Bueno y Vegano®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2018 MARZO - Nº 10

"La crueldad con los animales es lo opuesto al deber que el hombre tiene consigo mismo" **Inmanuel Kant**

Desmontando mitos del veganismo

123rf Limited©Fisher Photostudio

NUTRICIÓN | 5
¿Son adecuados los sustitutos veganos del huevo?

ALIMENTACIÓN | 8
Las mejores fuentes de proteína vegetal

EL BALCÓN VEGANO | 16
Entrevista a Luis García, Autor de "Cocina líquida vegetal"

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano

@buenoyvegano

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

Bueno y Vegano

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

TIRADA 30.000 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, Neus 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

Desmontando mitos del veganismo

El veganismo es una tendencia en alza. Cada vez son más los que por conciencia animalista y por seguir una alimentación de calidad y más respetuosa con el medioambiente, se deciden por la opción vegana. Con ello, aumenta la oferta de establecimientos especializados, productos, marcas y... también las controversias, los equívocos y los falsos mitos sobre esta filosofía alimentaria. Para salir de dudas, lo mejor es desenmascararlos ¡Vamos allá!.

1er mito: Un vegano no ingiere las proteínas necesarias

De entrada tenemos que dar la vuelta a esta afirmación: las personas que consumen carne ingieren el doble de aporte proteínico de lo que en realidad necesitan. Y no hay que olvidar que un consumo elevado de proteínas puede convertirse en una amenaza para nuestra salud. Un vegano que mantenga una dieta variada que incluya alimentos como legumbres, soja, brócoli, coles de Bruselas, maíz, remolacha, alubias, seitán, quinoa y frutos secos, contará con un porcentaje proteínico diario más que adecuado.

2º mito: Las dietas veganas aportan poco calcio

Durante bastantes generaciones nos han dicho hasta la saciedad que la principal fuente de calcio está en la leche de vaca, sin embargo, son otras muchas las vías alternativas para obtener este mineral vital para el buen funcionamiento de los huesos. Hoy en día encontramos una variada y amplia oferta de leches vegetales con un alto contenido en calcio y otros nutrientes, como la leche de soja, de avena, de almendras, de arroz o nueces, entre otras. Además estas leches nos ofrecen otros grandes beneficios como son: no contener lactosa ni colesterol, ser bajas en

123rf Limited©tibanna79

grasas, tener un elevado porcentaje de grasas mono y poliinsaturadas beneficiosas para el corazón, un alto contenido en vitamina B y una equilibrada relación entre el sodio y el potasio.

Junto a estas leches vegetales, los veganos recargan sus dosis de calcio a través de la ingestión de tofu, repollo, brócoli, rúcula, acelgas, espinacas, alcachofas, espárragos y boniatos.

3º mito: La carne es indispensable

No cabe duda que la carne es una gran fuente proteínica y además concentra todos los aminoácidos esenciales que requiere nuestro organismo. Pero no hay que olvidar la otra cara de la carne: potencia el colesterol en la sangre, la hipertensión, las dolencias cardíacas e incluso, su abuso, puede ser un motor para desarrollar células cancerígenas. De todo ello se deduce que una dieta vegana saludable y nutricionalmente equilibrada, asegura una serie de beneficios para la salud y, por consiguiente, una excelente prevención ante muchas enfermedades. Los veganos generalmente tienen niveles más bajos tanto de colesterol como de presión arterial y tienen un menor riesgo de sufrir diabetes o enfermedades isquémicas.

4º mito: La dieta vegana no es aconsejable para las embarazadas

Durante el embarazo es fundamental velar por el desarrollo de todas las funciones vitales de la madre y del futuro bebé, y en ello las vitaminas y minerales desempeñan una función muy importante. Debe haber un buen aporte de hierro, yodo, calcio, zinc y vitaminas A, C y D. Prácticamente todos ellos los encontramos en los vegetales, a excepción de la vitamina B12 - también aconsejable en el embarazo- que se obtiene de forma natural de los productos de origen animal, pero que las mujeres veganas pueden obtener a través de numerosos suplementos sintéticos.

Los veganos recargan sus dosis de calcio a través de la ingestión de tofu, repollo, brócoli, rúcula, acelgas, espinacas, alcachofas, espárragos y boniatos

En cuanto al ácido fólico tan prescrito a las mujeres embarazadas para el buen desarrollo del tubo neuronal del feto, las vegetarianas y veganas pueden estar más tranquilas que las que siguen dietas ricas en carnes, ya que precisamente donde más se encuentra es en los vegetales.

En general, se deberán aumentar las ingestas de lentejas, habas y brócoli –grandes fuentes de hierro-, fruta, garbanzos, guisantes y vegetales de hoja verde que proporcionarán ácido fólico, así como el Omega3 del Aceite de Linaza, sin olvidar el yodo que aportan fresas y arándanos.

5º mito: Los alimentos veganos son muy caros

En el ticket de la compra ¿junto a que alimentos suelen aparecer las cifras más altas? Sin duda siempre al lado de las carnes, quesos, pescados y mariscos. ¡Todo eso que se ahorran los veganos! Por el contrario, dentro de los clásicos alimentos veganos, nos encontramos legumbres, pastas, arroces, hortalizas y verduras, tofu… todos ellos bastante económicos. En cuanto a la leche, es cierto que las ecológicas de origen vegetal suelen ser más costosas que las de vaca de gran producción, pero es evidente que merece pagar un poco más a cambio de salud y conciencia medioambiental.

Como ocurre con cualquier tipo de dieta, puede resultar más o menos económica dependiendo de donde y qué se compre. Pero no cabe duda que los hábitos de compra ecológica y vegana son "inversiones" a largo plazo para mantener una vida saludable y alejada de las farmacias y los médicos.

6º mito: Los veganos no engordan

Una dieta vegana no sólo no sirve para adelgazar, sino que incluso puede engordar. Hay que tener en cuenta que la dieta vegetariana o vegana no es forzosamente baja en grasa, por lo que no garantiza la pérdida de peso. Además hay otros factores que hay que tener en cuenta: si una persona vegana está estresada, puede retener muchos líquidos y de ese modo engordar; si se come rápido y no se mastica bien, habrá un mal proceso digestivo, menor eliminación y en consecuencia, se engordará, y lo mismo ocurrirá si la dieta no va acompañada de un ejercicio físico regular. Por otro lado, uno de los componentes que más provoca ganar peso es el azúcar, ingrediente apto para los veganos.

123rf Limited©Elnur Amikishiyev

Lo que sí es una realidad es que generalmente un vegano que se alimenta de forma saludable sin abusar de azúcares, fritos, etc. podrá mantener un buen peso porque ayuda a la depuración de su organismo eliminando con mayor facilidad los tóxicos.

Otro equívoco es afirmar que a los vegetarianos y veganos les cuesta ganar masa muscular, ya que si en sus dietas se incluyen cereales complementados con suplementos proteínicos como el guisante o la proteína de aislado de soja, tendrán un aporte proteínico de gran valor para mantenerla en perfecta forma sin necesidad de ingerir carne ni huevos.

