Bueno y Vegano®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2018 DICIEMBRE - Nº 18

"Comer carne es digerir la agonía de otros seres vivos" **Marguerite Yourcenar**

Embarazo y veganismo

123rf Limited@Edvin Gergelj

NUTRICIÓN | 5
Comer con consciencia ¡herramienta poderosa!

ALIMENTACIÓN | 8
Calidad nutricional de los quesos veganos

EL BALCÓN VEGANO | 16
Tu Menú Navideño Vegano (sin morir en el intento)

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano @buenoyvegano @buenoyvegano

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS
La opción más saludable
ESPACIO PATROCINADO POR: Amandín | www.amandin.com

Miriam Martínez Biarge
Médico Pediatra - www.mipediatravegetariano.com
miriam@mipediatravegetariano.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 20.000 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, Distribuciones Dietéticas El Labrador; **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, Mareva Gillioz, Iván Iglesias, Miriam Martínez, Raúl Martínez, Estela Nieto, 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

Quiero quedarme embarazada, ¿debería abandonar mi dieta vegana?

123rf Limited©dolgachov

La molestia más frecuente que padecen las embarazadas veganas probablemente no sean las náuseas del primer trimestre, sino el cuestionamiento constante por parte de familiares, amigos y profesionales sanitarios. No hay ninguna justificación para recomendar a una mujer que deje de ser vegana porque esté embarazada o esté buscando un embarazo. Una dieta vegana bien planificada es perfectamente segura en el embarazo, como así reconocen la Academia Americana de Nutrición y otras asociaciones sanitarias; y además puede aportar beneficios concretos, como disminuir el riesgo de preeclampsia (hipertensión arterial que ocurre en el embarazo) y de diabetes gestacional.

Planificando tu embarazo

En el momento que decides que vas a buscar un embarazo es importante que observes tu alimentación, tus hábitos generales y tu modo de vida, y te plantees si necesitas hacer algunos cambios. Estar en la mejor forma posible te ayudará a concebir antes, a evitar algunas de las complicaciones más frecuentes del embarazo y a afrontar el parto con más fortaleza y recursos físicos y emocionales.

Es fundamental que dejes de fumar y de beber alcohol si lo estabas haciendo. El tabaco impide que suficiente oxígeno llegue al feto a través de la placenta y da lugar a que el bebé nazca con bajo peso. Algunos niños expuestos al tabaco dentro del útero pueden desarrollar al nacer síndrome de abstinencia a la nicotina y son más vulnerables a sufrir muerte súbita en los primeros meses de vida. El alcohol durante el embarazo produce síndrome alcohólico-fetal, que es un conjunto de malformaciones físicas y de retraso intelectual que afectará al bebé durante el resto de su vida. Ninguna cantidad de alcohol durante el embarazo es segura.

Hacer deporte o ejercicio físico de forma regular es esencial porque aumenta tus posibilidades de concebir y porque te mantendrá en buena forma y te ayudará a dormir mejor durante todo el embarazo. Además facilitará tu recuperación tras el parto.

¿Qué suplementos necesitas?

Todas las mujeres, incluyendo las veganas, necesitan empezar a tomar un suplemento de **400 microgramos al día de ácido fólico** 2-3 meses antes de quedarse embarazadas y continuarlo durante al menos los primeros 3 meses de embarazo. Si no has podido tomar el suplemento antes de la concepción por el motivo que sea, comienza a tomarlo lo antes que puedas y desde luego desde el primer momento que sepas que estás embarazada. Las mujeres que tengan antecedentes familiares de alteraciones del tubo neural o que hayan tenido hijos anteriores con este problema, y las mujeres que toman medicamentos para

Es fundamental que dejes de fumar y de beber alcohol si lo estabas haciendo

la epilepsia necesitan dosis más altas de ácido fólico y deben consultar este tema con su médico.

Es importante que sigas tomando tu **suplemento semanal de vitamina B12**. Si tomas alimentos enriquecidos con B12 de forma regular, una dosis extra semanal de 2000 microgramos de cianocobalamina será suficiente. Si no tomas alimentos enriquecidos con B12 entonces toma 3 dosis a la semana de 1000 microgramos cada una. Algunos suplementos de ácido fólico y algunos multivitamínicos de embarazo llevan también pequeñas cantidades de B12, pero es mejor tomar además la B12 aparte.

Si tu dieta es pobre en yodo es buena idea empezar a tomar un suplemento de **150-200 microgramos de yodo al día**; ya que el yodo es fundamental para el desarrollo cerebral del feto.

Si sales poco a la calle y te da poco el sol, es recomendable que tomes un suplemento de **vitamina D: 600 UI** (unidades internacionales) o **15 microgramos al día**.

¿Influye la alimentación en la fertilidad?

