para que, de forma paulatina, reduzcan su actividad en sintonía con la evolución de nuestra sociedad. Sin embargo, en los últimos años han surgido otras formas de comercializar que abren la puerta a un comercio indiscriminado y anónimo que multiplica el volumen de animales e implica el grave maltrato de infinidad de individuos.

Este es el caso de los portales de internet, páginas web que fomentan la transacción o venta encubierta de animales a través de sus publicaciones sin filtro. Aunque no sea vox pópuli, existe un elevadísimo volumen de comercio de animales tanto domésticos como salvajes, y de especies exóticas, todas ellas afectadas por transacciones ilegales que al realizarse sin ningún tipo de control fomentan la cría ilegal e indiscriminada, y que muchas veces acaban derivando en su maltrato y abandono.

©FAADA. Perros en protectora

Graves implicaciones en el bienestar de los animales

Las transacciones y la venta ilegal implican riesgos para el bienestar de los animales. Un elevado porcentaje de los animales que se comercian fraudulentamente a través de internet quedan fuera de los mecanismos de control establecidos. De este hecho se derivan malas prácticas de cría, de condiciones de mantenimiento, falta de atención veterinaria y transportes de larga distancia que implican una elevada mortalidad y enfermedades graves contagiosas.

> **La gran mayoría de los anuncios de animales online en toda la UE carecen de información básica sobre la salud y las necesidades del animal**

Los riesgos de este tráfico ilegal para la salud animal y pública asociados con la distribución también ilegal incluyen la posible introducción de la rabia en áreas endémicas de Europa, en áreas antes libres de rabia. Parásitos tales como toxascaris, dipylidium, echinococcus y otras especies se pueden diseminar debido a la desparasitación insuficiente. Y enfermedades infecciosas como el parvovirus y el moquillo son ya muy habituales.

En el último estudio realizado por la EU Dog&cat Alliance "Venta online de animales en la UE" se publicó un recuento de anuncios online de perros y gatos en 21 países europeos, que en un solo día anunciaban la venta de 400.579 perros y 104.318 gatos, y miles de animales exóticos. En más de tres cuartas partes de los países de la UE, la venta de animales como compañía a través de internet no está regulada por completo.

Como se destaca en este estudio, la gran mayoría de los anuncios de animales online en toda la UE carecen de información básica sobre la salud y las necesidades del animal. Además, muchos anuncios son para animales que son demasiado jóvenes para poder ser destetados y separados de su madre y del resto de la camada, provocándoles graves problemas de salud y de comportamiento al alcanzar la edad adulta.

Desde FAADA, además de trabajar a nivel europeo para establecer medidas que restrinjan esta actividad ilegal, en los últimos años hemos recibido centenares de denuncias de particulares que habían comprado un animal a través de este canal con un resultado de muerte o graves problemas de salud.

En 2013 identificamos uno de los mayores portales de internet que promovían este tipo de anuncios en España y contactamos con ellos para exponerles la situación y solicitar así su colaboración a fin de poner freno a esa cantidad de transacciones que se estaban llevando a cabo impunemente y sin ningún tipo de control. Todo intento de reunión fue en papel mojado, ni tan solo nos dieron la posibilidad de tratarlo vía telefónica con un responsable.

Tras nuestros intentos, finalmente interpusimos la primera denuncia por infracción de la Ley de Protección de Animales de Cataluña contra un portal concreto: Milanuncios (**Schibsted Classified Media Spain, S.L**). Las alegaciones que esta empresa presentó

fueron basadas en que los responsables de las publicaciones no eran ellos sino los anunciantes.

Así, en 2015 interpusimos una nueva denuncia por incumplimiento de la Ley 34/2002 del 11 de julio, de Servicios de la Sociedad de la Información y del Comercio Electrónico (LSSI). Esta ley regula que la responsabilidad del prestador de servicios que facilita enlaces u otros contenidos o instrumentos de búsqueda de contenidos, no será responsable de la información que dirijan a los destinatarios de los servicios, siempre que no tengan conocimiento efectivo de que la actividad o la información a la que remiten o recomiendan es ilícita o de que lesiona bienes o derechos de un tercero, susceptibles de indemnización o, si tienen este conocimiento, actúen con diligencia para suprimir o inutilizar el enlace correspondiente.

