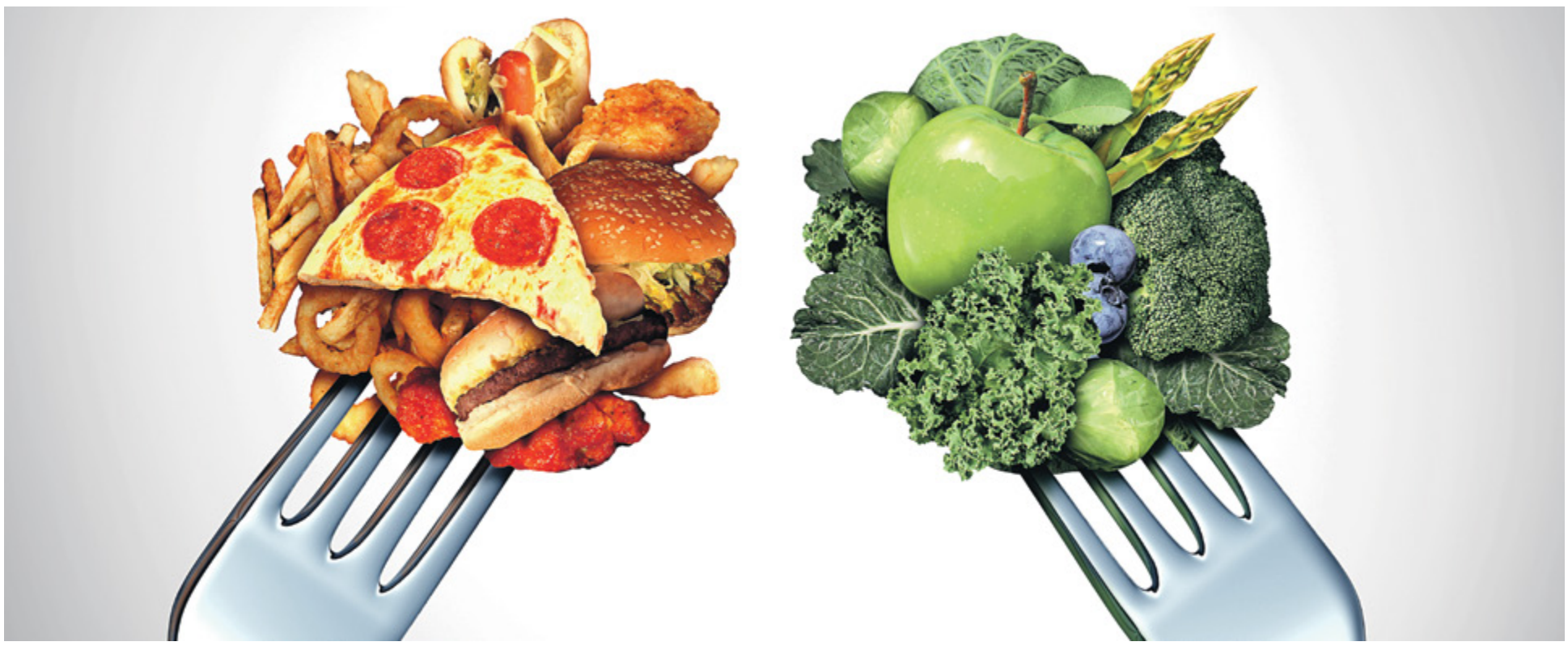
Bueno y Vegano®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2018 ABRIL - Nº 11

"Podrías mirar a un animal a los ojos y decirle: Mi apetito es más importante que tu sufrimiento" **Moby**

Veganismo
La solución a la inseguridad alimentaria



123rf Limited@lightwiseo

NUTRICIÓN | 5
Veganismo, dieta y depresión

ALIMENTACIÓN/TEMPORADA | 8
Los orígenes de las calçotades

EL BALCÓN VEGANO | 16
Entrevista a Brandon Bender y Kate Estivill (Salud Vegana)

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano @buenoyvegano @bioeco_actual

Helena Escoda Casas
Licenciada en Historia (UAB)
helenaescodacasas@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

Veganismo. La solución a la inseguridad alimentaria

Mejorar nuestra alimentación es más que mejorar nuestra salud y nuestra calidad de vida, también puede ser un factor clave para frenar el mayor problema ecológico de nuestro Planeta: el calentamiento global; y la mejor respuesta frente a la inseguridad de la producción alimentaria que nos depara el futuro si seguimos por este mismo camino. La lucha para frenar la llegada del mayor desastre ecológico de la Historia también pasa por mejorar nuestra alimentación.

123rf Limited@Federico Rostagno

Dejar de consumir alimentos de origen animal puede mejorar la salud del Planeta, por tanto, mejorar la viabilidad de nuestra existencia como especie (como tantas otras) en el futuro. Los causantes del calentamiento global no son exclusivamente la industria y el transporte, nuestros hábitos alimentarios también tienen un coste ambiental muy notable (cultivos, procesos de elaboración, pasteurización, envases, refrigeración, transporte, cocción...). Las carnes y todos los productos derivados de la explotación animal forman el grupo de alimentos cuyos costes ambientales son mayores porqué el sector ganadero es responsable de la emisión de hasta el 18% de los gases de efecto invernadero. Una investigación cursada durante el 2006 por la Food Agriculture Organization (FAO): Livestock Long Shadow demostró que las actividades ganaderas son responsables de hasta el 18% de las emisiones de gases de fecto invernadero, los cuales causan el calentamiento global y aceleran el cambio climático. Esta afirmación puede resultar extraña, sin embargo, es real. Por un lado, debemos evaluar todas las actividades industriales requeridas por la ganadería de hoy, por otro, que la sobrepoblación de especies domesticadas para el consumo humano provoca la emisión de gases producidos por la concentración de nitrógeno, la

acumulación deshechos, deyecciones y orina evaporada (purines) causan emisiones de gases: óxido nitroso (N2O) y amoníaco (NH2), ambos muy tóxicos. El 68% de las emisiones globales de amoníaco proceden exclusivamente del sector ganadero. En países como el nuestro hay regiones muy castigadas por los vertimientos de purines, lo cual pone en riesgo la salubridad del agua de boca de muchas poblaciones. Y otro problema: el ganado rumiante: bóvidos y ovicaprinos expulsa grandes cantidades de gas metano producido en sus cuatro estómagos, tras efectuar su complejo proceso digestivo. Todos estos gases son más perjudiciales que el CO2.

Si Thomas Malthus estuviera vivo en el presente, observaría que hoy la competición por los alimentos escasos no se da entre entre seres humanos, sino entre seres humanos y animales considerados de "abasto" pues comen más cantidad de cereales y soja los animales confinados en explotaciones ganaderas que todos los seres humanos del mundo juntos . Y, además, Malthus nos diría que la producción de carne no es "rentable" en términos de balance de recursos (tierra, agua, calorías vegetales). Para producir un kilogramo de carne roja, el bóvido debe consumir previamente una media de diez quilos de proteína vegetal. El porcino cuatro y las aves entre dos y tres. El consumo cárnico de países como el nuestro ha conllevado que el 78% del total de los cultivos globales (lo que equivale al 33% de la superficie terrestre del Planeta) se destine a la fabricación de piensos y forrajes para engorde de ganado. Si la demanda de carne no fuera tan disparatada, no sería necesario criar a millones de animales, por tanto, tampoco sería necesario alimentarles, y los cultivos que se destinan a la fabricación de piensos podrían destinarse directamente al consumo humano y erradicar así el problema de los 850 millones de seres humanos mal nutridos; pero, es más, ni tan sólo sería necesario el empleo de tanta superficie de tierra para cultivar, ya que se podría alimentar a todo el mundo cultivando mucho menos.