Sí. Las dietas ricas en antioxidantes (frutas y verduras) así como en productos derivados de la soja (edamame, tofu, tempeh, leche y yogur de soja) facilitan la fertilidad en las mujeres. El ácido fólico y la vitamina B12, también juegan un papel en la fertilidad y debemos asegurarnos de que nuestra dieta incluya legumbres y verduras a diario, además de tomar los suplementos mencionados anteriormente. Las nueces, las semillas de lino y las de chía son ricas en ácido linolénico, precursor de los ácidos grasos omega-3 de cadena larga, cuya deficiencia puede dar lugar a problemas de fertilidad. Las mujeres que estén experimentando dificultades para concebir pueden beneficiarse de tomar 500 mg al día de omega-3 marino (DHA + EPA) procedentes de aceite de microalgas.

Las dietas ricas en grasas saturadas y en azúcar se han asociado con mayores dificultades para concebir. El tener un peso excesivamente bajo (índice de masa corporal < 20), el tener obesidad (índice de masa corporal >30), el no hacer ejercicio físico, la depresión, la ansiedad y el estrés, son todos factores que disminuyen la fertilidad femenina.

Pero la alimentación del futuro padre también importa. Se ha demostrado que las dietas ricas en grasas saturadas y en ácidos grasos trans, así como la alta ingesta de alcohol, producen un semen de baja calidad, mientras que las dietas que incluyen abundantes frutas y verduras, gracias a su contenido en antioxidantes, mejoran la calidad del semen.

Dos oligoelementos con función antioxidante juegan un papel importante en la fertilidad masculina: el zinc y el selenio. El zinc se encuentra en altas concentraciones en el semen y es importante para producir testosterona y para que la próstata funcione adecuadamente. Todas las semillas son una buena fuente de zinc, pero las más ricas en este mineral son las de calabaza. Un puñado de semillas de calabaza tostadas es el tentempié ideal para los hombres que quieran ser padres. Las nueces del Brasil son el alimento con mayor concentración de selenio, y la mejor forma de asegurarnos de tener unos buenos niveles de este mineral es tomar 3-4 nueces del Brasil una vez a la semana. ■

En cuanto a la alimentación, comprueba que sigues las recomendaciones generales para una dieta vegana equilibrada

123rf Limited©Antonio Diaz

- **Frutas y verduras** en todas las comidas.
- **Cereales integrales** (pan, arroz, avena, bulgur, cuscús, polenta, mijo...) en vez de refinados.
- **Alimentos ricos en proteínas** en cada comida y en cada tentempié: legumbres (incluyendo hummus), tofu, tempeh, seitán, cacahuetes, frutos secos de todo tipo (nueces, avellanas, almendras, pistachos) y semillas (girasol, calabaza, sésamo, chía, cáñamo...).
- **Alimentos ricos en grasas de buena calidad** como aceitunas, aguacates, frutos secos y semillas; y pequeñas cantidades de aceite de oliva para cocinar y aliñar. Evita margarinas, mayonesas y otras salsas y aceites.
- **Alimentos ricos en calcio a diario**: verduras de hoja verde y hojas de ensalada, tofu, almendras, higos secos, semillas de sésamo enteras, semillas de chía, leches y yogures vegetales enriquecidos con calcio.
- **Limita mucho el azúcar**, en todas sus formas, sea azúcar blanco, integral, panela, azúcar de coco, o siropes, y todos los alimentos que lleven cualquier clase de estos azúcares o endulzantes. Solo se deben tomar en ocasiones especiales.
- **Limita el consumo de sal**, sobre todo en alimentos precocinados. En casa usa poca sal, pero comprueba que la sal que uses está yodada o si prefieres, puedes usar una sal marina enriquecida con algas, siempre que te asegures de que aporta 60 mg de yodo por kilo de sal.

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

Rosenberg, una cafetería con encanto en Potsdam

La ciudad alemana de Potsdam se encuentra a 25 kilómetros al suroeste del centro de Berlín, a tan solo 30 minutos en tren. Se trata de una de las excursiones de un día más populares entre los turistas que visitan Berlín, que acuden atraídos por los bellos jardines y palacios, muchos de ellos declarados Patrimonio de la Humanidad.

Tras una larga caminata recorriendo el parque de Sanssouci, en el que entre otros se hallan el palacio homónimo, la fascinante Casa de té china y el gran Nuevo Palacio, tocaba llenar el estómago que ya había empezado a manifestarse. Y Rosenberg se postulaba como una de las mejores opciones tanto por su ubicación como por las opiniones que pude leer en Internet.

La cafetería y restaurante **Rosenberg** está en el centro de Potsdam, en una calle cercana a la zona peatonal. Enclavado en un edificio antiguo -conserva la puerta de cristales con molduras- la sala es de estilo moderno. Ladrillos a la vista y tonos azules y grises; pequeñas mesas con flores y vasos de colores, y sofás con cojines. Del techo caían pequeños globos de letras que conformaban la palabra Rosenberg. Detrás de éstos, se extendía la barra de azulejos y una vitrina con apetecibles pasteles y galletas.