7º mito: La dieta vegana no es apta para niños

¡La polémica está servida! Son muchos los detractores de las dietas veganas en niños, sin embargo hemos de señalar que durante los 4 o 6 primeros meses de vida, la alimentación perfecta es la leche materna –sea o no la madre vegana- obtienen de ella muchos beneficios, incluyendo anticuerpos que protegen ante enfermedades infecciosas y un menor riesgo de contraer alergias. En el primer año de vida, aunque la incidencia de la anemia ferropénica es similar en niños veganos y no veganos, no está de más dar una suplementación con vitamina B12 y hierro. Mientras que por lo que respecta al ácido fólico, está demostrado que su carencia es menor en niños vegetarianos y veganos que en omnívoros.

Los hábitos de compra ecológica y vegana son "inversiones" a largo plazo para mantener una vida saludable y alejada de las farmacias y los médicos

En cualquier caso, los niños pueden llevar una dieta vegetariana o vegana equilibrada, debidamente planificada y, a ser posible, bajo el asesoramiento de un buen nutricionista conocedor de la materia. ■

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

Samelo Veg, cocina vegana con amor

La mayor de las islas Canarias, Tenerife, guarda gratas sorpresas. Coronada por el pico del Teide, la cima más alta de España, cuenta además con bosques de laurisilva, paisajes lunares, playas de arena oscura y ciudades históricas… ¡Y buena oferta vegana!

En el restaurante Samelo Veg, situado en el pequeño pueblo de Abades, en la costa sudeste de Tenerife, han logrado unir a la perfección la gran riqueza de esta fantástica isla con el veganismo. "Visité la isla en 2011 y quedé estupefacta de la maravillosa costa, la energía que me transmitió el Teide y de la amabilidad de la gente. Nunca conseguí sacármela de la cabeza. En 2014 volví de vacaciones con mi marido, tenía como objetivo conseguir mi sueño de trasladarnos a Tenerife y abrir un restaurante vegano", explica Valentina. Un año más tarde, en noviembre de 2015, su sueño se hacía realidad: ella y Diego subían la persiana del Samelo Veg con un sencillo pero inigualable lema: "Lo que se hace con amor, se hace bien".

Al llegar a Samelo Veg el tiempo se detiene y empiezas a disfrutar del ahora. Todo está en armonía: colores muy frescos, mesas y sillas de mimbre, cojines con dibujos divertidos de verduras, y escurridores en lugar de lámparas. Una larga barra separa las mesas de la cocina, a la vista del comensal. Y al fondo hay un carrito de feria con los postres y un espacio destinado a los niños.

La carta varía diariamente según los productos de temporada; los propietarios optan además por alimentos de proximidad y ecológicos. Las elaboraciones del día las escriben en un par de pizarras que el personal lleva de mesa en mesa explicando con detalle.

La noche de diciembre que visité Samelo Veg, abrí boca con un zumo de manzana, remolacha, jengibre y zanahoria, y diferentes tipos de pan con alioli. Con ganas de probar el máximo posible, me decanté por el plato degustación que estaba compuesto por una sabrosa sopa de remolacha con un toque de naranja, enrollados de cúrcuma rellenos de un salteado de verduras de temporada y mayonesa, y una muy lograda tortilla española con falso huevo de harina integral, gofio y semillas de chía y lino.

Además, el plato contaba con una ensalada caprese, calabacín con queso de anacardos y las sorprendentes barritas Hulk, de queso de soja y espinacas, cocinadas en el horno con parmesano de anacardos y salsa de tomate… suaves y jugosas, sencillamente exquisitas.

Por si fuera poco, no pude resistirme a saborear los champiñones rellenos de setas shiitake, patatas y bechamel. De chuparse los dedos. Para rematar, un brillante colofón: una espectacular tarta de chocolate, elaborada con masa quebrada, azúcar, harinas integrales, nata de soja y almendras, además de cacao y chocolate. De sabor contundente y textura perfecta.

En Samelo Veg no se conforman con ofrecer platos saludables, de excelente sabor y buena materia prima, sino que también cuidan al máximo su presentación. Y buscan hacer sentir a los comensales el calor de una familia. "Los abuelos que se van del local abrazándonos ¡nos hacen creer que realmente estamos haciendo bien nuestro trabajo!", explica Valentina. ■

SAMELO VEG - AVENIDA MARÍTIMA 4, ABADES - TENERIFE

©Cristina Fernández.

©Cristina Fernández. Champiñones rellenos de setas shiitake, patatas y bechamel

CARTA

El menú varía cada día, pero siempre incluye platos de degustación con cuatro o seis tapas, pasta, tortilla española y cremas de verduras o frutas de temporada.

SERVICIO

Muy amable y disponible.

COCINA/INGREDIENTES

Vegana con productos de proximidad y ecológicos.

SALA/AMBIENTE

Agradable y acogedora. También hay una terraza.

CALIDAD/PRECIO

Excelente.

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

¿Son adecuados desde el punto de vista nutricional los sustitutos veganos del huevo?

Lo primero que debemos tener claro es que desde el punto de vista nutricional los huevos no necesitan ser sustituidos. Los nutrientes que aportan los huevos se encuentran distribuidos en una gran variedad de alimentos y una dieta vegana que contenga abundantes legumbres, frutos secos y semillas y que esté suplementada con vitamina B12, nos proporcionará todos los nutrientes que se encuentran en el huevo, y con muchas ventajas. La principal es que, a diferencia de los huevos, ninguno de sus sustitutos tiene colesterol y su contenido en grasa saturada es muy bajo.

Los huevos juegan un papel importante en la gastronomía debido a sus propiedades culinarias. Las proteínas del huevo actúan como aglutinantes, gelatinizantes y adhesivas, por ello se han empleado no solo en repostería, sino también en empanados y rebozados. Además las proteínas de la clara son capaces de retener el aire cuando se baten, lo que permite elaborar merengues y mousses. Las lecitinas de la yema son emulsificantes y esto las hace útiles en la preparación de mayonesas y otras salsas.

Todas estas propiedades químicas las encontramos en otros alimentos, lo que nos permite sustituir el huevo en la cocina sin tener que prescindir de nuestros platos preferidos.

Harina de garbanzo. Gracias a su riqueza en proteínas es un magnífico espesante que se puede usar en toda clase de salsas. Pero su uso más popular es sin duda en la tortilla de patatas vegana. Por peso, la harina de garbanzos contiene casi el doble de proteínas que el huevo (22 gramos frente a 12). De los garbanzos se extrae otro componente con unas propiedades tan similares a la clara de huevo que permite elaborar merengues y mousses: es el líquido espeso, prácticamente sin calorías, que sobra al cocer los garbanzos, y que se ha llamado **aquafaba**.

Cuando nos interese recrear las propiedades del huevo en pastelería las opciones más comunes son las **semillas de lino** o las de **chía**, mezcladas con agua. Al dejar reposar la mezcla unos minutos las semillas se hinchan y transforman en un gel que usaremos para hacer más esponjoso el bizcocho o las madalenas. Una sola cucharada de semillas de lino, además de proporcionar 2g de proteínas y casi 3 de fibra, nos aporta toda la cantidad de ácido linolénico, ácido graso de la familia omega-3, que necesitamos al día. Las semillas de chía todavía contienen más ácido linolénico que el propio lino, y además son una de las mejores fuentes alimentarias de calcio y magnesio.