En el continente europeo no disponemos de grandes extensiones para generar tales cantidades de materia prima necesaria para transformar en piensos para cebar a tanto ganado.

Las industrias ganaderas ceban a los animales con piensos proteicos los cuales se elaboran a base de harina de soja (en su mayoría transgénica), harina de maíz o harina de pescado. Por su alto valor proteico y su coste menor, la harina soja se ha convertido en la principal materia prima para la fabricación de piensos, un producto cuya demanda es altísima, pues la demanda de carne también. Por tanto, esto se traduce en que es necesario importar soja que en su mayor cantidad procede de Brasil, Argentina, Paraguay y EEUU. Cada año, toneladas de soja viajan de América hacia a Europa a través del transporte marítimo, el más contaminante. El funcionamiento de nuestro sistema de producción cárnica tiene una dependencia vital del transporte de mercancías transoceánico, lo que conlleva una gran cantidad de emisiones de CO2 que se dejan en el camino.

La producción masiva de carne obtenida de la crianza de ganado confinado en granjas industriales es uno de los métodos más insostenibles y nocivos para planificar y garantizar la alimentación de la población humana, ya que los costes ambientales

123rf Limited©Katarzyna Białasiewicz

derivados de la ganadería industrial son hasta diez veces mayores que los de la agricultura y comprometen la seguridad de la producción alimentaria del futuro, pues se contaminan con purines los ecosistemas acuáticos, los recursos hídricos subterráneos así como destruyen el suelo fértil con alta presencia de nitratos. Alimentar a tanto ganado conlleva una dependencia vital del transporte intercontinental.

Nuestro Planeta puede alimentarnos a todas, pero no a cualquier precio. Lo cierto es que pretender que los siete mil millones de seres humanos que compartimos el Planeta Tierra podamos acceder al mismo nivel de consumo diario de productos de origen animal, supondría un auténtico déficit en tierras y agua, ya que no existe superficie cultivable suficiente para generar materia prima para alimentar a tanto ganado. Frenar el consumo de carne es frenar la demanda de tierras, lo que se traduce en frenar el problema de la deforestación. Reducir la ganadería significa reducir los campos destinados a cultivos de forrajes y recuperar tierras para masa forestal. Este también puede ser el primer paso para empezar la supresión de los cultivos tansgénicos (que garantizar una mayor productividad) y recuperar sistemas de agricultura tradicionales y ganar en calidad. Además, permitiría que millones de toneladas de cereales destinadas a forrajes fueran destinadas directamente al consumo humano sin necesidad de utilizar cantidades disparatadas de agroquímicos.

Los desequilibrios ocasionados por los excesos de la carne, nos permiten afirmar que un vegano además de respetar la vida de todas las especies es un activista en defensa de nuestro Planeta, un combatiente contra el calentamiento global y un defensor de los Derechos de aquellas personas que sufren enfermedades provocadas por la malnutrición.

El veganismo no es una dieta, es el respeto por la vida, una respuesta a las injusticias que causan muertes y comprometen nuestra seguridad alimentaria del presente y del futuro. ■

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

Madre Tierra, en perfecta armonía por Toledo

Toledo es inmutable al paso del tiempo. Imponente en lo alto de una colina de cien metros de altura sobre el Tajo, rebosa cultura e historia en cada rincón. La capital de Castilla-La Mancha, conocida como la "ciudad imperial" por haber sido la sede principal de la corte de Carlos I, y como "la ciudad de las tres culturas", debido a la convivencia durante siglos de cristianos, árabes y judíos, es Patrimonio de la Humanidad desde 1986.

Entre sus callejuelas laberínticas hay espacio para las sorpresas. Después de observar jamones colgados del techo en varios restaurantes de la ciudad, llegar al restaurante Madre Tierra es como entrar en una dimensión paralela. A unos cinco minutos a pie de la Catedral, en pleno centro histórico, se encuentra el único restaurante vegetariano de Toledo, que une cinco elementos: vegetarianismo, productos 'bio', ecología, comercio justo y 'localismo'.

José María Villapalos puso en marcha este establecimiento con encanto en abril de 2007. Se trata de "un lugar donde el espíritu humano y la naturaleza pudieran encontrarse en armonía en su compartido genius loci en la culturalmente rica Toledo". Ahora Laura, la hija de José María, es quien más está detrás de los fogones.

Tras patear todo el día por la extraordinaria Toledo, Madre Tierra era una parada obligatoria. Al cruzar la puerta del restaurante te sorprende un amplio espacio semi-enterrado, con arcos, luz tenue, falsas ventanitas con visillos, madera y colores ocres. La música, los olores y las revistas disponibles ayudan a ofrecer una experiencia completa.

Se trata de un restaurante vegetariano con platos elaborados a base de productos ecológicos, con opciones veganas. En la carta encontramos entrantes, como tempura o croquetas de verduras, ensaladas, sopas y cremas, arroces y pastas, pizzas con mezclas originales, tofu y seitán, y postres. Para veganos, hay más oferta de primeros platos. Todo ello puede saborearse con un buen vino ecológico y rematarse con un té también eco.

Para empezar, pedí la opción vegana del sushi, que llevaba aguacate, zanahoria, maíz, pepino, con salsas picantes y tamari. Seguí con una lasaña de champiñones, setas shiitake y boletus que simplemente estaba espectacular. Acompañada con pan de semillas caliente. Salí de allí feliz. Volví la noche siguiente a por un cuscús argelino de verduras mixtas con especias, lleno de sabor y matices. Y un gustoso postre, leche de coco con canela. Los platos, presentados en una vajilla personalizada, son abundantes y con buena materia prima.

Una de las peculiaridades del restaurante Madre Tierra es que el agua utilizada en la preparación de las comidas es una mezcla de agua de mar purificada y agua embotellada. Los envases y el material que utilizan son reciclables, los detergentes biodegradables y las bombillas de bajo consumo. Además, apuestan por productos de proximidad, para estimular la economía y disminuir los niveles de contaminación del transporte a nivel global. Si no son de proximidad, por la falta de disponibilidad de los mismos, son productos de comercio justo. Todo con el objetivo de crear una experiencia única y diferente en la gran Toledo. ■

MADRE TIERRA - BAJADA TRIPERÍA, 2, TOLEDO

©Cristina Fernández. Comedor Madre Tierra

©Cristina Fernández. Lasaña de setas

CARTA

Entrantes, ensaladas, sopas y cremas, arroces, pizzas y pastas, tofu y seitán.

SERVICIO

Amable y agradable.

COCINA/INGREDIENTES

Vegetariana con opciones veganas. Productos ecológicos y de comercio justo.

SALA/AMBIENTE

Decoración cuidada, ambiente tranquilo y relajado.

CALIDAD/PRECIO

Buena.

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

Veganismo, dieta y depresión

La relación entre alimentación y estados de ánimo cada vez genera más interés entre los profesionales sanitarios. Un número importante de estudios médicos realizados en la última década sobre cientos de miles de personas sugieren que una dieta rica en frutas y verduras y con cereales integrales en vez de refinados, puede proteger frente a la depresión, mientras que las dietas típicas occidentales, caracterizadas por un alto consumo de carne roja y/o procesada, cereales refinados, dulces, y productos lácteos altos en grasa, pueden aumentar el riesgo de depresión.