La carta estaba únicamente disponible en alemán, así que a causa de mi desconocimiento del mencionado idioma solo pude descifrar hummus y espresso. Por suerte, la amigable camarera me detalló el menú en inglés. Con ganas de probar algo típico del país, empecé por las ¡patatas! Y es que dicen que a los alemanes les encantan las patatas (kartoffeln), ya sea en sopa, ensalada, para acompañar o como principal.

En Rosenberg, punto de encuentro de lugareños y turistas, elaboran la versión vegana de las pellkartoffeln u ofenkartoffeln, patatas asadas recubiertas de una buena capa de salsa de queso vegano con hierbas caseras que me sorprendió gratamente, tanto por su sabor como por su textura. Iban acompañadas de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. En la receta original, se utiliza queso quark: untuoso y con un ligero toque ácido. Para seguir, penne rigate con salsa boloñesa de carne vegetal, zanahorias, cebolla y pipas. Pasta al dente con ingredientes frescos bien cocinados.

Las abejas, muy presentes en Potsdam, también se sienten a gusto en Rosenberg. Mientras me acababa el gran plato de pasta, ellas volaban de una botella de Fritz-kola a otra. Hasta que un grupo de mujeres con tres grandes perros entró en el local. Huyeron de los canes.

Llegó la hora del postre y la variedad de tartas disponibles hizo difícil la elección. Finalmente, escogí la de galletas oreo con crema de cacahuetes. La parte superior estaba deliciosa pero el bizcocho demasiado granuloso. Sin embargo, me fui de allí con un muy buen sabor de boca (y dulce), pensando en lo bonito que sería encontrar un Rosenberg en todas las ciudades del planeta. ■

ROSENBERG - DORTUSTRASSE 15, POTSDAM, ALEMANIA

©Cristina Fernández. Interior local

©Cristina Fernández. Patatas asadas con salsa de yogur

CARTA: Variedad de bebidas frías y calientes (batidos, zumos, cafés y tés). Tartas, cruasanes, pan de masa madre y cuencos con frutas. La oferta salada consta de pasta con diferentes salsas (pesto, de tomate y boloñesa), tostadas y ofenkartoffeln, patatas asadas con salsa de queso vegano casera.

SERVICIO: Eficiente y atento. El personal habla inglés.

COCINA/INGREDIENTES: Versiones veganas de la cocina alemana e internacional. Dulces y cafés

SALA/AMBIENTE: Ambiente tranquilo y agradable. Tiene una terraza con mesas y sofás.

CALIDAD/PRECIO: Muy buena.

Iván Iglesias,
Experto universitario en Nutrición y Dietética
info@nutricionesencial.es

Comer con consciencia

Existe una herramienta poderosa para mejorar nuestra relación con la comida. Es el ***mindful eating***, también llamada **alimentación consciente**.

Cuando comemos conscientemente disfrutamos con todos nuestros sentidos cada bocado, mantenemos una conversación, pues escuchamos a nuestro cuerpo. Satisfacemos los distintos niveles de hambre (hambre visual, olfativa, hambre oral, hambre estomacal, celular, hambre mental y hambre emocional). La mayor parte del tiempo comemos con la mente: "debería comer más verdura", "esto tiene mucha grasa"; "estoy llena, pero eso tiene tan buena pinta"...

Comer conscientemente implica observar los pensamientos, emociones y sensaciones que surgen en torno a la mesa, a los alimentos. Vivir una relación sana con la alimentación se logra a través de la compasión y benevolencia, tanto hacia los animales como hacia ti mismo.