El **plátano** también nos puede ayudar no solo a esponjar un bizcocho, sino a reducir la cantidad de azúcar de nuestra receta, gracias a su dulzor natural. Esta propiedad la comparte con la **compota de manzana**, que también podemos usar con el mismo fin.

Menos conocidos, pero con resultados espectaculares en repostería son la **calabaza** y el **boniato**. Su textura y dulzor natural los hace ideales para preparar brownies de chocolate. Medio boniato mediano nos proporciona toda la cantidad de vitamina A que necesitamos en un día, en menos de 100 Kcal totales.

Cuando lo que te apetezca sean unos huevos revueltos, no hay mejor sustituto que el **tofu** firme, desmenuzado y revuelto en la sartén con cebolletas y tomate picado. Todavía puedes potenciar más el sabor de tu tofu revuelto añadiendo al terminar una cucharada de **levadura nutricional**, una pizca de cúrcuma y otra de sal negra kala namak. Con la levadura nutricional además multiplicaremos el contenido del plato en vitaminas del grupo B.

Para preparar una mayonesa nada mejor que usar **leche de soja** sin azúcar, **aceite de oliva** y una buena batidora. Las lecitinas de la soja funcionarán exactamente igual que las del huevo, dándonos una salsa perfectamente emulsionada y con todos los antioxidantes de la soja.

Como ves, eliminar el huevo de nuestra cocina no solo no limita nuestras opciones sino que va a hacer nuestra dieta más variada, saludable y rica en nutrientes. ■

Cuando nos interese recrear las propiedades del huevo en pastelería las opciones más comunes son las semillas de lino o las de chía, mezcladas con agua

123rf Limited@Kaspars Grinvalds

ALIMENTACIÓN / CEREALES

NOVEDAD

Gachas de avena exprés: sin gluten ¡no necesitan cocción!, de Lima

Dale a tu desayuno un toque British con Las Gachas de Avena Sin Gluten ¡disfrútalas inmediatamente!. Empieza bien el día con las Gachas de Avena Lima, fuente de granos integrales y sin azúcares añadidos. Están garantizadas sin gluten, porque están hechas con avena cultivada en un ambiente protegido.

Con tres referencias, Gachas de Avena Exprés con Superfrutas, Omega 3 y Matcha Espirulina

Certificado: Euro Hoja | Vegano
Marca: Lima® Food | www.limafood.com/es-es
Empresa: LimaFood (Groupe Hain Celestial)

ALIMENTACIÓN / BEBIDA

NOVEDAD

Bebida Avena Calcio, de Amandín

La manera más fácil de añadir avena a la dieta. Bebidas de avena hay muchas, pero... ¿son todas iguales? Desde el pasado mes de noviembre, podéis encontrar la Bebida Avena Calcio de Amandín mejorada. Han aumentado la cantidad de cereal, pasando del 10% al 16% posicionándose como la bebida de avena con mayor porcentaje de este cereal.

Certificado: Euro Hoja, CAECV, Vegano
Marca: Amandin | www.amandin.com
Distribución: Costa Concentrados Levantinos, S.L.

ALIMENTACIÓN / BEBIDA

NOVEDAD

Agua de Arce, hidrata de forma natural sin azúcares añadidos, de Biotona

Biotona Bio Agua de Arce es un agua pura, clara y refrescante recogida una vez al año en primavera, de los arces canadienses de la Laurentian Forest, en Quebec, uno de los bosques mejor conservados del planeta. El agua de arce es un producto auténtico y 100% natural, recogido de forma sostenible y solamente de los árboles de Canadá.

Certificado: Euro Hoja | Vegan
Marca: Biotona
Distribución: D.D. El Labrador, S.L. | www.ellabrador.es

COMPLEMENTO ALIMENTICIO / DETOX

NOVEDAD

Detox Bio, depuración sana y natural, de Salus

Detox Bio es un complemento alimenticio ideal para depurarse de forma sana y natural. Se diluye en agua y está elaborado a base de diferentes plantas como abedul, acerola, alcachofa, cardo mariano, ciruela, cúrcuma, diente de león, genciana, higo, jengibre, menta, milenrama, ortiga, romero, saúco y té verde. Está exento de alcohol, gluten, lactosa, conservantes y colorantes y es apto para vegetarianos y veganos.

Certificado: Euro Hoja | Lacon GmbH, DE-ÖKO-003
Marca: Salus | www.salus.es
Productor: Salus Haus Dr. med. Otto Greither Nachf. GmbH & Co. KG.

ALIMENTACIÓN / CREMAS

NOVEDAD

Cremas ecológicas y veganas, de Whole Earth

Las cremas de cacahuete bio Whole Earth están elaboradas con un único ingrediente: cacahuetes de cultivo ecológico, siendo el máximo exponente del movimiento "etiquetas limpias". Existen dos variedades: crema suave y crema crunchy, esta última con trocitos de cacahuete. Apto para Veganos.

Certificado: Euro Hoja | Soil Association
Marca: Whole Earth | www.wholeearthfoods.com
Distribuidor: Biogran, S.L. | www.biogran.es

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

Relaxing Blue Chía Pudding

©Mareva Gillioz

INGREDIENTES

- 100 ml de agua mineral
- 4 c. postres colmadas de semillas de chía
- chorrito de leche de coco o de almendras (por su cremosidad)
- 1 c. café de vainilla en polvo
- 1 c. sopera de sirope de coco
- 2 c. postre de butterfly pea flower (Clitoria ternatea) en polvo
- 1 yogur de coco natural bio
- 1 c. café de jengibre rallado o en polvo
- Toppings: granada, arándanos y pitaya (fruta del dragón)

1. Verter en un bol el agua, las semillas, la bebida vegetal, la vainilla, el sirope de coco y 1 c. postre del polvo de butterfly pea flower. Dejar en remojo durante 8 horas, en nevera (la noche entera).
2. Mezclar parte del yogur de coco con la otra c. postre de butterfly pea flower.
3. En un tarro de vidrio o copa, servir la primera capa con el pudin de chía azulado, seguido de la siguiente capa del yogur azulado más claro.
4. Acabar con la última capa de yogur natural y añadir los toppings al gusto.

Este **Relaxing Blue Chía Pudding** está a punto de convertirse en una de tus mejores apuestas como desayuno, media mañana o tarde, o incluso postre, para entrar en modo zen y disfrutar de algo goloso y saludable. Se trata de una opción excelente para desestresar tu cuerpo y mente (empezando ya solo por el hecho de contemplarlo), a la par que mejorar tu memoria, capacidad neuronal, y ¡mucho más!

Bajo en azúcares, y sobre todo rico en fibra gracias al aporte de las semillas de chía, ayuda a regular el **colesterol**, aportando saciedad y actuando como **antiinflamatorio por su riqueza en omega 3**, siendo a su vez **cardiosaludable**.

Como una de sus peculiaridades, este chia pudding se deja en **remojo en agua** en vez de en una bebida vegetal para facilitar su digestión ya que el aporte de grasa saludable ya nos lo aporta también el yogur de coco, un fermentado que actúa como **probiótico**, otro aliado de nuestra microbiota intestinal.

Conseguimos así dos texturas cremosas que juntas, combinan deliciosamente, además de cuidar de **nuestro sistema inmune y salud emocional**. No olvidemos que nuestro intestino es nuestro segundo cerebro, y que al alimentarlo bien, también se mejora la producción de diversos neurotransmisores, incrementando así nuestro nivel anímico entre otras cosas.