Tal es la importancia que parece tener la alimentación en nuestro estado de salud mental que en los últimos años se ha desarrollado una nueva especialidad médica: la **psiquiatría nutricional**. Además del tratamiento farmacológico para la depresión, cada vez más psiquiatras educan a sus pacientes para que adopten un modo de vida más saludable, que incluye: una dieta predominantemente vegetal y baja en productos refinados y procesados, en grasa saturada y en colesterol; ejercicio físico regular (y a ser posible, al aire libre, para beneficiarnos de los efectos positivos del sol y de la vitamina D), una buena higiene del sueño, con un descanso adecuado, y unos buenos hábitos emocionales.

Una dieta de las características descritas no solo nos protegerá frente a la depresión, sino que nos ayudará a mantener un peso normal, y a reducir nuestros niveles de glucosa y de colesterol en sangre. Es evidente que el hecho de estar físicamente más sanos a todos los niveles, nos va a permitir llevar una vida más activa socialmente y más plena, lo que a su vez redundará en un mejor estado de ánimo.

Cualquier persona vegana, vegetariana o que siga una dieta predominantemente vegetal debe asegurarse de obtener vitamina B12 de forma regular; la mejor forma es a través de un suplemento semanal. La vitamina B12 es esencial para el buen funcionamiento de nuestro sistema nervioso, y una deficiencia, incluso leve, puede dar lugar a depresión e incluso a demencia. Otras vitaminas del grupo B también son importantes para mantener la salud del cerebro y se encuentran en abundancia en el reino vegetal. Una dieta rica en frutas y verduras de muchos colores diferentes, en cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas, y suplementada con vitamina B12 es la mejor protección, desde el punto de vista de la nutrición, frente a la depresión.

Las personas que hayan tenido episodios depresivos o que tengan antecedentes familiares de depresión podrían beneficiarse de tomar un suplemento de ácidos grasos omega-3 procedente de aceite de algas marinas; es aconsejable hablar de esto con nuestro médico o nutricionista.

Los activistas veganos, en especial aquellos que dedican parte de su tiempo a investigar y documentar las condiciones en las que se encuentran los animales en granjas industriales, perreras, circos, laboratorios, etc., pueden experimentar signos de ansiedad y depresión crónicas, similares a los que sufren personas que han vivido o sido testigos de guerras, actos terroristas u otras formas de violencia. Esto se conoce como **síndrome de estrés post-traumático** y puede afectar nuestro **bienestar físico y mental**. Si te encuentras en esta situación es importante en primer lugar que busques el apoyo de tu familia o de tu grupo de amigos – preferentemente gente que entienda lo que significa ser vegano y lo respete. Si tus síntomas no mejoran en unos días o no dispones de un grupo social de apoyo, pide consejo profesional. ■

Tal es la importancia que parece tener la alimentación en nuestro estado de salud mental que en los últimos años se ha desarrollado una nueva especialidad médica: la psiquiatría nutricional

Cualquier persona vegana, vegetariana o que siga una dieta predominantemente vegetal debe asegurarse de obtener vitamina B12 de forma regular

ALIMENTACIÓN / EMBUTIDO

NOVEDAD

Nuevos Loncheados 100% Veganos, de Violife

Loncheados frescos vegetales elaborados con aceite de coco y vitamina B12 con nuevos sabores.

Sin gluten, sin soja, sin lactosa, sin conservantes, sin frutos secos, 100% veganos.

Caducidad: 1 año.

Se presentan en envases de abre fácil de 200 gramos.

Certificado: Vegano
Marca: Violife | www.violifefoods.com/es
Distribución: Biogran, S.L. | www.biogran.es

ALIMENTACIÓN / BEBIDA

NOVEDAD

Bebidas de soja 100% ecológicas, de Sojade

Nueva gama de bebidas con 3 nuevas variedades: Chocolate, Vainilla y la innovadora receta Té Matcha. Presentadas en un formato 3x20cl ideal para tomártelas en cualquier momento del día

Certificado: Euro Hoja
Marca: Sojade | www.sojade.es
Empresa: Triballat Noyal | www.triballat.fr

ALIMENTACIÓN / SALSA

NOVEDAD

Tapenade de berenjena ahumada, deTerraSana

Sabor pleno y ahumado de la auténtica berenjena asada griega. Gracias al toque de ajo y al aceite de oliva virgen extra de buena calidad. Perfecto como un condimento vegetal en pasta o lasaña o delicioso como un dip.

Certificado: Euro Hoja | Vegan
Marca: TerraSana
Empresa: TerraSana Natuurvoeding | www.terrasana.nl

COMPLEMENTO ALIMENTICIO / METILSULFONILMETANO

NOVEDAD

Fortalece cartílagos y huesos con la vitamina C de la acerola, de Raab Vitalfood

Ayuda a la formación de colágeno para un buen funcionamiento de los cartílagos, huesos, neurotransmisores, proteínas y piel.

El MSM de alta pureza de Raab combina azufre orgánico con vitamina C natural de la acerola. MSM es la abreviatura de un compuesto orgánico bioactivo de azufre, que también aparece de forma natural en los organismos animales y vegetales y por lo tanto es en pequeñas cantidades parte de la dieta humana.

- Sin gluten
- Sin lactosa

Certificado: Vegano
Marca: Raab Vitalfood | www.raabvitalfood.com
Empresa: Raab Vitalfood GmbH

ALIMENTACIÓN / TRATAMIENTO DE AGUA

NOVEDAD

La jarra que depura, alcaliniza e ioniza el agua, de Alkanatur Drops

Alkanatur Drops es una jarra fabricada en España que depura, alcaliniza e ioniza agua. Esta jarra está totalmente libre de disruptores endocrinos. Aporta magnesio. El agua filtrada tiene un pH alcalino (9) con una capacidad antioxidante de hasta -700mV. Elimina hasta el 99,9% de metales pesados, pesticidas, nitratos, cloro, bacterias, fluoruros, cloruros y no emite Sodio. El agua tiene un excelente sabor.

Certificado: Inst. de Investigación Biosanitaria (IBS), www.ibsgranada.es
Marca: Alkanatur Drops | www.alkanatur.com
Empresa: Alkanatur Drops, SLU

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

Crepes Bretonas Vegetales con Tomillo y Romero

INGREDIENTES MASA

- 1 taza de infusión de tomillo y romero bio
- 1 taza de granos de trigo sarraceno bio (previamente remojados la noche anterior)
- pizca de sal no refinada

INGREDIENTES RELLENO

- ½ puñado espárragos trigueros bio
- cebolla granulada
- ajo en polvo
- levadura nutricional
- sal no refinada
- pimienta negra
- 4 hojas de achicoria roja (radicchio)
- 1 puñado de canónigos bio
- 1 zanahoria bio, cortada en palitos
- 2 rabanitos cortados en rodajas finas
- ½ tomate eco en rodajas
- ½ aguacate troceado en láminas
- 1 puñado de col lombarda bio rallada
- germinados bio al gusto
- opcional: encurtidos troceados tipo pepinillo, cebolletas, alcaparras, olivas deshuesadas

INGREDIENTES SALSA AGRIA

- ½ bloque de tofu sedoso o ½ taza de almendras marcona previamente remojadas la noche anterior
- 1 c. sopera de vinagre de arroz o de manzana sin destilar bio
- chorrito de limón
- 1 c. postre de semillas de chía
- pizca de jengibre en polvo
- pizca de tomillo en polvo
- pizca de romero en polvo
- sal no refinada o tamari bio

Para el relleno

1. Saltear los espárragos en una sartén con un chorrito de aceite, sal y pimienta y añadir los últimos 3 minutos la cebolla, ajo y levadura en polvo hasta que queden bien impregnados y al dente.
2. Mientras tanto, preparar el resto de las verduritas para que solo quede añadirlas en el crep aún caliente.