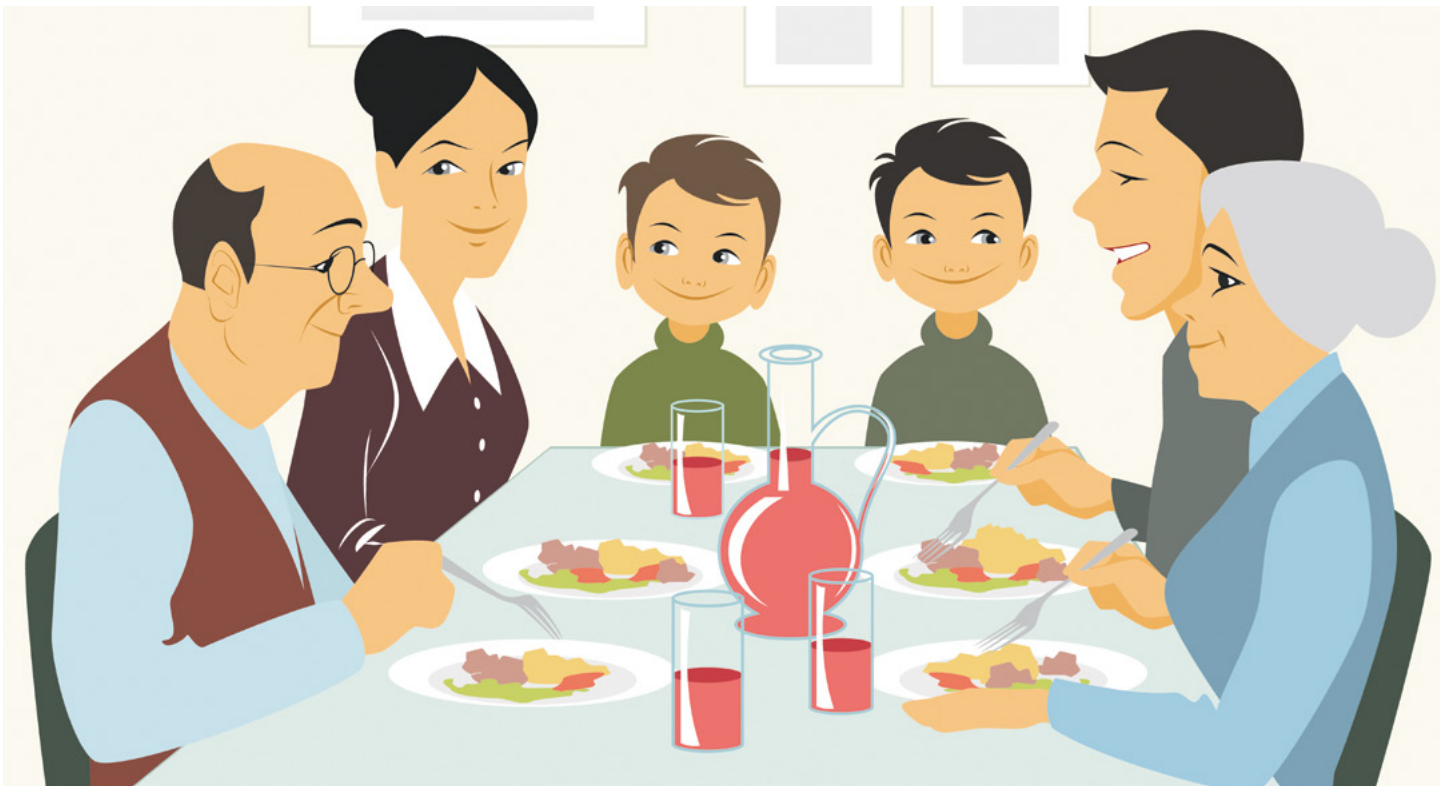
¿Consideras la comida un mero trámite, una carga? ¿Haces otras cosas mientras comes, como trabajar frente al ordenador, responder whatsapps...? ¿Masticas tu comida o la engulles? ¿Cómo averiguas que tienes hambre? ¿Utilizas la comida para olvidar tus problemas cotidianos? ¿Sabes diferenciar entre hambre y ansiedad?

Comer con atención plena se desarrolla con la práctica. Para comer con atención, el primer paso es reducir la velocidad: empieza a masticar lentamente. No te lances sobre tu plato. Primero obsérvalo, empápate de sus olores, colores, texturas... y después come con calma.

Ir más despacio te ayuda a conectar con tu cuerpo. Alimentarnos desde la mente nos deja anclados en los debería. La alimentación consciente te ayuda a tomar distancia de tu cháchara mental improductiva, crítica y destructiva.

La Navidad es una época en la que hay mucho ruido externo, desoímos el hambre y la saciedad. Dejamos de estar presentes a la hora de comer por todo lo que rodea a la mesa y terminamos cometiendo más excesos de los deseados.

¿Realmente una fecha del año ha de condicionarnos tanto? Ser conscientes de la repercusión y consecuencias de nuestras elecciones siempre es importante, pero más si cabe en estas fechas.



123rf Limited©Vladislav Ashikhmin

Vivir una Navidad consciente es una invitación a ir más allá de la comida. Incluye la gestión de las relaciones que acompañan a la Navidad y el cuidado de nuestra propia salud física y emocional.

Optar por vivir la Navidad desde la escucha, la atención a nuestras necesidades y no caer en consumismo excesivo o en situaciones que nos agotan es vivir conscientemente.

Te propongo alimentar tus emociones a diario. ¿Acaso no comes tres veces al día como mínimo? Algunas ideas para nutrirte emocionalmente son disfrutar tiempo a solas, pedir a tu pareja o a tu familia que te preparen comida vegana o dar las gracias por lo bueno que hay en tu vida.

Ser vegano implica recorrer un camino para vivir de manera más respetuosa y empática. Ir más allá, plantearse el tipo y cantidad de productos que van a estar presentes en nuestra cesta, y tener una relación sana y positiva con la comida es dar unos pasos más.

Porque si queremos ser compasivos con los animales, tenemos que empezar por nosotros mismos. Encontrar el equilibrio entre cuidar y autocuidado, nutrirte física, emocional y mentalmente es vital.

La Navidad puede disfrutarse y mucho. No es un agujero negro en el que todo vale, y nos dejamos llevar por las costumbres. La Navidad se puede vivir con angustia, incertidumbre o enfado, pero también como una oportunidad de sencillamente vivir el momento. La comida no es el centro de la vida, seas vegano o no. Sea Navidad o no. ■

Vivir una Navidad consciente es una invitación a ir más allá de la comida

ALIMENTACIÓN / BARRITAS ENERGÉTICAS

IMPRESCINDIBLE

Barritas Despertar de Buda, de Iswari

100% naturales, son un snack nutritivo, energético y de fácil digestión. No tienen gluten, lactosa ni azúcares añadidos. Ideales para veganos, vegetarianos y/o deportistas.