El jengibre (fresco o seco) como sabor picante que es, **aporta un punto de calor** a nuestro cuerpo mientras acabamos de perfeccionar el trabajo digestivo. Una manera de equilibrar el efecto más "refrescante del yogur" cuando aún estamos despidiéndonos del invierno para dar la bienvenida a la primavera.

El pigmento azul viene de una flor llamada Clitoria ternatea, conocida como Butterfly pea. Es considerada como excelente remedio **contra el estrés y la ansiedad**, además de ser **antiinflamatoria, antioxidante y antihistamínica** (de interés, ahora que se acerca la época de alergias). Por otro lado, en Asia su uso popular la convierte en aliada para combatir la **retención de líquidos** ya que tiene poder diurético, además de actuar como **limpiador hepático, de función antidepresiva y reguladora del sistema hormonal**. ¡Una auténtica joya de flor y alimento!

¡Feliz sesión de cromoterapia!. ■

Helena Escoda Casas
Licenciada en Historia (UAB)
helenaescodacasas@gmail.com

Las mejores fuentes de proteína vegetal

123rf Limited@gkrphoto. Couscous

Las creencias populares que consideran que las únicas fuentes de proteína son los productos de origen animal: carnes y pescados, huevos y derivados lácteos, todavía se encuentran muy arraigadas en sociedades como la nuestra. Sin embargo, en la dieta mediterránea tradicional la mayor parte de proteína de alta calidad se solía obtener de legumbres y otros vegetales ricos en proteínas.

Nuestra cultura gastronómica se ha construido a lo largo de los siglos. La Península Ibérica ha sido tierra de paso y encuentro de diferentes pueblos y culturas: desde el propio sustrato ibérico a las aportaciones de fenicios, griegos, romanos, árabes, y lo que conllevó una gran revolución agrícola en la Edad Moderna: la llegada de gran variedad de nuevos frutos originarios de América. Hoy, la llegada e introducción a nuestras costumbres alimentarias de nuevos alimentos procedentes de otros continentes también hará crecer nuestro patrimonio culinario, enriqueciendo y mejorando todavía más nuestra cultura gastronómica. Es bueno saber que muchos de estos alimentos, que para nosotros son nuevos, son saludables, bajos en grasas y muy ricos en proteínas de alto valor biológico.

Las legumbres como el garbanzo, la lenteja, la habichuela, el guisante y las habas han sido las proteínas de muchos de nuestros ancestros, más que la carne o el pescado. Son la verdadera fuente proteica en la tradición mediterránea. Todavía hay quien les llama “carne de pobre”. Además, su combinación con los cereales integrales complementa su valor nutricional para la transformación de las proteínas en aminoácidos. El plato de cous cous con garbanzos, originario del Magreb, es un excelente ejemplo de un plato completo y equilibrado, igual que el combinado de lentejas con arroz, llamado Dhal, tradicional en la India. La proteína aislada de guisante se considera la mejor para ganar musculatura, podemos encontrar preparados para disolver en agua y preparar batidos para tomar después de practicar deporte.

La mayoría de variedades de habichuelas, tan populares en nuestra cocina, igual que el tomate y la patata, son de origen americano. Las tradicionales tortillas mexicanas que combinan maíz integral con puré de frijoles son otro ejemplo de plato que combina cereales y legumbres de forma equilibrada.

Para los paladares más exigentes podemos cocinar los cada día más populares: seitán y tofu, entre otras tantas variedades de las llamadas carnes vegetales o sustitutos cárnicos. El seitán es proteína de trigo o gluten, por tanto, no es para nada apto para celíacos o personas con colon irritable... Para los no celíacos es una buena fuente de proteína. Bien aliñado y cocinado, es un perfecto sustituto de la carne o el pescado (también se puede cocinar con algas para darle sabor a mar). Contiene un 20% de proteína de alta calidad.

Los cacahuetes, que en realidad son leguminosas, son una bomba de proteínas y nutrientes muy potente y muy económica

El tofu y el temphe son el fermentado de una leguminosa: la soja blanca. Consumida desde tiempos inmemoriales en muchos países asiáticos e incorporada en Occidente desde hace ya algunas décadas. La etimología de la palabra soja significa: joya. Nombre merecido por su inmenso valor nutritivo. La soja es la legumbre más rica en proteína, igual que la japonesa azuki, también cada vez más popular en nuestras cocinas, en parte gracias a la popula-

La producción masiva de carne en granjas intensivas está destruyendo nuestro Planeta

ridad de la cultura del cómic japonés o manga. La azuki se menciona en la medicina oriental como una fortalecedora del riñón. Es muy rica en proteínas (21%), en vitaminas del grupo B, tiene menos contenido en grasa que otros tipos de judías y es más fácil de digerir.

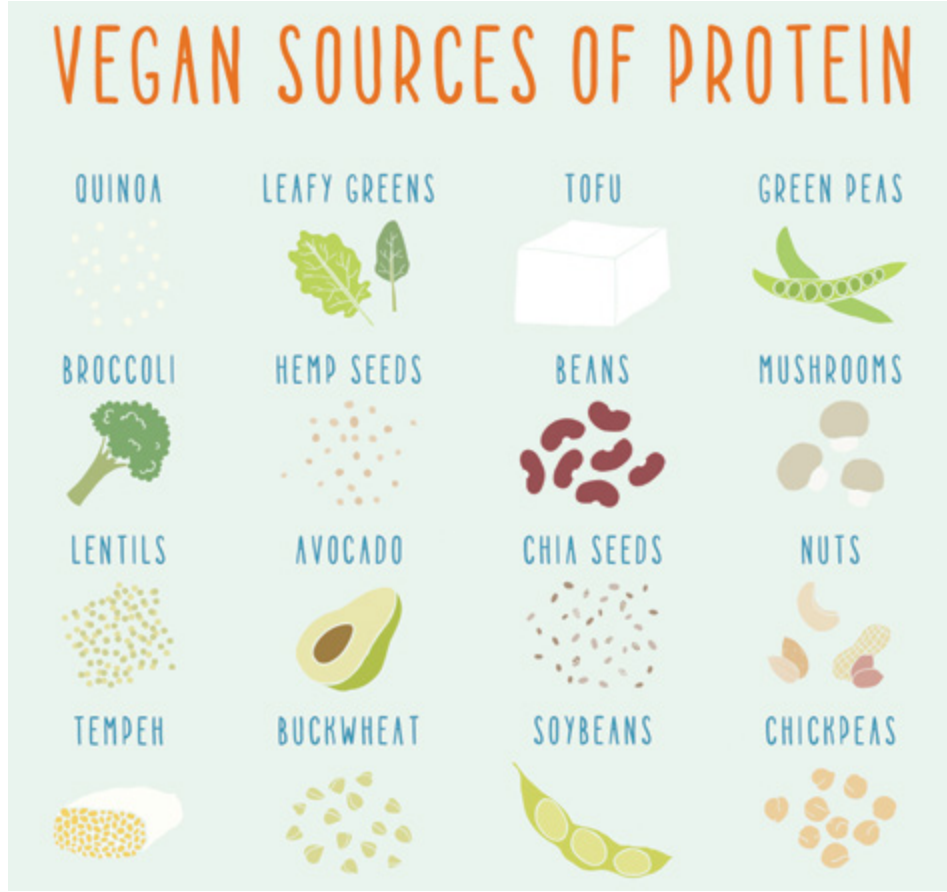
Muchos de nosotros hemos cometido el gran error de comer el tofu como si de un queso fresco se tratara, y no nos ha gustado nada... Porqué el tofu hay que cocinarlo como si fuera carne. Guisado, a la plancha, al horno, etc. Así sí nos dará buen resultado.