Para la masa

1. Mezclar los ingredientes en una batidora hasta conseguir una masa homogénea. Si se desean creps más finos, añadir más agua o infusión.
2. Verter en una sartén, un chorrito de aceite de oliva y una vez caliente, un cucharón de la masa hasta formar el crep y dejar que se dore de un lado, y luego una vez se despegue solo, del otro. Debe quedar crujiente pero flexible y moldeable.

Para la salsa

1. Verter todos los ingredientes, salvo el tamari, en una batidora pequeña hasta obtener una salsa homogénea.
2. Verter por último el tamari o sal, y volver a batir unos segundos.

Montaje final

1. Rallar queso vegano por encima de la base de la crepe para que se funda y añadir un poco de salsa agria.
2. Añadir las verduras al gusto y volver a añadir salsa por encima.
3. Cerrar las creps, con la ayuda de palillos si necesario, y rallar queso vegano por encima.

©Mareva Gillioz

Aumentar el consumo de más verduras en casa es posible con estas Crepes Bretonas Vegetales con Tomillo y Romero. Simplemente deliciosas con cualquier guarnición y lo mejor de todo, elaboradas con el propio grano del trigo sarraceno, en vez de su harina. Así conseguimos aprovechar todos sus beneficios ¡sin necesidad de procesar nada!

Se trata de pseudocereal, de fácil digestión y alta densidad nutricional en el que todo son ventajas. Lo único que para su consumo, es preferible dejarlo en remojo para eliminar su contenido de anti-nutrientes y así asimilar plenamente ¡toda su riqueza nutricional!

De alto contenido proteico, esta masa está además perfumada con infusión de tomillo y romero para aportarle sabor y aumentar carga antioxidante y antiséptica. Se trata de un plato vegano equilibrado dado que contiene también frutos secos en la salsa agria, o bien legumbre (soja), además de fermentados probióticos del vinagre y tamari.

Y ¿qué sería un plato sano sin sus verduras? Tanto cocidas como crudas, añaden carga de vitaminas y minerales al plato, además de enzimas digestivas y pigmentos altamente antioxidantes.

Una fuente de colores y sabor, ideal a compartir en familia sin tener que renunciar a lo saludable y afín a nuestras células y microbiota intestinal. ■

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

Los orígenes de las calçotades, una comida comunitaria de encuentro, fiesta y tradición

123rf Limited@nito500. Calcots asados, cebollas dulces y un plato con salsa romesco, típico de Cataluña

Los **calçots** (Allium Cepa L.), también conocidos con el nombre de cebolletas, son una variedad de cebollas blancas y tiernas, poco bulbosas y de sabor más suave. Originarias de la comarca del Alt Camp, el nombre del calçot deriva de la forma de plantarlo, medio enterrado en la tierra, técnica que se conoce con el nombre de "calzar", así se consigue que el brote sea bien tierno, largo y blanco. Para alargarla se "calza" añadiendo más tierra a su base, para que la cebolla tenga que estirarse buscando la luz. Este proceso se repite 2 o 3 veces durante el cultivo, hasta alcanzar una longitud entre 15 y 25 cm.

El Camp de Tarragona, cercano al mar y con un invierno suave, es óptimo para el cultivo del calçot. Sin embargo, también se puede cultivar en zonas de interior donde las heladas no sean muy permanentes. En estos casos, la cosecha se retrasará unas semanas respecto a las regiones de clima más templado.

A principios de invierno, una vez maduros y cosechados, se suelen comer a la brasa o asados. Hoy los podemos encontrar en más innovaciones culinarias: en cremas, salsas o tortas. Hacer una **calçotada** es sinónimo de comida colectiva, risas y celebración. La peculiar forma de comer los calçots han convertido las calçotades en una fiesta genuina de encuentro que ha despertado curiosidad en todo el mundo.

Como en tantas otras tradiciones y costumbres antiguas, no sabemos a ciencia cierta cuál es el origen de los calçots... en una excavación en la ciudad húngara de Brigetio, durante el verano del año 2000, el arqueólogo Lázló Borhy encontró una curiosa pintura que mostraba a un hombre comiendo un porrus capitatus, en la típica posición: mano alzada, mirando al cielo e introduciendo el calçot en la boca. La pintura data del Siglo III de nuestra era, y según la vestimenta del hombre, este sería un esclavo. Aun así, la versión más extendida es la que habla de un campesino de Valls, conocido como en Xat de Benaiges, sobre el que se dice que a finales del siglo XIX quiso asar unas cebollas viejas y brotadas a la brasa... pero se distrajo y se le quemaron. Fue, por azar, como descubrió un sabor curioso y muy bueno, la cebolla había adquirido una textura muy tierna y un gusto con un toque dulce. Se las comió acompañadas de una salsa parecida al romesco, más ligera. O sea, parece que de esta manera accidentada se inventó la receta de lo que hoy nos comemos como los **calçots** en las **calçotades**, uno de los platos típicos por excelencia del patrimonio gastronómico catalán.

Se dice que, desde entonces, las familias de Valls empezaron a celebrar comidas festivas en las masías haciendo calçots a la brasa y, que con el paso del tiempo, las calçotades acontecieron una comida tradicional que, con los años, y por fortuna, ha llegado a toda Cataluña y más allá. **El Calçot de Valls** está protegido por una **indicación geográfica** desde el 1995, un **distintivo de calidad europeo** que otorga a ciertos productos en función de su origen.

Las **calçotades** se suelen celebrar a finales del otoño hasta marzo o principios de abril, según la temporada.

El primer plato del menú típico de calçotada son los calçots (normalmente entre 10 y 20 por persona), servidos en tejas para mantener la temperatura, con la salsa típica que los acompaña, la salvitxada o bien una variedad de romesco. Después se suelen comer otras hortalizas a la brasa con tostadas de pan con tomate, acompañadas de vino tinto o cava. Para postre se solía comer una naranja, pero últimamente se ha introducido también la crema catalana y otras elaboraciones de pastelería.

Como los **calçots** se cuecen con llama viva de sarmientos y se sirven tal como salen de la parrilla hay que pelarlos y mojar en la salsa. Desde hace unos años, sobre todo en los restaurantes, es costumbre ponerse un babero para evitar mancharse la ropa, pero tradicionalmente el babero no se utilizaba, así que comer calçots debía ser aún más divertido.

Cada año se cosechan cerca de 55 millones de calçots, el 10% de los cuales llevan la etiqueta de denominación de origen de la IGP "Calçot de Valls". ■

Los frutos del sol AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
ESPACIO PATROCINADO POR: Amandín | www.amandin.com

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

España, Toros y la ONU

Naciones Unidas insta al Estado español a prohibir la exposición de los menores a las corridas de toros con el fin de protegerlos de su extrema violencia. El pasado 22 de enero, tuvo lugar en Ginebra la sesión pública entre el Comité de la ONU y la Delegación del Gobierno de España, durante la cual los representantes del Estado español fueron preguntados en varias ocasiones sobre diversas cuestiones relativas a la protección de los menores.