- Cacao Crudo
- Maca y Vainilla
- Açaí y Fresa

Certificado: Euro Hoja - Vegan
Marca: Iswari | www.iswari.com/es
Distribuidor: Vipasana Bio, S.L.

ALIMENTACIÓN / VERDURAS

NOVEDAD

Empanadas y filetes vegetales, de Végétal Gourmand

Végétal Gourmand combina el cáñamo y el altramuz con numerosas verduras, semillas, cereales, leguminosas, especias y hierbas aromáticas para crear varias combinaciones apetitosas y 100% vegetales: una explosión de sabores.

Certificado: Euro Hoja | Vegan
Marca: Végétal Gourmand | www.vegetal-gourmand.fr
Distribuidor: Pronatura 1987 S.L.

ALIMENTACIÓN / LATTE

NOVEDAD

Nuevos Latte&GO!, de El Granero Integral

¡Descubre los nuevos LATTE&GO! para mezclar con agua fría, caliente o bebida vegetal. Gama: Jengibre, leche de coco y canela. Cúrcuma y leche de coco. Té Matcha y leche de coco. Bebidas especiadas fáciles y rápidas de preparar.

Veganas.

Certificado: Euro Hoja / Sohiscert
Marca: El Granero Integral | www.elgranero.com
Distribuidor: Biogran S.L. / www.biogran.es

ALIMENTACIÓN / TURRONES

NOVEDAD

El Abuelo Eco, Delicioso Turrón Vegano, de Jijona, S.A.

Elaborado con ingredientes cuidadosamente seleccionados, con las mejores almendras marconas y sobre todo con mucho cariño y honestidad. La familia Biolovers agrupa los únicos turrones veganos del mercado, sin azúcar de caña ni refinado y sin gluten.

Certificado: Euro-Hoja - CAEV
Marca: El Abuelo Biolovers | www.elabuelo.es
Empresa productora: Jijona, S.A.

ALIMENTACIÓN / MUESLI

NOVEDAD

Muesli Crujiente 6 Frutas, de J. Favrichon.

Deliciosos copos de cereales acompañados de frutas (29%): uva, coco, manzana, higo, almendra y plátano.

- Orgánico
- Cereales integrales: avena, arroz
- Fuente de fibra
- Sin gluten
- Sin aceite de palma
- Bolsa con cierre

Certificado: Euro Hoja | Ecocert
Marca: J. Favrichon | www.favrichon.com
Empresa productora: Ets Favrichon & Vignon

ALIMENTACIÓN / CHOCOLATE

NOVEDAD

Chocolate con Azúcar de Coco Bio premium, de Dr Goerg.

Un delicioso placer para los sentidos, Dr. Goerg elabora cuidadosamente estos exquisitos chocolates con un 72% de cacao bio y azúcar de coco bio premium.

Disfruta de este delicioso chocolate y elige entre tres variedades: avellanas, dulce y amargo o con copos de coco. ¿Cuál es tu favorito?

Certificado: Euro Hoja
Marca: Dr. Goerg | www.drgoerg.com
Empresa productora: Dr. Goerg, GMBH.

Estela Nieto,
Psicóloga, Master en psicopatología y salud, y especialista en psiconutrición

Iván Iglesias,
Experto universitario en Nutrición y Dietética

www.nutricionesencial.es | www.diversaediciones.com

Redondo de seitán con salsa de pimienta verde

TIEMPO: 1 HORA 30 MINUTOS

INGREDIENTES 3 PERSONAS

Para el seitán:

- 100 g de gluten
- 1 cucharada de pan rallado
- 1 cucharada de harina de garbanzo
- 1 cucharadita de sal
- Una pizca de levadura química o impulsor
- ½ cucharadita de curry
- ½ cucharadita de perejil seco
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2,2 l de caldo vegetal
- 1 cucharada de tamari o salsa de soja

Para el relleno:

- 4 pimientos de piquillo
- 8 ciruelas pasas
- 50 g de miga de pan
- 100 ml de bebida de soja sin edulcorar
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de perejil picado
- Sal y pimienta negra

Para la salsa:

- ½ cebolla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 100 ml de vino blanco
- 2 cucharaditas de pimienta verde
- 200 ml de nata vegetal
- Sal al gusto

Elaboración

1. Mezcla en un bol los ingredientes secos del seitán: el gluten, el pan rallado, la harina de garbanzo, la sal, la levadura y las especias. Añade 200 mililitros de caldo vegetal templado con el tamari y mezcla con los ingredientes secos hasta que todo esté bien integrado. Amasa y deja reposar durante 30 minutos. La temperatura del caldo es importante, muy caliente hará que no adquiera consistencia y si está demasiado frío se hará una masa muy dura.