Esta denuncia asumida por la competencia de la Dirección General de Políticas Ambientales de la Generalitat de Catalunya, derivó en un requerimiento a la empresa Milanuncios solicitando que en el plazo máximo de un mes añadiera un filtro a la hora de publicar un anuncio en la sección de mascotas que obligara a cumplimentar el número de inscripción al registro de núcleo zoológico del anunciante. Por otro lado, se les requirió retirar o corregir todos los anuncios que incumplían esta normativa obligatoria para todas las transacciones de animales. Dicho requerimiento concluía advirtiendo de la imposición de una sanción de entre 150.001 y 600.000 euros en caso de no cumplirse.

Ante ello, Milanuncios volvió a presentar alegaciones, a las que por cierto nunca tuvimos acceso ya que la Generalitat decidió finalmente no abrir ese expediente limitándose a informarnos de que tras valorar la respuesta de la empresa entendían que no había ninguna disposición que les permitiera sancionarles.

Nuestro desacuerdo fue tal que presentamos un recurso de alzada por la responsabilidad de vulneración de distintas leyes. Dicho esfuerzo resultó en que la Generalitat finalmente no admitió a trámite nuestro recurso por no tener la consideración de acto administrativo.

En el transcurso del último año hemos mantenido reuniones con la dirección y los responsables jurídicos de la Generalitat de Catalunya para informarles sobre el gran daño que están causando estos portales tanto a los animales, como a los particulares y por supuesto a las administraciones y entidades que acaban asumiendo los animales que acaban siendo abandonados. Al igual que otros muchos gobiernos autonómicos, la Generalitat de Catalunya ha demostrado una gran falta de interés en poner freno a esta situación, a lo mejor por miedo a enfrentarse a una empresa que representa una fuerza.

Recientemente hemos acudido al Ayuntamiento de Barcelona quien nos ha manifestado su preocupación por que son muy conscientes de la repercusión negativa de estos anuncios. Como administración pública se sienten parte afectada pues, además de ser responsables de velar por la normativa de la ciudad, lo son también de la custodia de los animales abandonados.

Como acción reciente, hemos interpuesto una nueva denuncia contra Milanuncios, esta vez por infracción de las ordenanzas municipales de Barcelona. Si bien no sabemos el resultado de la misma, al menos sí que tenemos la certeza que esta administración pondrá el interés que se merece esta problemática que afecta a millares de animales cada año.

Como usuarios somos responsables de evitar adquirir un animal por estos canales fraudulentos y a la vez, podemos denunciar aquellos anuncios en los que los animales son el objeto de intercambio y/o de comercio, en los que no conste el número de registro de núcleo zoológico al que pertenece. De esta forma, contribuimos a acotar esta práctica impune. ■

Al igual que otros muchos gobiernos autonómicos, la Generalitat de Catalunya ha demostrado una gran falta de interés en poner freno a esta situación

Noemí Alba
Activista por los derechos de los animales
noemiahortas@gmail.com

La cara oculta de la Navidad

123rf Limited© alphaspirit

El verdadero origen de la Navidad ha quedado al descubierto desde hace ya unos años. En esta época sobrecargada de información, hemos dejado atrás la ingenuidad de otros tiempos. Pero saber la verdad siempre es algo bueno, depende de cada individuo gestionar la información que recibe. Está más que confirmado, a través de escritos y anotaciones antiguas, que las raíces de esta festividad que asociamos al cristianismo, son puramente paganas. El 25 de diciembre, que identificamos hoy día con el nacimiento de Jesús de Nazaret fue, hasta el siglo IV d.C. la festividad romana del Sol Invictus. Esta celebración tiene orígenes aún más remotos y se inspira en el mito del dios persa Mitra, mencionado por primera vez en torno al 1400 a.C. Según los tratados el dios Mitra nació de una piedra un 25 de diciembre, creado por su padre Ahura Mazda. Llegó al mundo en una cueva, acompañado de una mula y un buey. En seguida acudieron a adorarle los pastores de la región, guiados por las estrellas. Nos resulta una historia familiar, ¿verdad? Resulta que Constantino I era seguidor del mitraísmo, a pesar de lo cual presidió el Concilio de Nicea en el 325 d.C. En esta histórica asamblea se reunieron los líderes cristianos más relevantes de ciudades como Alejandría, Antioquía, Jerusalén o Atenas, así como los representantes de las religiones y sectas más importantes del Imperio Romano. El propósito era crear una religión Estado, basada en el cristianismo, para unificar y aplacar a una población dividida. El resto ya lo conocemos.