Gracias a un detallado estudio presentado por la Fundación Franz Weber (FFW), relativo a los daños psicológicos que pueden sufrir los menores que son expuestos a este tipo de maltrato animal, elaborado con la asistencia científica de CoPPA (Coordinadora de Profesionales para la Prevención de Abusos), el Comité de los Derechos del Niño también se pronunció en contra de que España permita que niños, niñas y adolescentes participen y asistan a eventos taurinos, a fin de prevenir los efectos psicológicos dañinos, dada la violencia inherente en estas celebraciones.

El máximo organismo internacional en materia de derechos de la infancia, el Comité de Derechos del Niño, el cual evalúa el cumplimiento de la Convención sobre los Derechos del Niño de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), denunció que los recursos para combatir las consecuencias de la crisis económica en los niños han sido inadecuados e insuficientes y que esto ha llevado a un incremento de la pobreza infantil y la exclusión social. Asimismo, España también suspende respecto a la exposición de menores a situaciones de violencia, pues se permite la asistencia de menores a corridas de toros (como espectadores o toreros), encierros, becerradas, etc. Tradiciones crueles en las que se puede presenciar la agonía de uno o varios animales, algunos de ellos de muy corta edad.

> **Tradiciones crueles en las que se puede presenciar la agonía de uno o varios animales, algunos de ellos de muy corta edad**

La legislación española establece que debe protegerse a la infancia de la exposición a cualquier forma de violencia. Sin embargo, los menores de edad pueden entrar a las plazas de toros a presenciar cómo se tortura a los animales y también pueden ser formados en las escuelas taurinas en cómo ejercer esa violencia. Existe una contradicción entre los tratados internacionales de protección a la infancia, los cuales España ha firmado, y la realidad respecto a la infancia y su relación con la tauromaquia.

A pesar de las explicaciones de los miembros de la delegación española en Ginebra, estos no lograron convencer al Comité, por tanto, en las Observaciones Finales de los informes Quinto y Sexto, dirigidas a España, se ha incluido una instancia para modificar la legislación y prohibir la participación y asistencia de menores a las diferentes actividades taurinas.

No obstante, Naciones Unidas no ha condenado la tauromaquia ni ha solicitado formalmente su abolición.

La comunidad pionera en abolir la tauromaquia fue Canarias el 17 de abril de 1991. En 1988, Cataluña prohibió la entrada de menores de 14 años a las plazas de toros (Ley 3/1988, de 4 de marzo). En 2008, el Parlament de Catalunya admitió a trámite una Iniciativa Legislativa Popular para un cambio legislativo que permitiera la abolición de la tauromaquia mayor en Cataluña. Esta fue aprobada en julio de 2010. Sin embargo, el Tribunal Constitucional, atendiendo un recurso presentado por el grupo parlamentario del Partido Popular, anuló esta resolución. No obstante, no se han vuelto a celebrar corridas de toros en Cataluña, pero se siguen celebrando correbous, fiestas de carácter popular, en las que según diversas denuncias presentadas y documentadas por organizaciones animalistas, participan menores de 16 años, edad mínima de participación establecida por la Ley Catalana que regula los correbous (Ley 34/2010 de 1 de octubre). Recientemente, el Parlamento de las Islas Baleares aprobó la Ley 9/2017 de 3 de agosto para abolir la muerte de toro en el coso, pero, igual que la Ley catalana, esta fue suspendida rápidamente por el Tribunal Constitucional.

Salvo estas tres comunidades, en el resto, los menores están desprotegidos de los efectos psicológicos dañinos que produce la exposición al maltrato animal. ■

123rf Limited©Jose Hernaiz. Encierro en Pamplona (Navarra)

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

Vivir, comer y correr sin sufrimiento

Mantener un estilo de vida vegano es compatible con ser deportista. Y sí, también se puede llegar a lo más alto: algunos atletas de élite así lo demuestran.

Scott Jurek es uno de los mejores corredores de todos los tiempos. Esta leyenda viva de la ultramaratón ha ganado la mayoría de las carreras prestigiosas de este deporte, incluyendo el histórico Spartathlon de 246 kilómetros -tres veces consecutivas (2006–2008)-, el Badwater Ultramarathon de 217 kilómetros (2005, 2006) y los Western States de 161 kilómetros (1999-2005), que ganó siete veces seguidas. Su último logro fue conseguir en 2015 romper el récord en el Sendero de los Apalaches (3500 kilómetros), una de las rutas estadounidenses más icónicas que cruza 14 estados desde Georgia hasta Maine. Lo consiguió después de caminar 46 días, 8 horas y 7 minutos.

Jurek es un vegano convencido por razones éticas, de salud y medioambientales. Dejó de comer carne en el año 1997 y se pasó al veganismo dos años más tarde, porque vio que era la solución a largo plazo para evitar los antecedentes familiares de enfermedades crónicas.

Este deportista de élite vegano considera que su dieta es clave en su buen rendimiento deportivo y, por ello, difunde su experiencia. Es autor de Correr, comer, vivir: La inspiradora historia de uno de los mejores corredores de todos los tiempos, uno de los libros más vendidos de alimentación deportiva, en el que defiende que una dieta basada en plantas es más que suficiente para cubrir las necesidades de un corredor de distancia ultra.

Al igual que Jurek, muchos otros deportistas siguen esta filosofía de vida. Es el caso del triatleta **Ironman Brenda Brazier**, la atleta **Fiona Oakes**, el piloto de Fórmula 1 **Lewis Hamilton**, los futbolistas **Jermain Defoe** y **Carlos Cuéllar**, o la tenista **Venus Williams. Carl Lewis**, conocido popularmente como El hijo del viento, se hizo vegano en el año 1990. "¿Puede un atleta de clase mundial obtener suficiente proteína de una dieta vegetariana para competir? Descubrí que una persona no necesita proteínas de la carne para ser un atleta exitoso. De hecho, mi mejor año de competición fue el primer año que seguí una dieta vegana", explica Lewis en el prólogo del libro Very Vegetarian.

Morio©CreativeCommons. Lewis Carl Davidson Hamilton

Muchos otros atletas anónimos siguen sus pasos. En España, un centenar de deportistas -desde ovolactovegetarianos a veganos- forman parte de la **Unión Deportiva Vegetariana** (UDV, VeggieRunners), que comenzó a gestarse en 2008 a partir de una iniciativa del **Foro Vegetariano de la Unión Vegetariana Española** (UVE). En 2012 se constituyó legalmente como club deportivo: sus miembros se inscriben por motivos de salud, medioambientales o éticos.

"Muchas de las personas que pertenecemos a la UDV no entendemos nuestra alimentación como una dieta que se sigue por razones de salud o estética, sino como parte de una forma de vida más amplia, comprometida con el respeto a los animales no humanos, y de la que la alimentación ética es sólo una parte. En este sentido, la alimentación no es la única cuestión relevante que se les plantea a los deportistas veganos. Igualmente importante es el uso de productos derivados de animales en la ropa y equipamiento deportivo (el cuero en guantes de boxeo, botines de patinaje o botas de montaña; la lana o la pluma en material de montañismo, etc.)", explican desde el club a **Bueno y Vegano**.