2. Para el relleno, prepara una masa con la miga de pan mojada, la bebida de soja, los dientes de ajo bien chafados, el perejil fresco picado, sal y pimienta, y deja que repose hasta que esté espesa y compacta.

3. Estira el seitán con el rodillo, pero ten paciencia, al ser gluten es muy elástico y volverá continuamente a su forma original. Si ves que está algo tenso, deja descansar 5 minutos y continúa.

4. Cuando consigas un rectángulo de 1 o 2 centímetros de grosor, reparte la masa de miga de pan por encima. Coloca las ciruelas pasas por toda la superficie y, por último, los pimientos de piquillo en trozos grandes o en tiras.

5. Enrolla con cuidado, procurando que quede bien apretado para que no se abra. Envuelve con papel de horno y átalo con cordón de cocina para que no se abra al cocerlo.

6. Cuece el redondo de seitán durante 30 minutos en una cacerola grande con 2 litros de caldo vegetal. Mientras tanto prepara la salsa.

7. Fríe la cebolla picada muy fina con el aceite. Añade el vino blanco y deja que se evapore el alcohol. Incorpora la pimienta verde y la nata vegetal, y deja que se reduzca unos minutos. Reserva.

8. Retira el cordón y el papel de horno y corta el redondo de seitán relleno en rodajas gruesas. Sírvelo acompañado de la salsa de pimienta verde.

©Iván Iglesias & Estela Nieto

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS ÉTICOS, VEGANOS Y CON CORAZÓN ECOLÓGICO

viridian
Ethical vitamins with an organic heart

Distribuido por:
Alternatur

www.alternatur.es info@alternatur.es @AlternaturInfo @alternaturinfo

Mercedes Blasco
Máster en Nutrición y Salud
bonavida099.blogspot.com
Facebook: Sonrisa vegetariana

Calidad nutricional de los quesos veganos

123rf Limited©Natalia Gesto. Paté de queso vegano

Los quesos veganos son una de las delicias más valoradas de la dieta vegetal. Muchas de sus recetas han dejado de ser un secreto y cada vez más personas saben elaborarlos en casa.

Al hablar de su calidad nutricional debemos distinguir entre los diferentes tipos de queso que se encuentran en el mercado y los que se elaboran artesanalmente. En el caso de este producto emblemático, como en todos los procesados, es especialmente importante analizar a fondo los ingredientes.

Quesos con base de grasa y almidón

Se da el caso de que numerosas marcas elaboran quesos muy atractivos tanto visualmente como de sabor y textura, pero con un contenido nutricional poco recomendable. Algunos de los quesos comerciales tienen como base principal grasas saturadas y almidón. Suelen contener grasas hidrogenadas, aceite palma o aceite de coco refinado. El aceite de coco virgen tiene muchas propiedades, no así el refinado. Estas grasas saturadas son perjudiciales para el organismo, en especial para el sistema cardiovascular. Sus otros ingredientes acostumbran a ser almidón de tapioca o patata y aromatizantes, emulsionantes y conservantes diversos. En consecuencia, no contienen nada de proteína, ni de calcio. Sólo aportan un contenido proteico los que incorporan también proteína de soja, aunque suele ser en pequeñas cantidades, ya que continúan predominando las grasas saturadas.

Queso cremoso

Es una versión saludable de este tipo de queso. Aunque carece de grasas saturadas, apenas contiene proteína ni calcio.

- 300 gr de patata
- 100 gr de zanahoria
- 70 gr de aceite de oliva virgen extra
- 30 gr de levadura de cerveza
- zumo de ½ limón
- 100 ml de agua
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de nuez moscada

- **Pela y cuece las patatas y zanahorias durante 20 minutos.**
- **Bátelo con el resto de ingredientes hasta obtener una consistencia cremosa.**
- **Es ideal para mojar dips o nachos**

Quesos con base de frutos secos y levadura

Los más genuinos se manufacturan con dos elementos básicos que son levadura de cerveza o nutricional y frutos secos, como anacardos, almendras o piñones. Aparte quedan otros elementos que les proporcionan diferentes tipos de sabor, color y consistencia, como ajo en polvo, cúrcuma o agar-agar, hasta lograr una gran variedad de propuestas. Estos tipos de queso son relativamente fáciles de elaborar en casa y permiten múltiples variaciones, con diferentes tipos de semillas como las pipas de calabaza o el cáñamo, enriqueciendo su valor nutricional con levadura de cerveza y sus aromas con hierbas, especias y condimentos. Esta composición garantiza un aporte de grasas saludables, proteínas, calcio y otros minerales.

Cabe destacar que la combinación entre frutos secos y levadura de cerveza potencia el valor biológico de sus aminoácidos, ya que son complementarios, de tal manera que aumenta su biodisponibilidad. La cantidad de proteína de las almendras es muy elevada, de 20 gr por cada 100, y la de los anacardos, de 17.5, a los que sumaremos 2 gr más por cada cucharada de levadura de cerveza. Otros ingredientes como el cáñamo pueden aportar hasta un 33% de proteínas y un 45% de grasa de primera calidad, mientras que las pipas de calabaza aportan un 30% de contenido proteico y las de girasol un 27%.