Los derivados de la soja i el guisante también se emplean como proteínas texturizadas para elaborar otros sustitutos cárnicos y contentar a los más gourmet.

Los frutos secos destacan por su riqueza y virtudes nutricionales y son otra de las joyas de la dieta mediterránea, aportan calcio, magnesio, fósforo, ácidos grasos omega 6 y omega 3 y proteínas. Las almendras ofrecen aproximadamente 20 g de proteínas vegetales por cada 100 g. Las nueces 14 g y las avellanas 12 g. Además ofrecen una gran cuota de grasas saludables y pueden combinarse perfectamente con legumbres, cereales integrales o vegetales. Otros frutos secos que podemos incorporar son: las nueces de Brasil, las nueces de macadamia o las semillas de cáñamo, cuyo sabor recuerda ligeramente al de las nueces. Los cacahuetes, que en realidad son leguminosas, son una bomba de proteínas y nutrientes muy potente y muy económica.

De la magnificencia del antiguo Imperio Inca, hemos heredado la quinoa, un pseudocereal muy rico en proteína, y del antiguo Imperio Azteca, hemos heredado el amaranto y el alga espirulina, que bien cocinada puede llegar a ser muy sabrosa.

A día de hoy, nuestra dieta está devorando el planeta a una velocidad vertiginosa. La producción masiva de carne en granjas intensivas está destruyendo nuestro Planeta. Si en países como el nuestro recuperamos de nuevo la dieta mediterránea tradicional y la complementamos con estos alimentos nuevos, obtendremos todos los nutrientes necesarios para gozar de una buena salud y conseguiremos reducir las emisiones de gases de efecto invernadero asociadas a la producción de alimentos en más de un 70%. Conseguiremos reducir notablemente nuestra huella ecológica y no seremos participes de la cruel explotación animal. ■



123rf Limited©Ekaterina Kondrateva

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

Comer fuera de casa, ¿en un restaurante omnívoro?

Cada vez que un vegano sale a comer fuera, se tropieza con la misma disyuntiva... ¿hinco el diente a una salchicha vegana cocinada en la misma plancha que otros productos cárnicos, pido patatas fritas en una hamburguesería o voy solo a restaurantes veganos? En Bueno y Vegano hemos recogido algunas opiniones. Y tú, ¿qué harías?

''Como veganos podemos tomar las decisiones personales que cada uno considere oportuno según su situación o el contexto. No es lo mismo pedir unas patatas fritas porque sí, que pedirlas en un pueblo perdido de la mano de Dios en Barruecopardo, donde probablemente no tengas más opciones veganas. Cada uno sabe sus límites (que no son solo moralistas, también de preferencias o de gustos) y sabe qué haría y qué no haría. Asimismo, ser parte de un movimiento siempre debería ser una invitación, no una coacción. Y no tiene sentido medir nuestra 'valía' como veganos según si comes solo en sitios veganos o no, hay más cosas que le dan sentido al veganismo", afirma la dietista y autora del blog Como Ser Vegano, Arantza Muñoz, quien añade: "Si te niegas a comer con amigos no veganos asociarán tu decisión con un hecho negativo y separatista. Sin embargo, si te adaptas y les acompañas, te verán como alguien que busca soluciones en lugar de problemas, con algo positivo".

"No puedo decir lo que cada uno debería o no hacer, pero que haya locales con opciones veganas y omnívoras es genial. Significa que cada vez hay más demanda de platos veganos y en consecuencia menos explotación animal. Es cómodo que estas opciones existan, por ejemplo, en el caso de comidas con compañeros de trabajo o amigos que son omnívoros. O en zonas en que no existen muchas o hay nulas opciones veganas, como en un polígono industrial. No veo inconveniente en acudir a estos locales, además la contaminación por trazas existe también en muchos productos que compramos en los supermercados o tiendas, que son fabricados en industrias donde se hacen tanto productos veganos como omnívoros", explica Yasmina Pérez.

123rf Limited@funandrejss. Sandwich vegetal

La creadora de El Jardín de Asami, un blog de investigación sobre productos y marcas libres de crueldad animal, se mueve en la misma línea: "Cada caso es personal y la accesibilidad es distinta. Hay que pensar en positivo y abrir la mente. El que haya muchos establecimientos que estén incorporando a sus menús opciones veganas, solo significa progreso y avance, ya que facilita las relaciones sociales, abriendo un amplio abanico de posibilidades. Es una sensación genial poder salir con los amigos o con la familia y ver que te ofrecen opciones veganas para poder tener una buena velada. Por supuesto, cada cual es libre de opinar y obrar como quiera o pueda. El caso es no caer en el error y juzgar a las personas por sus decisiones, las conozcas o no. ¡Refuerzo positivo!"

Las opciones veganas están cada vez más presentes en bares y restaurantes de todo tipo. Ya no te miran de forma tan rara al pedir leche de soja en el bar del barrio o decir que no comes nada de origen animal. ''Si demuestras a alguien en un restaurante que no tienen opción vegana, es posible que se cuestionen agregarla, y si cada vez hay más opciones veganas se notará más nuestra presencia, necesidad y crecimiento, además de facilitarnos la vida a todos'', dice la nutricionista Victoria Lozada, quien está detrás de Nutrition is the New Black.

"Una de las acciones más importantes que podemos hacer como consumidores es pedir, preguntar, cuestionar, confirmar... que necesitas comida sin carne. Con educación, respeto y cariño, la mayor publicidad que podemos hacer es ser visibles en cualquier lugar, porque las voces de todos suman. Y a pesar de todos los inconvenientes, debemos recordar que lo más inmediato debe ser intentar mejorar la vida de millones de animales que viven hacinados en condiciones miserables, resultado de una ganadería intensiva que convierte sus vidas en un infierno", afirma Patrícia Martínez.

"Debemos mostrar que nuestra opción de vida es buena para nuestra salud, para el medio ambiente y sobre todo para los animales. Pero para que alguien que no se ha planteado seguir esta opción, lo haga, es importante que vea que también es compatible con salir a comer, con viajar... Si no comiéramos en restaurantes no veganos, provocaríamos en nuestro entorno cierto rechazo. Además, en las ciudades pequeñas muchas veces no hay restaurantes veganos. En ciudades grandes, sí que tenemos que hacer el esfuerzo de acercar esta opción a nuestro entorno", expone Ann Essig.

Cada vez más las empresas multinacionales están incorporando ofertas veganas en sus menús con el objetivo de atraer a un público que no deja de crecer. Es, entre muchos otros, el caso de McDonald's. El pasado octubre la compañía estadounidense anunciaba el lanzamiento

piloto de McVegan, un bocadillo de hamburguesa de soja, tomate, lechuga, pepinillos, cebolla y salsas, en la localidad de Tampere (Finlandia). Tal fue el éxito de la prueba, que desde diciembre el producto ya está disponible en las cartas de todos los restaurantes de la cadena en Finlandia y Suecia.