Jurek es autor de Correr, comer, vivir: La inspiradora historia de uno de los mejores corredores de todos los tiempos

Como todos los veganos, los deportistas también tienen que suplementarse con vitamina B12 o cianocobalamina, ya que ésta suele llegar al ser humano mediante el consumo de animales que, o bien la han adquirido al comer hierba directamente de la tierra o más frecuentemente mediante suplementos, puesto que la mayor parte de la carne proviene

de granjas industriales donde los animales no tienen contacto con el entorno natural.

En cuanto a la ingesta de otro tipo de suplementos, varía según las necesidades específicas de cada persona, exactamente igual que ocurre con los deportistas omnívoros. "En el caso de las dietas veganas y vegetarianas para deportistas es importante especialmente asegurar la cantidad adecuada de proteínas. No porque sea difícil, sino porque los hábitos culturales de alimentación en nuestro entorno recurren en exceso a los productos animales como fuente proteica. Una alimentación rica en legumbres, incluyendo la soja en todas sus variedades (tofu, tempeh, yogur, bebida....), seitán, pseudocereales como la quinoa, frutos secos y semillas es suficiente para cubrir la necesidad de proteínas", detallan.

Como todos los veganos, los deportistas también tienen que suplementarse con vitamina B12 o cianocobalamina

Si se trata de una actividad física muy intensa, sí que puede estar indicado el uso de otro tipo de suplementos. "Bebidas isotónicas, hidratos de carbono, batidos de proteínas, cafeína, hierro, aminoácidos ramificados (BCAAs), creatina... son todos suplementos comunes en la práctica deportiva, pero la adecuación de su uso depende de las circunstancias específicas de cada deportista. En esto, como en todo lo demás, cada veggierunner es un mundo", añaden.

Algunos veggierunners visitan a nutricionistas especializados pero no es un imperativo. Eso sí, casi todos han aprendido mucho sobre nutrición y cocina en el proceso de hacerse veganos mediante libros, foros, blogs y la información que comparten entre los miembros del club.

Uno de los problemas con los que se encuentran es, sin duda, la oferta de los catering de las competiciones. Porque, tras cruzar la meta de una carrera popular, por ejemplo, es frecuente que se les ofrezca a los participantes los típicos bocadillos de jamón serrano o butifarra. "Esta es una de las luchas que se lleva a cabo desde la UDV. Tenemos varios modelos de cartas para solicitar comida vegana a las organizaciones de las competiciones. Es especialmente importante en el caso de carreras de larga distancia en las que se proporciona avituallamiento sólido a los corredores, pero también en las comidas postcompetición con las que muchas organizaciones obsequian a los deportistas. Se trata también de una forma de visibilizar el veganismo en el deporte. En nuestra experiencia, estas solicitudes cada vez son recibidas de manera más positiva". Será que, como afirman, "cada vez hay más personas mejor informadas sobre los falsos mitos acerca de la incompatibilidad del veganismo con el deporte". ■

123rf Limited©ammentorp. Grupo de runners

TORTITAS DE ARROZ ES SINÓNIMO DE LIMA

*

Convencidos de sus valores nutricionales e inspiradas en la cocina japonesa, Lima import las primeras maquinas de tortitas hacze 50 años. ¿el resultado?
Tortitas 100% hechas de grano integral y ¡super-crujientes!

Hoy tenemos tortitas para todos los gustos gracias a una amplia y variada gama de tortitas 100% ecológicas hechas de múltiples grano ecológicos. Naturales o enriquecidas con por ejemplo lino amaranto, también tenemos deliciosas versiones de chocolate. Esto permite la variedad y el descubrimiento de diferentes sabores. ¡Redescubra los granos antiguos como la espelta yo el Kamut o nuestra gama de tortitas sin gluten!

Deliciosas como aperitivo, para untar, en el desayuno o ¡cómo desee!

www.limafood.com

bio vegan VEGANO CELIAQUIA FUENTE DE FIBRA

lima LA VIDA Y MÁS

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

Educar en valores como la empatía y la compasión

"Enseñar a una niña a no pisar la lombriz, es tan beneficioso para la niña como para la lombriz"

©FAADA. Actividad para trabajar la empatía impartida en el aula FAADA

Ponerse en el lugar del otro ser vivo –independientemente de si tiene piel, plumaje o pelaje,- para reconocer y comprender sus necesidades, nos facilita mantener una relación más compasiva para con todos. Educar en valores y habilidades sociales como la empatía y la compasión nos facilita la convivencia, entre los humanos y el resto de animales.

Vivimos en una sociedad donde la violencia y los conflictos rigen las relaciones sociales en muchos espacios de nuestro entorno. Considerando cómo tratamos a los animales y cómo nos tratamos entre nosotros, podemos decir que vivimos en una sociedad discriminatoria de la que resultan actitudes como **el racismo y la xenofobia, la transfobia, el machismo, el clasismo, la pobreza y el especismo** para transformarse en agresiones de todo tipo. Probablemente estas agresiones tengan lugar cuando no entendemos la posición del otro, cuando no entendemos su sufrimiento…cuando no le respetamos.

> **Una sociedad más inteligente emocionalmente resulta una sociedad más compasiva y comprensiva**

Mahatma Gandhi sostenía que "las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista".

La educación, en su finalidad, persigue la mejora del ser humano y debería facilitarle herramientas para desarrollar sus potencialidades. La escuela, institución educativa por excelencia, es un espejo de la sociedad donde se refleja el modelo social y cultural imperativo que reproduce algunas conductas y actitudes impregnadas de violencia. Sin embargo, a su vez, tiene la capacidad de dejar de ser un espacio de reproducción socio-cultural y devenir una herramienta de transformación personal y comunitaria para construir una sociedad más justa, respetuosa y harmoniosa donde la **cultura de la paz** sea el marco que la sustenta.

La escuela actual promueve modelos de convivencia basados en el respeto, la empatía y la igualdad, impulsa lo que se denomina **educación en valores**, que, aunque pueda parecer un concepto relativamente nuevo que sólo podría ser creado en las sociedades prósperas de la actualidad, filósofos como Sócrates ya defendían la idea de que uno de los pilares fundamentales de la educación es el objetivo de crear buenos ciudadanos.

Una **sociedad más inteligente emocionalmente resulta una sociedad más compasiva y comprensiva**. Y uno de los **elementos clave de la inteligencia emocional es la empatía**, el ponerse en el lugar del otro, para comprenderle y aceptarle, para respetarle.

Sabemos hoy mucho más de lo que sabíamos hace treinta años sobre la importancia de desarrollar la empatía, especialmente en la juventud. Hemos aprendido que ayudar a las niñas y niños a desarrollar la empatía es bueno para ellas y ellos, y también para las comunidades. Tanto es así que, investigaciones recientes vinculan el desarrollo de la empatía y la compasión al desarrollo de una personalidad más dialogante, cooperativa, capaz de resolver los conflictos con actitudes lejanas a la violencia.

Elisabeth Gredley, precursora en la introducción de la Educación Humanitaria, afirma que: "los niños y niñas más amables con los animales tienden a ser más amables con sus compañeros/as humanos".