En cuanto a la calidad de las grasas, sólo presentan alrededor de un 5% de saturadas, frente a un 30% de insaturadas, ricas en ácidos grasos esenciales. Como que se trata de elaboraciones en frío, crudas, se preserva el valor nutricional de estos preciados ácidos grasos. La presencia de abundante vitamina E evita su deterioro y ejerce un papel antioxidante. Por descontado que carecen totalmente de colesterol, ya que son de origen vegetal.

Si analizamos los valores de minerales en los quesos con base de anacardo, encontraremos un aporte de calcio moderado, de 31 mg, pero unos valores muy elevados de magnesio y fósforo, que interactúan en su absorción. Por otra parte son muy interesantes sus 11 ug de yodo, que estimulan la glándula tiroides y sus casi 5 mg de zinc, con un valioso efecto antioxidante. Entre sus vitaminas destacan como más relevantes la niacina o B3, el ácido fólico o B9 y los carotenos provitamina A.

Los quesos con base de almendras son muy remineralizantes. Mucho más ricos en calcio, hasta 254 mg por cada 100 gr, y aún mejor acompañados de magnesio y de fósforo. Y con un considerable valor de hierro, de 4,2 mg, potenciando para mejorar su efecto, de hasta 96 ug de ácido fólico o B9, que se multiplica espectacularmente por tres con el aporte de la levadura de cerveza. También son espectaculares los valores de niacina o B3.

Todo el abanico de vitaminas B, a excepción de la B12, queda ampliamente representado en este tipo de quesos no solamente por la riqueza de los frutos secos, sino por la de la levadura de cerveza, una de las mejores fuentes de este tipo de microelementos.

En la elaboración de estos quesos es necesario poner los frutos secos en remojo, para activarlos y ablandarlos. Un componente apropiado es el rejuvelac, el agua fermentada con granos germinados, que facilita una fermentación suave del queso, de modo que gana en elementos probióticos y sabor. Lo propio se podría hacer con kéfir de agua. Otra opción es utilizar miso, mezclado con los frutos secos y dejar que fermente o madure un par de días antes de tomarlo, para que tome sabor. De este modo se enriquece con la fermentación del miso y los nutrientes de la soja.

Queso de anacardos

- 100 gr. de anacardos (en remojo 8-12 horas)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de leche vegetal
- 1 cucharada de ajo en polvo
- zumo de 1/2 limón
- 2 cucharadas de levadura de cerveza o nutricional
- 1 cucharita de sal
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de agar agar en polvo
- 125 ml de agua

- **Escurre el agua de los anacardos y tritúralos.**
- **Bate la leche vegetal y el aceite.**
- **Añade los anacardos y todos los condimentos (excepto el agar agar y el agua).**
- **Bate todo junto hasta conseguir una crema suave.**
- **Hierve cinco minutos el agar agar en el agua hasta que se disuelva, y añádelo a**

la mezcla.
- Coloca el contenido en un molde y deja enfriar hasta que solidifique.

Variaciones:
- Puedes añadir otras hierbas o especias a tu gusto.
- Si no añades el agar-agar, queda un queso crema para untar.
- Pruébalo con otros frutos secos o semillas.
- Prueba a triturar los anacardos con 125 ml de rejuvelac y déjalo fermentar 48 horas antes de añadir el resto de ingredientes.

123rf Limited©Iryna Grygorii. Queso vegano de anacardos

Quesos con base de yogur de soja o tofu

Otra opción son los quesos elaborados con una base de derivados de soja como yogures o tofu. Estos quesos aportan entre 11 y 14% de proteína completa, y un 5%de grasa mayoritariamente insaturada. Son ricos en calcio, unos 200 mg por 100 gr, el antioxidante selenio y en vitamina B9 o ácido fólico, que es antianémica. ■

Queso de untar de soja

- 2 yogures naturales de soja, sin endulzar ni sabores
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal de hierbas
- 1 cucharadita de pimienta

- Deja escurrir los yogures sobre un colador con una gasa durante 12 horas en la nevera.
- Añade los condimentos a la masa escurrida y mezcla.
- Colócalo en un molde o dale la forma que desees.

Dominika Piasecka
Oficial de medios y Relaciones Públicas, Vegan Society
dominika.piasecka@vegansociety.com
www.vegansociety.com

La cara cambiante del mercado vegano del Reino Unido

The Vegan Society
One world. Many lives. Our choice.

El número de veganos ha crecido un 250% en la última década y ahora hay más productos veganos disponibles que nunca. Dominika Piasecka de The Vegan Society analiza lo que esto significa para los minoristas.

La imagen del veganismo está experimentando el cambio más radical en su historia, mientras que se desprende de viejos estereotipos. La gente ahora lo asocia estrechamente con la salud, la forma física y el bienestar. Ya no es un estilo de vida extremo, sino que es fácil y accesible: puedes entrar a cualquier supermercado y encontrar una gran variedad de leches sin lácteos y muchos más productos veganos. Es un buen momento para ser vegano.