Este tipo de oferta puede ayudar a la normalización e integración de alimentos veganos y facilitar el acceso de los mismos a mucha más gente, pero, a la vez, con nuestra visita contribuimos de forma indirecta al mantenimiento de un negocio que se sustenta en la matanza de animales. Se trata de una línea difusa, ¿dónde ponerla?

"Si tenemos en cuenta que el veganismo es una cuestión ética, y no de alergias, el hecho de que, por ejemplo, las patatas estén fritas o no en el mismo aceite que carne y pescado no es lo trascendental. Si no tenemos alergias, no nos vamos a morir si por accidente comemos algo así; sin embargo, ¿queremos dar nuestro dinero a restaurantes que claramente se basan en 'productos' de origen animal? Mi respuesta es no. Por esa misma razón no iría a un Burguer King ni a un McDonald's aunque tuviesen una opción vegana; me parecería un chiste (e incluso me ofendería). Prefiero siempre apoyar a establecimientos que defienden también mi causa. Desgraciadamente, no es imposible pero sí es complicado encontrar restaurantes íntegramente veganos, y a veces los compromisos sociales nos fuerzan de algún modo a ir a restaurantes 'normales'. En este caso, es mejor enterarse de antemano a dónde se va a ir, y si será un sitio en el que estaremos a gusto o si, por el contrario, solo optaremos a una 'ensalada' o a unas 'patatas fritas', donde la cuestión no es si están 'contaminadas' o no, sino si de verdad queremos dar nuestro dinero a sitios así. Intento, dentro de lo posible, elegir lo que como y dónde siguiendo mis principios y con la conciencia tranquila", defiende Sara Vidal.

"Al ir a un establecimiento no vegano y pedir comida vegana, sigues participando en la reducción de la oferta, ya que no estás consumiendo el producto derivado de animales. Aun así, estás dando tu dinero a un comercio que participa en ello, colaborando indirectamente. Lo positivo de ello: los comercios y establecimientos normales pueden ver un crecimiento en la demanda de productos veganos, y así ganamos visibilidad", reflexiona Núria Inuksuk. Y agrega: "Todo vegano debería tratar de minimizar su contribución a la industria cárnica: ir a establecimientos o restaurantes veganos en la medida de lo posible (según dónde vivas es imposible) y como opción preferida para apoyar este tipo de negocios. Si bien, dada nuestra sociedad es inevitable consumir en otros establecimientos, entre otras cosas, porque no podemos renunciar a nuestra vida social. ■

123rf Limited©Jonathan Weiss

Redes sociales blogueras:

- Arantza Muños [@comoservegano]
- Asami [@eljardindeasami]
- Victoria Lozada [@nutritionisthenewblack]

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

Condenados a una vida miserable para nuestro entretenimiento

Detrás del uso de animales salvajes en cautividad para producciones cinematográficas, publicitarias y espacios televisivos de entretenimiento, se esconde una vida de maltrato y crueldad

El rodaje con animales de una pieza para publicidad, cine, videoclips y televisión no empieza ni termina en el plató. Grabar con animales salvajes implica obtenerlos, entrenarlos, transportarlos y mantenerlos. La verdadera problemática es, a menudo, invisible a primera vista, pero el uso de animales para grabar anuncios o películas tiene graves consecuencias, tanto físicas como psicológicas, para la fauna involucrada.

Elefantes, grandes felinos, primates, osos, cebras, lobos, reptiles, jirafas, leones marinos y otros muchos animales que se utilizan provienen de circos, zoológicos o coleccionistas particulares que se lucran con ello. A la vez, en los últimos años han proliferado empresas dedicadas al entrenamiento y alquiler de animales para filmaciones; algunas tienen denuncias por falta de licencia o por maltrato a los animales.

...uso habitual de descargas eléctricas, golpes, collares de castigo, privación de alimento para que el animal actúe por hambre

Entrenamientos violentos para limitar el número de tomas en el plató

La vida en jaulas o en espacios reducidos generalmente sin suficiente enriquecimiento ambiental, no puede satisfacer sus necesidades de bienestar físico o social más básicas. A su vez, el entrenamiento al que son sometidos para que actúen suele basarse en métodos violentos. Richard O'Barry, Sarah Baeckler y Pat Derby, entre otros ex entrenadores, confirman el uso habitual de descargas eléctricas, golpes, collares de castigo, privación de alimento para que el animal actúe por hambre a cambio de comida, limitando así el número de tomas que se pueden rodar con él hasta que se haya saciado.

Durante los entrenamientos, a menudo se relaciona una palabra con un acto violento. Así, cuando en el plató el adiestrador da esa orden, el animal reacciona por miedo al castigo físico. A medida que los animales crecen y los trucos se vuelven más complejos, las tácticas de dominancia en los entrenamientos suelen tornarse aún más agresivas.

©FAADA. Tigre de Sumatra utilizado para publicidad

Un método frecuentemente utilizado es el llamado "two by four" que implica golpear a los animales de repente, en cualquier momento y sin ningún motivo, incluso mientras están en sus alojamientos. Al no saber cuándo serán agredidos, se mantienen alerta y sumisos ante la presencia de las personas. Este miedo también se aprecia en un animal que está siempre pendiente de su entrenador, algo que los adiestradores suelen explicar indicando que "tienen una relación especial".

Además, para que los entrenadores puedan "hacer a los animales más suyos", es práctica habitual separarlos de sus madres a muy temprana edad. Se les cría a biberón para que "hagan la impronta" con su propietario en vez de con su madre biológica y lograr así obediencia.

Además, para interactuar con animales salvajes de manera completamente segura, sus responsables los mutilan (a los grandes felinos se les suele quitar las garras –desungulación– y a los primates se les cortan los colmillos, por ejemplo), los sedan para grabar las escenas más complicadas y recurren al uso de cadenas, precintos o instrumentos de castigo (en el caso de los elefantes por ejemplo, un barrote con gancho de acero denominado Bullhook).

Las empresas de casting de animales necesitan abastecerse de animales que proceden de otras dedicadas a la cría y compraventa de animales para este fin, así como de parques zoológicos, circos y particulares. Algunos incluso, en especial los elefantes, son capturados de su estado salvaje, como las dos elefantas que se utilizan para producciones audiovisuales en España, **Dumba y Babaty**, que fueron capturadas en su hábitat natural. Algunas de las empresas que proporcionan animales para el sector audiovisual en España suelen autonombrarse "centros de rescate" (a pesar de no contar con las autorizaciones correspondientes ni llevar a cabo el trabajo de un santuario) para justificar su negocio. Dan a entender al público y a la industria que utilizan los animales en producciones audiovisuales en beneficio de los mismos.

Los animales salvajes, incluso los nacidos en cautividad, tienen fuertes instintos y en situaciones de frustración y estrés, son imprevisibles. Esto, unido a su tamaño y fuerza provoca que resulte muy peligroso interactuar con ellos. Son numerosos los casos de animales que han atacado a personas, también a sus cuidadores.