Desde **FAADA** trabajamos en esta línea, desarrollando la esencia de la **Educación Humanitaria**, una corriente educativa que vela para

garantizar la paz y la convivencia en la sociedad desde los espacios de intervención educativa. Impulsamos distintas acciones educativas que promueven el **desarrollo de actitudes positivas y de cuidado para encontrar maneras de relacionarnos con la naturaleza, con los animales no humanos y entre nosotros mismos que sean enriquecedoras y solidarias.** Integrar el respeto a la vida, en todas sus formas, es cuidar de nuestro planeta, porque todo está interconectado, no podemos salvar una especie de la extinción si no protegemos su hábitat, pero eso tampoco es posible si la población local no se implica porque no se siente respetada y valorada.

Nuestro compromiso se traduce en un programa de sensibilización sobre el respeto y la convivencia con los animales más cercanos, los animales de compañía. La metodología que utilizamos incide en dos cuestiones fundamentales: el desarrollo de la **Educación Humanitaria** a partir de la **empatía aplicada a los animales más cercanos**. Además, trabajamos también para conseguir que el respeto a los animales sea promovido y declarado en el actual currículum escolar de la Generalitat de Catalunya así como en la Ley educativa vigente (LOMCE).

¿Cómo lo hacemos?

- Emprendemos formación de calidad al colectivo docente: a partir de cursos reconocidos y acreditados para dotar a los maestros, profesores y educadores en general de las herramientas que permitirán facilitar a los jóvenes la incorporación y el desarrollo de las habilidades sociales como la empatía, el respeto, la compasión y la responsabilidad, entre otras.

- Formamos a colectivos educativos no docentes.

- Planificamos estrategias educativas encaminadas a fomentar el respeto a los animales, el medio ambiente y los derechos humanos conjuntamente con las administraciones.

- Colaboramos con las administraciones y centros educativos para que dentro del marco escolar no se lleven a cabo actividades que sean contradictorias con el respeto a los animales o que fomenten el maltrato y la discriminación de los mismos.

La educación, en su finalidad, persigue la mejora del ser humano y debería facilitarle herramientas para desarrollar sus potencialidades

Formarse en educación humanitaria: un bien para nuestra comunidad

Más de 200 personas han realizado nuestra formación en **derechos humanos, ética ambiental y protección animal,** y actualmente están aplicando en la escuela distintas actividades para desarrollar la empatía entre los estudiantes, para proporcionarles herramientas que les ayuden a solucionar los conflictos de una manera positiva y pacífica, así como generar conciencia hacia las dificultades en las que se encuentran los demás animales con quienes compartimos el planeta.

El curso de formación está dirigido a profesionales de la educación, tanto académica (maestras de primaria y profesorado de instituto), como no académica (monitores de talleres extraescolares y tiempo libre), reconocido por el **Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya** e incluye los derechos humanos, el cuidado del medio ambiente y la protección animal como dimensiones interconectadas e integrantes de una sociedad justa, armónica y saludable.

¿Qué aporta el curso al docente?

La aplicación del contenido del curso en el aula, facilita al docente más herramientas para poder abordar los conflictos que pueden emerger entre los alumnos. Complementa los instrumentos para abordar las diferentes necesidades socioeducativas del momento como **la gestión de la discriminación, el rechazo, el bulling, el sexismo y otras formas de agresión.**

¿Qué aporta el curso al alumno?

A través de la reflexión y la práctica le facilitará trabajar la empatía, la compasión y el respeto desde una mirada global e integradora. Vivirá los beneficios de relacionarse de manera más cooperativa y cordial con los seres humanos y con los otros animales.

©FAADA

Aprender a convivir y a respetar a los animales es necesario porque estas relaciones son beneficiosas para ambas partes y desde FAADA estamos comprometidas con esta convivencia respetuosa. ■

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

Los animales más ignorados criados para el consumo

Caracoles, gusanos de seda, crustáceos, pescados, miles de millones de animales son criados en condiciones deplorables para ser explotados y utilizados en beneficio humano. La alimentación es el ámbito que más muertes y sufrimiento genera a nivel mundial. Cada año, se sacrifican más de 60.000 millones de animales para abastecer a una industria cuyo crecimiento no parece revertirse. Aunque las nuevas generaciones están mucho mejor informadas acerca de las implicaciones morales del consumo de productos de origen animal, el aumento de la población también aumenta de forma imparable. Por un lado, el movimiento antiespecista se desarrolla rápidamente, expandiendo la idea de un respeto que trascienda la barrera de la especie a través de una vida basada en el veganismo. Pero por el otro, **el furor consumista unido a la superpoblación del planeta, genera una demanda excesiva e insostenible**. Algunos organismos como la FAO llevan tiempo proponiendo la introducción de los insectos como fuentes de proteínas, tanto para consumo directo de los humanos, como para alimentación del ganado.

La alimentación es el ámbito que más muertes y sufrimiento genera a nivel mundial

En estos recuentos de cifras anuales, a menudo nos dejamos fuera a determinadas

especies. Gusanos, caracoles, crustáceos y peces también mueren a millones para proveer supuestas necesidades humanas. Obviamente, quien rechaza la explotación animal, valora la importancia de cada vida por igual, independientemente de la forma de su cuerpo o su clasificación científica. Pero es una verdad innegable que algunas especies despiertan en nosotros una mayor empatía que otras. Es una reacción muy emocional que no podemos evitar. La clave está en los ojos y en la capacidad innata que tenemos para comunicarnos e interpretar mensajes no verbales a través de la mirada. Por eso solemos conectar más rápidamente con los animales con ojos grandes y similares a los nuestros, como los perros, los caballos, los cerdos, etc. Sin embargo con las aves, el entendimiento puede costar un poco más ya que sus ojos son diferentes, además de que cuentan con anatomías con menos similitudes a la humana. El caso de **los peces y otros animales marinos** es más llamativo ya que viven en un medio que nos es inaccesible, por lo que desconocemos como son y cómo se comportan. Además son fríos, resbaladizos y **no gritan para expresar dolor** como otros animales. Con los insectos o los moluscos terrestres ocurre igual y ni tan siquiera se les reconoce la capacidad de sufrir.

123rf Limited@ronstik

Los caracoles son unos grandes olvidados. En España su consumo es bastante elevado: unos 16 millones de kilos al año. La cría de caracoles se conoce como helicicultura y según recuentos del Ministerio de Agricultura, existen más de 200 granjas de engorde de caracoles en el territorio nacional. Y es un negocio que sigue creciendo. La reproducción de los caracoles se realiza en zonas de interior, en lo que llaman "salas de maternidad", donde además se efectúa una precisa selección genética, tal y como se hace con todas las especies en la explotación ganadera. Después, se colocan a los moluscos en invernáculos al aire libre, donde se procede al periodo de engorde. Del caracol, además de su carne, se aprovechan sus huevos para elaborar lo que se conoce como "caviar blanco". Además, su secreción se emplea mucho en cosmética para fabricar productos para cuidar la piel.

Los caracoles que van a servirse como comida se someten previamente a un largo ayuno, a modo de purga, antes de ser consumidos. Así el animal se recoge y entra en hibernación, nutriéndose de los restos de alimento que queden en su intestino. Después se ponen en agua con sal durante bastante tiempo para que expulsen toda su baba y finalmente **se cuecen vivos**. Los expertos y aficionados llaman a este proceso "engañar al caracol" ya que deben recurrir a varios trucos para que los animales no logren huir de la cazuela. **Recientemente, y ante las quejas de crueldad, se aceptó una proposición de ley que prohi-**

birá cocer vivos a estos moluscos de tierra.