Las fiestas navideñas han llegado hasta nuestros días como una época de amor y generosidad. La tradición de intercambiar regalos podría tener varios orígenes. Por una parte, encontramos la celebración de las Saturnales en la antigua Roma. Eran fiestas dedicadas a las cosechas en las que las calles se engalanaban y se organizaban banquetes en todas las casas. Por otro lado tenemos la figura de San Nicolás de Bari, que fue un obispo que vivió en el siglo IV d.C. en Licia (actual Turquía), quien entregó toda la fortuna que heredó de sus padres a los más necesitados. Su figura da lugar al conocido mito de Papá Noel, Santa, San Nicolás o Santa Klaus. Curiosamente, fue contemporáneo del emperador Constantino y participó en el concilio de Nicea.

Más tarde, ya en el siglo XX, tras la Segunda Guerra Mundial, germinó en los países desarrollados, lo que conocemos como Estado del Bienestar, que tiende a promover la cultura del consumo. La evolución de este sistema nos ha llevado al punto de vincular la adquisición de bienes y servicios con la felicidad y el éxito. Esto se manifiesta de forma desmesurada, precisamente en las fiestas navideñas, una celebración que cada vez resulta más contradictoria y a la que convendría reasignar un nuevo significado, al menos a nivel individual.

Mucho se habla de ese "espíritu navideño" que trata de ensalzar los valores más nobles del ser humano, como la generosidad, la solidaridad y la capacidad de amar al prójimo. En 1914, en plena guerra mundial, se llevó a cabo una tregua de Navidad, durante la cual, no solo se interrumpió la batalla, sino que además, los soldados de ambos bandos, cantaron villancicos, se hicieron regalos y jugaron juntos varios partidos de fútbol. Pero vamos a proponer un interrogante: ¿es compatible el verdadero espíritu navideño, con el consumismo material exacerbado de la actualidad?

Las cifras no mienten: los hogares elevan su gasto económico hasta un 50% solo en alimentación. Los banquetes son la norma y comer y beber en exceso es parte fundamental del ritual. ¿Por qué se identifica la moderación con privación? ¿Y por qué un derroche económica y medioambientalmente insostenible sí nos complace? Según las encuestas, el 10% de los alimentos preparados se tiran a la basura. Y los que se consumen, de forma desproporcionada, se instalan en el tejido adiposo de los ciudadanos para seguir incrementando, año tras año, las tasas de sobrepeso de la población.

Todo esto es, sin duda, una oda al hedonismo y al despilfarro por encima de nuestras posibilidades. Paremos a pensar un momento, ¿realmente es necesario?

Pero son, sin lugar a dudas los animales de otras especies los que salen peor parados. Los alimentos de origen animal son los más consumidos y los que prácticamente llenan las mesas de los hogares. Además de los mariscos, que contribuirán a disparar un poco más el nivel de colesterol, los productos más demandados son la ternera, el cordero lechal y el cochinillo. Los tres, animales bebés, casi recién nacidos. Igual que el Jesús que decora el centro de todos los belenes. Seamos o no cristianos, ¿no hay cierta incoherencia en celebrar el afecto y el calor familiar, rompiendo otras familias? El cordero lechal es una cría que solo a los 20 días de nacer, se lleva al matadero. La ternera tiene menos de un año y aún es lactante y dependiente de su madre cuando se sacrifica. El cochinillo o lechón no llega a las tres semanas tampoco. Muchos aún conservan restos del cordón umbilical.

Por otra parte, el regalo estrella de las fiestas navideñas son los animales domésticos o exóticos, muchos de los cuales serán abandonados a los pocos meses. Tanto protectoras, como partidos políticos y asociaciones antiespecistas, realizan un arduo trabajo para concienciar a la población y condenar la compra-venta de animales. Aun así, las tiendas y los criadores siguen haciendo su agosto en estas fechas y los datos de abandono continúan siendo escalofriantes. Hemos cosificado sin piedad a nuestros compañeros de planeta, convirtiéndolos en meros bienes de consumo.

Los alimentos de origen animal son los más consumidos y los que prácticamente llenan las mesas de los hogares

Así pues, podemos afirmar sin lugar a equivocarnos que la Navidad no es lo que nos habían contado. Además de no conmemorar el nacimiento de una figura cristiana, nosotros la estamos despojando de cualquier valor espiritual que pudiese tener. ¿Significa esto que todo es un fraude y deberíamos renunciar a una festividad tan señalada? En absoluto. Desde aquí lo que proponemos es una revisión consciente de nuestro estilo de vida y nuestras decisiones. Es bastante habitual en el

Hemos cosificado sin piedad a nuestros compañeros de planeta, convirtiéndolos en meros bienes de consumo

123rf Limited© alphaspirit

ser humano dejarse llevar por la corriente y aún más difícil es resistirse a ello cuando estamos tan rodeados de estímulos que nos incitan y nos crean falsas necesidades.