Diversos adiestradores que alegaban tener una relación "única y especial" con sus animales han sido gravemente heridos, o incluso han muerto, atacados por los animales que habían criado desde pequeños, algo que subraya los graves riesgos que esta industria tiene también para los humanos. Entre otros, recordamos el caso de **Rocky**, el oso pardo protagonista de varias películas estadounidenses que en 2008 mató de un mordisco en el cuello a su entrenador Stephen Miller en las instalaciones de "Predators in Action" al este de Los Ángeles.

Sectores con tanta visibilidad como el cine y la televisión deberían dar ejemplo y negarse a utilizar animales en sus producciones

Loti y Tarzán, dos chimpancés que tardaron 9 años en superar sus problemas de agorafobia y volver a salir al exterior.

Las condiciones de vida causan traumas y problemas psicológicos de por vida. **Loti y Tarzán**, dos chimpancés que aparecieron en varias producciones audiovisuales (La Marató de TV3 de 2006, entre otras) y que vivieron varios años en un remolque de camión, son un ejemplo de ello. Cuando fueron rescatados por el **Centro de Rescate Rainfer (Madrid)** presentaban graves problemas cutáneos (falta de pelo, de color y dermatitis severa), falta de desarrollo músculo-esquelético y graves trastornos psicológicos (apatía profunda, miedo a las personas y agorafobia). No fue hasta 2016, tras 9 años en el centro y muchísimos cuidados, que consiguieron superar por primera vez su miedo al exterior y poner un pie en la tierra del recinto a cielo abierto.

Animales que se desechan al poco tiempo

Llega un momento en que aquellos animales que no han muerto antes de llegar a su edad adulta ya no son rentables o resultan demasiado peligrosos. Entonces son descartados y sus vidas se vuelven, si cabe, más miserables todavía.

Al alcanzar la madurez sexual y el máximo de su fuerza, sus instintos y su tamaño los hace potencialmente muy peligrosos e incluso agresivos. Los animales son de mantenimiento costoso, así que suele resultar necesario encontrarles algún tipo de salida. En la mayoría de los casos son vendidos a zoológicos u otros centros de cautiverio pero también pueden ser utilizados por sus mismos propietarios para la reproducción.

La vida "útil" de muchos de estos animales se limita a unos pocos años. Los chimpancés, por ejemplo, tienen una vida "artística" de unos 8 años pero pueden llegar a vivir hasta los 60.

Sectores con tanta visibilidad como el cine y la televisión deberían dar ejemplo y negarse a utilizar animales en sus producciones. Las nuevas tecnologías demuestran que se puede prescindir de los animales y no sólo permiten realizar trabajos de gran calidad, sino que además conllevan ventajas para la seguridad de las personas. Gracias a las válidas alternativas tecnológicas como los Animatronics, VFX y 3D son cada vez más las producciones exitosas que prescinden del uso de animales como "El origen del Planeta de los Simios" (2011), "Noé" (2014) o "La Leyenda de Tarzán" (2016).

Para más información visita:

www.adnimalsfree.org. ■

©FAADA. Tarzan en la jaula del carromato donde vivía

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

Pienso vegano

Normalmente, cuando una persona abandona sus antiguos hábitos y decide acogerse a un estilo de vida basado en el veganismo, hace una revisión general de todo lo aprendido para replantearse el mundo desde una nueva perspectiva. La mayoría de los veganos se mueven por razones éticas y de respeto a los demás animales. Desde el momento en el que la venda cae de nuestros ojos y somos conscientes de la cruenta realidad que sufren las especies explotadas por el ser humano, damos un giro radical a nuestras costumbres adquiridas para vivir en coherencia con nuestro anhelo de respeto e igualdad. Pero nos encontramos en una sociedad construida sobre estructuras especistas y en ocasiones resulta incluso complicado escapar de esta influencia.

Suele ocurrir con el tema de la alimentación de perros y gatos y los piensos veganos elaborados para ellos. Cada vez tenemos más opciones para elegir en el mercado, así como información aportada por veterinarios y expertos en nutrición animal. Sin embargo, la inseguridad y los prejuicios siguen estando presentes en muchos veganos que sienten que podrían estar poniendo en peligro la salud de sus compañeros.

El primero de los argumentos en contra de la alimentación vegana en perros y gatos que suele esgrimir la gente, es que son especies omnívoras y carnívoras que necesitan productos de origen animal. La realidad es que todos los animales necesitamos una serie de nutrientes, independientemente de cual sea su origen. Es decir, nuestro cuerpo tiene unas exigencias proteinicas, por poner un ejemplo, pero no distinguirá si estas provienen de un origen vegetal, mineral, animal o sintético. Lo que importa es la biodisponibilidad del nutriente para poder realizar las funciones corporales de un organismo sano.

También es común escuchar que la opción vegana para ellos no es natural. Este punto es ampliamente discutible. Desde un razonamiento puramente lógico no existe nada que pueda considerarse "no natural" ya que todo en el mundo es naturaleza. Incluso lo que llamamos "artificial" surge de una materia natural que es el cerebro. La evolución y la transformación de los materiales también forman parte de un desarrollo inherente a las sociedades y los individuos. Mucha gente asocia lo natural con lo bueno y lo artificial o "no natural" con lo malo sin embargo, esto no deja de ser un prejuicio sin base científica. La naturaleza de los seres vivos no es inmutable. La biología es cambio y movimiento continuo. La cuestión a valorar aquí es, si algo es correcto o incorrecto desde el punto de vista ético. Y entendemos que, alimentar a unos animales haciendo uso de la crueldad de la industria ganadera, no lo es.

Cada vez tenemos más opciones para elegir en el mercado, así como información aportada por veterinarios y expertos en nutrición animal

Por otra parte, en la naturaleza, los animales omnívoros, ingieren bastante materia vegetal y por supuesto, no toman comida seca y prensada en forma de bolas, ni tarrinas de paté o similares. Los gatos en estado salvaje se alimentan de pájaros, ratones, topos, musarañas y otros pequeños animales, sin embargo los piensos comunes, suelen incluir algún tipo de pescado como salmón. Los perros y los gatos, con su domesticación, han sido apartados de la cadena alimenticia. Esto les proporciona algunos privilegios con respecto a los animales salvajes como tener siempre alimento disponible, preparado específicamente para ellos.

Otro factor que suele generar reticencias hacia la opción vegana para perros y gatos son las generalizaciones, en muchos casos alimentadas por medios sensacionalistas. Es muy frecuente que, ante novedades que nos resultan desconocidas, reaccionemos con desconfianza y atendamos a las opiniones negativas sin contrastar la información recurriendo a fuentes expertas. Al final, los casos anecdóticos de ese pariente lejano que tenía un gato, o aquel perro del amigo de un amigo, que han tenido problemas con una alimentación vegana, resultan tener más peso que los estudios veterinarios y los testimonios positivos de cientos de familias. Sacar conclusiones a partir de casos aislados y sin haber estudiado la verdadera causa del problema, no constituye una prueba válida ya que la información está incompleta.