Los caracoles, según su especie pueden vivir entre 5 y 7 años. Son hermafroditas y se aparean en la noche durante horas y duermen durante todo el invierno. Son vegetarianos y comen frutas, verduras y plantas, aunque no tienen dientes así que se dedican a raspar el alimento con su pequeña boca.

Con los crustáceos ocurre lo mismo y es algo tradicional el cocerlos vivos sin el mínimo planteamiento de la tortura que ello supone para cualquier ser vivo. Es bastante común la costumbre, en algunos restaurantes especializados, de ofrecer al comensal la opción de escoger una langosta viva de entre todas las que viven en un tanque con agua. La elegida será cocinada al momento, según la modalidad de preparación o las preferencias del chef. Algunos las cuecen directamente, otros les arrancan la patas y la cola y las ensartan en una brocheta. También es habitual cortar el cuerpo en dos y colocarlo sobre la plancha. ¿Sienten dolor los crustáceos? Hace ya años, varios experimentos científicos demostraron que, efectivamente, animales marinos como gambas, cangrejos o langostas, reaccionaban de manera sensible ante situaciones que les provocaban dolor. Y además aprendían a evitar los sitios y situaciones que les habían generado ese malestar.

Los peces son una especie profundamente sensible y compleja y tristemente desconocida para los humanos. Todos sus sentidos están mucho más desarrollados que los nuestros. Son capaces de percibir vibraciones submarinas y sentir la presencia de otros peces. Además, cuentan con un olfato extraordinario y pueden ver en la oscuridad mejor que los gatos. Su piel es muy sensible al tacto y les gusta frotarse y rascarse con otros peces o con las rocas. Algunos submarinistas han conseguido trabar amistad con peces que acuden a su presencia y disfrutan de las caricias como lo hace cualquier perro. Sin embargo, son capturados a toneladas y **mueren de forma cruel, reventados por la descompresión, aplastados en las redes, descuartizados en vida o metidos en cámaras de congelación.** La web www.sentirbajoelagua.com es un recurso obligatorio para quien desee adentrarse en el increíble y sensible mundo de los peces.

123rf Limited©Jan Miřacký. Salmón plateado muerto

Quien rechaza la explotación animal, valora la importancia de cada vida por igual, independientemente de la forma de su cuerpo o su clasificación científica

La sericicultura es otro ámbito de explotación muy ignorado. Hablamos de la cría y producción del gusano de seda, un producto muy antiguo cuyo origen se remonta al 2700 a.C. La seda sigue siendo un material muy apreciado, y es la fibra que tejen los gusanos de la especie Bombyx mori para confeccionar sus capullos. Cuando la larva está en su proceso natural de metamorfosis, se les aplica gas o se introducen en agua hirviendo para que mueran dentro de sus capullos. Solo algunos son retirados para que pongan huevos y mantener el censo de gusanos. Para obtener 500 gr. de seda, se necesitan unos 3.000 gusanos. **Las alternativas textiles libres de crueldad son muchas y al alcance de todos.**

El ser humano ha sido hasta ahora una especie hostil. Por desconocimiento o por presión social. Pero las cosas están cambiando y estamos evolucionando a una nueva etapa en la queremos saber la verdad, conocer a nuestros compañeros de planeta, responsabilizarnos de nuestros actos y extender nuestra empatía sin olvidarnos de nadie. ■

Redacción
buenoyvegano@buenoyvegano.com

Entrevista a Brandon Bender y Kate Estivill (Salud Vegana)

Brandon Bender y Kate Estivill viven en Barcelona con sus dos hijos y una gata llamada Steve. Además son algo multiculturales, un detalle que se refleja en su cocina: ¡les encanta probar platos de todos los rincones del mundo! Brandon es de Johannesburgo y vivió muchos años en Brasil, y Kate es muy fan de jugar con nuevos ingredientes, así que su estilo en la cocina se podría definir como vegan-fusion. Desde hace unos años comparten su estilo de vida en su web www.saludvegana.com y en las redes sociales, mostrando que el veganismo en familia es posible. Este mes sale a la venta su primer libro, Cocina vegana para toda la familia, un libro lleno de recetas que son el reflejo de su cocina del día a día.

¿Cómo os acercasteis al veganismo?

Brandon llegó a esta filosofía de vida a través del budismo -él practica zen-, y un día me propuso ver el documental Earthlings. Veinte minutos fueron suficientes para entender que nuestras acciones no ocurren en un vacío, y ya dejamos de consumir productos de origen animal.

Un vez abres los ojos es muy difícil cerrarlos y desde ese momento, hace ya siete años, no hemos parado de informarnos y de crear comunidad.

Vuestros hijos son veganos, ¿por qué tomasteis esta decisión?

Para nosotros es muy importante educar a los peques acerca de la compasión y la integridad, y para eso como padres debemos tener coherencia: no tiene lógica mostrarles que un animal se merece afecto mientras que otro debe sufrir.

Desde nuestro punto de vista el veganismo y la crianza de respeto están muy relacionados porque educar a tus hijos como veganos significa que les estás poniendo toda la información a su alcance. Buscamos ser transparentes con nuestros niños, y el veganismo no tiene nada que esconder, porque este estilo de vida no solo tiene que ver con el sufrimiento animal: la tala de árboles en el Amazonas, la polución de los océanos..., todo esto también es consecuencia de las granjas factoría. Queremos que Lyra y Aron crezcan siendo el cambio.

¿Qué criterios tenéis en cuenta a la hora de cocinar para los más pequeños?

Brandon y yo somos apasionados de la nutrición, por lo cual siempre andamos buscando recetas deliciosas y altamente nutritivas. Creo que muchos padres veganos llevan un control más exhaustivo de la alimentación de sus hijos, no por miedo a carencias, sino porque a muchos nos interesa el rol de la nutrición en la salud holística. Nuestros hijos toman una vitamina que contiene el 100% de la cantidad diaria recomendada de B12 y a diario consumen legumbres, quinoa y otros alimentos muy completos.

Este mes sale a la venta vuestro primer libro de recetas, Cocina vegana para toda la familia. ¿Cómo surgió la idea de escribirlo?

Abrimos el blog y empezamos a compartir nuestra alimentación en redes sociales para crear comunidad, conocer a otros veganos y dar a conocer este estilo de vida mostrando cómo vive una familia vegana. El libro es una extensión de ese objetivo, ¡y es un deseo hecho realidad!

¿Qué tipo de recetas encontrará el lector?

Es un libro lleno de recetas ricas y nutritivas con toques de muchas culturas; nos encanta incorporar sabores de distintos rincones del mundo, así que encontraréis recetas japonesas, africanas, españolas e inglesas, entre otras. Nos gusta jugar con especias e ingredientes, siempre y cuando se conviertan en platos rápidos y fáciles de preparar y, claro está, que reciban la aprobación de nuestros hijos.

Y por último, ¿de todas las recetas del libro, cuál es vuestra favorita? ¿Y la de vuestros hijos?

Uish, ¡qué pregunta más complicada! A nuestros peques les encantan los onigiri rellenos de tempeh y disfrutan ayudando a hacer las varitas mágicas de fruta fresca. Kate se queda con la ensalada tejana con queso fundido y salsa fresca, y Brandon firmaría por comerse un bol de curry camboyano siempre que pudiera.

Crear estas recetas ha sido una labor de amor y cada una de ellas ha sido seleccionada a conciencia para ofreceros un libro lleno de platos que queráis compartir con vuestras familias. ¡Esperamos que las disfrutéis tanto como nosotros!. ■