El ritmo de consumo navideño es insostenible. También el del resto del año. En las últimas décadas, el incremento del endeudamiento familiar, los problemas de salud, la insatisfacción por falta de tiempo y la degradación del medioambiente, son síntomas inequívocos de que el consumo desmesurado está deteriorando el planeta y nuestra calidad de vida. Según informes de la OMS, más de 300 millones de personas en el "primer mundo" padecen depresión.

El pensador y catedrático en Economía Serge Latouche es uno de los mayores representantes de la corriente del "decrecimiento". Este movimiento trata de promover una vida más sobria y ecológica, lejos de la acumulación de bienes materiales que guía hoy día la actividad diaria de los países desarrollados. No se plantea una involución, sino una adaptación de la velocidad del gasto de los recursos al ritmo de regeneración natural. Latouche sostiene con convencimiento, que solamente si aprendemos a reconocer nuestras auténticas necesidades, podremos ser felices de verdad. Y es que desear lo superfluo tiene un precio demasiado alto, que es terminar perdiendo la capacidad de obtener placer de otras maneras. Y en última instancia perder también lo más valioso que tenemos: nuestra libertad.

Aprovechemos las fiestas y las celebraciones para generar, trabajar, cuidar y mantener los vínculos con nuestros seres queridos. Para cuidar del entorno y vivir en armonía con la naturaleza y con nuestros propios cuerpos. ■

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

Los animales no son cosas, sino miembros de nuestro núcleo familiar

123rf Limited@Wavebreak Media Ltd

Se concede por primera vez en Italia un permiso laboral retribuido para poder cuidar un animal de compañía convaleciente durante el periodo post operatorio.

Italia ha sido pionera en conceder un permiso laboral retribuido a una trabajadora para que se pudiera hacer cargo de un animal de compañía enfermo. Se trata de un tipo de permiso laboral sin precedentes, el cual podría iniciar el proceso legislativo a considerar a los animales de compañía miembros del núcleo familiar a la hora de valorar las circunstancias personales de los trabajadores.

La propietaria del animal, una mujer italiana empleada de la Biblioteca de la Universidad La Sapienza de Roma, solicitó un permiso de dos días, dado que su perra se tenía que operar de urgencia y como vive sola, nadie más se podía hacer cargo de los cuidados requeridos durante el período post operatorio. En un principio, la Universidad denegó el permiso, pero la trabajadora no se dio por vencida y buscó asesoramiento jurídico en la organización en defensa de los animales LAV (Legga Anti vivisezione). Se presentaron los certificados de la operación y argumentando que la ley italiana considera un delito no cuidar un animal, la Universidad le acabó concediendo un permiso retribuido por "motivos familiares graves", ya que el Código Penal italiano establece una pena de hasta un año de prisión y una multa de entre 1.000 y 10.000 euros a quien abandone su mascota o permita que "sufra gravemente".

Sin duda esta resolución ha sembrado un precedente muy importante en el procedimiento para lograr un cambio legislativo que considere los animales parte del núcleo familiar.

El Código Civil del Estado español data del año 1889. A lo largo del tiempo ha ido registrando numerosas reformas para modernizarse y adaptarse a los cambios sociales, pero los animales todavía son considerados bienes semovientes, que equivale a propiedades o cosas (ganado).

El Estado español necesita adecuar su Código Civil a la realidad social y legal actual, por lo tanto haría falta una reforma del Código Civil para que los animales recibieran el estatuto jurídico que ya les otorga el Tratado de Funcionamiento de la Unión Europea que, en el su artículo 13, reconoce a los animales como seres sensibles, es decir, seres vivos dotados de sensibilidad.

Este anacronismo legal ya se ha reformado en otros Códigos Civiles como el catalán, que reconoce expresamente que los animales no son cosas, o el Código Civil francés, austriaco, suizo o alemán, que ya han llevado a cabo la pertinente reforma para cambiar estatuto jurídico de los animales de "cosas" a "seres vivos dotados de sensibilidad".

El 14 de febrero el pleno del Congreso aprobó por unanimidad instar al Gobierno a emprender esta reforma legal, en marzo de 2017 la Fundación Affinity se unió a esta campaña del Observatorio de Justicia y Defensa Animal con el objetivo de sumar esfuerzos para conseguir que se reforme cuanto antes el Código Civil español con el fin de que reconozca que los #AnimalesNOsonCosas. ■

Haría falta una reforma del Código Civil para que los animales recibieran el estatuto jurídico que ya les otorga el Tratado de Funcionamiento de la Unión Europea