La cuestión a valorar aquí es, si algo es correcto o incorrecto desde el punto de vista ético

Los motivos para elegir una alimentación vegana para perros y gatos, son varios. Los piensos cárnicos que se comercializan, están elaborados de subproductos animales no aptos para el consumo humano. Nos referimos a los animales que llegan moribundos o muertos al matadero o los que presentan alguna enfermedad. También se incluyen partes del cuerpo que no se comercializan para alimento humano como cabezas, patas, intestinos de todo tipo de animales, e incluso harina hidrolizada de plumas. Varias marcas de pienso han sido señaladas tras analizar sus productos, al descubrirse que también se incluían restos de perros y gatos sacrificados en refugios. La mezcla resultante puede contener niveles elevados de fármacos, hormonas u otras sustancias químicas dañinas para la salud. A medio y largo plazo puede favorecer el desarrollo de enfermedades crónicas como alergias, problemas digestivos o neurológicos y hasta cáncer. Cada vez son más los expertos en nutrición veterinaria que se aventuran a cuestionar la alimentación con piensos cárnicos industriales.

La realidad es que una alimentación equilibrada y 100% vegetal es perfectamente posible y saludable para perros y gatos. Eligiendo esta alternativa, evitamos colaborar con la industria ganadera y además, eliminamos los riesgos para la salud que suponen las dietas cárnicas con piensos convencionales. Los piensos que encontramos a la venta en tiendas especializadas, están perfectamente formulados para aportar todos los nutrientes que necesitan, tanto perros como gatos, para mantener una salud óptima. También existen suplementos muy completos para complementar una dieta casera.

Tan solo debemos tener algunas precauciones, especialmente con los gatos. La dieta vegana hace que el pH de nuestra sangre resulte más alcalino, lo cual es beneficioso para prevenir enfermedades graves como el cáncer. Sin embargo en algunos perros y sobre todo en gatos, puede favorecer la formación de cálculos urinarios. La recomendación de los veterinarios es que se realice una transición en su dieta de forma muy progresiva y que durante los primeros meses, se lleve un control del pH de su orina. Incluso podemos conseguir medidores para realizar la prueba nosotros mismos en casa. El pH ideal en la orina de perros y gatos debe situarse en un rango de 6,0 y 7,5. Si resulta que se ha dado una alcalinización, esta se puede corregir con aditivos alimentarios. Compuestos como metionina, ácido fosfórico o vitamina C, también son un buen recurso para volver a equilibrar el pH.

Una de las dificultades que pueden encontrar las personas que deciden alimentar a sus compañeros de forma vegana es la falta de respaldo veterinario. Al ser una alternativa relativamente moderna, muchos de estos profesionales continúan en la vieja escuela y no se encuentran actualizados. Por eso es tan importante que nos informemos por nuestra cuenta a través de fuentes fiables como **vegepets.info**.

Es fundamental que reflexionemos sobre esta cuestión: ¿tiene la vida de un gato o un perro más valor que la de una vaca o un cerdo? Podemos cuidar de la salud de nuestros animales con total responsabilidad ya que cada vez existen más marcas y opciones en el mercado de total confianza y aprobadas y supervisadas por veterinarios. Y de esta forma además, estaremos siendo coherentes con nuestros principios sobre el respeto a la vida de todos los seres sintientes. ■

Redacción
buenoyvegano@buenoyvegano.com

Entrevista a Luis García

"Es fundamental que incrementemos el consumo de líquidos como primer paso hacia una alimentación saludable"

Cada vez más, nuestra alimentación se basa en productos muy procesados, cargados de sal y saborizantes que le roban líquidos a nuestro organismo. Consumir una cantidad suficiente de frutas y verduras, en su mayor parte crudas, parece ser algo incompatible con el modo de vida actual. Por ello, los alimentos líquidos vegetales se han convertido en una revolución en nuestra sociedad. En su libro, Cocina líquida vegetal, Luis García propone numerosas recetas líquidas, fáciles de elaborar y sanas, una alimentación limpia y libre de productos de origen animal que nos hará cambiar la forma de entender la cocina.

¿Qué te ha llevado a escribir un libro sobre comida líquida?

En la sociedad actual, los líquidos son los grandes perjudicados. Por un lado se toman en cantidades muy bajas y estamos en proceso de deshidratación constante, y, por otro, los líquidos que tomamos no son saludables: café, bebidas azucaradas, alcohol, etc. Creo que es fundamental que incrementemos el consumo de líquidos saludables como primer paso hacia una alimentación saludable.

Además, me he dado cuenta a lo largo de mi experiencia que los líquidos saludables, sobre todo batidos y zumos, son una excelente forma de que la gente dé los primeros pasos y se una a una alimentación saludable y vegetal. Hacerse un zumo o batido verde por las mañanas es una primera toma de contacto que hace que poco a poco se vaya explorando la alimentación vegetal y que además se vincule al bienestar y a la salud. Cuando la gente descubre que puede mejorar su realidad simplemente añadiendo zumos y batidos de vegetales, sigue dando pasos al frente.

¿Cuáles son los beneficios de incorporar este tipo de alimentación a la dieta?

Evidentemente yo no defiendo que se tomen todos los alimentos en forma de líquido; los seres humanos debemos masticar y ejercitar la mandíbula por muchas razones. Sin embargo, incrementar los líquidos hará que incrementemos el consumo de frutas y verduras, y que además estemos hidratados. Esta es una buena herramienta para la vida que se lleva actualmente: comidas fuera de casa, viajes, poco tiempo etc. Poder incorporar más cantidad de frutas, de verduras, de hojas verdes, de superalimentos, etc., mediante zumos y batidos es una forma accesible para todos de hacerlo.

¿Crees que existen prejuicios con la alimentación líquida?

Tomar líquidos saludables supone incrementar el consumo de vegetales y aumentar la hidratación, por lo que todo son ventajas. Evidentemente, si hacemos toda nuestra cocina líquida nos perdemos parte de alimentos y dejamos de masticar y de hacer digestiones completas. El perjuicio podría llegar para personas que deciden solo tomar líquidos, pero incluso esto, si se hace solo durante un pequeño periodo de tiempo, puede ser beneficioso.

No es cuestión de llevar una alimentación 100% líquida, sino simplemente incrementar el consumo de líquidos saludables en nuestra alimentación para mejorar la hidratación y aumentar el consumo de frutas y verduras que nos cargan de micronutrientes y enzimas.

¿Qué batido o zumo nos recomiendas como indispensable para preparar de cara al buen tiempo?

A mí en verano me entusiasma especialmente el batido de melón al eneldo: solo dos ingredientes y un resultado maravilloso. Para prepararlo solo necesitas un melón bien maduro y unas hojas de eneldo fresco. Trituras todo en la batidora y tienes un batido refrescante, dulce, hidratante y muy veraniego.

En el libro no nos propones solo zumos y batidos, ¿qué otro tipo de recetas podemos encontrar?

El libro trata sobre cocina líquida saludable y vegetal en sentido amplio. Para ello hablamos de batidos y zumos, pero también de cremas y sopas cocinadas, de aliños, de leches vegetales y hasta de fermentos. Es un libro muy completo donde se aprende a fondo a preparar líquidos saludables, desde los más instantáneos, como pueden ser los zumos y batidos, hasta los que requieren más tiempo para que estén preparados, como los fermentos.

Además del libro, ¿qué proyectos de futuro tienes?

Tengo una escuela de cocina vegana, Luis Garcia Vegan Food Academy, donde los alumnos pueden aprender mediante diferentes formaciones cómo comer vegetal, y la última incorporación ha sido el máster en cocina vegana profesional, que da solución a todas esas personas que quieren emprender o dedicarse a la cocina vegana y necesitan formación. ■