Nos gusta recompensar a cualquier persona que ofrezca opciones veganas recomendándolas a nuestros amigos y compartiéndolas en las redes sociales

Hay tres veces y media más veganos en Gran Bretaña ahora que hace 10 años, más de medio millón, y se prevé que ser vegano será la mayor tendencia alimentaria en adelante. Esto, naturalmente, también significa que el mercado de consumo vegano tiene un potencial creciente. Empresas como Danone invierten en el mercado sin lácteos, el helado vegano de Ben & Jerry está ahora disponible en el Reino Unido, e incluso McDonald's está probando una hamburguesa vegana.

Contrariamente a la creencia pública, el veganismo está lejos de ser una dieta de moda; es una opción de estilo de vida que las personas toman por razones éticas muy importantes; es una declaración hecha contra el uso y la explotación de animales. ¡La Vegan Society fue fundada en 1944, por lo que la palabra 'vegan' tiene más de 70 años!

Nuestro lugar dentro del movimiento es importante. The Vegan Society es la principal organización benéfica basada en la evidencia, que promueve el veganismo de una manera estrictamente científica. Nos atenemos a los hechos, no exageramos, y somos extremadamente cuidadosos con cualquier demanda que hagamos.

Estas precauciones nos permiten trabajar con organizaciones respetadas que pueden no querer trabajar con otras organizaciones benéficas veganas. Por ejemplo, tenemos un memorando de entendimiento con la Asociación Dietética Británica para confirmar que las dietas veganas bien planificadas pueden respaldar una vida saludable. Es importante para el movimiento vegano tener voces independientes y autorizadas que hablen a su favor; de lo contrario, se nos puede descartar por ser parciales.

123rf Limited©Cienpies Design

En The Vegan Society, encargamos y publicamos importantes estudios, como la encuesta antes mencionada que respondió la pregunta en boca de todos: ¿cuántos veganos hay? También encontramos que más de la mitad (56%) de los británicos adoptan comportamientos de compra veganos y una cuarta parte (26%) piensa que los puntos de venta del sector público deberían ofrecer por ley una opción vegana, hallazgos importantes para los sectores de alimentos y bebidas.

La gente elige el estilo de vida vegano por varias razones, pero la principal motivación son los derechos de los animales. Muchos también se vuelven veganos porque les preocupa el enorme impacto que la agricultura animal tiene en el medioambiente, y otros eligen seguir este estilo de vida para mejorar su salud. Ya sea por razones éticas, ambientales o de salud, el veganismo es una gran opción para todos los que nos preocupamos por estos temas.

BIOVIDASANA COSMÉTICA CERTIFICADA
¿Conoces la norma de certificación de cosmética ecológica que más utilizan las pequeñas y medianas empresas españolas?
bio VIDA SANA
bio VIDA SANA
ECOPlus
nat VIDA SANA
CERTIFIED bio.inspecta BioVidaSana
VIDASANA ASOCIACIÓN VIDASANA
Con la garantía de la Asociación Vida Sana entidad sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública
Más información: biovidasana@vidasana.org || http://vidasana.org/cosmetica-biovidasana

El proyecto clave de la Vegan Society es nuestra 30 Day Vegan Pledge (Promesa Vegana de 30 días) que ayuda a las personas a vivir vegano, es gratis inscribirse en www.vegansociety.com/pledge y los participantes reciben correos electrónicos diarios con información, consejos e ideas de recetas. Hemos visto un crecimiento constante en el número de suscripciones; pasamos de solo 3656 personas en 2014 a 11,255 en 2015 y 17,411 en 2016. Un sorprendente 82% de participantes se mantuvo vegano más allá de los 30 días.

El veganismo ofrece una tremenda oportunidad para la industria minorista precisamente porque es un concepto nuevo y emocionante que poco a poco se está abriendo paso en la corriente principal. Ofrecer opciones veganas tiene un claro sentido comercial: abre el mercado potencial no solo a medio millón de veganos en Gran Bretaña, sino también a un millón más de vegetarianos, la gran cantidad de reductores de carne y lácteos, intolerantes a la lactosa, seguidores de ciertos grupos religiosos, a los conscientes de la salud y otros que simplemente disfrutan de la comida vegana de vez en cuando.

El veganismo es un mercado emocionante pero poco explorado con un gran potencial de crecimiento que ya se está dando. Este año ya hemos visto muchas noticias emocionantes en términos de nuevos productos veganos que llegan al mercado. Justo en las dos primeras semanas de enero, tres minoristas importantes, Tesco, Boots y Asda, presentaron nuevas gamas de almuerzo completamente veganas. Ben & Jerry's están desarrollando más sabores sin lácteos además de los tres ya disponibles en el Reino Unido, lo que resultará en un impresionante 20% de los productos de la compañía veganos.

Pizza Hut tiene ahora disponible queso vegano y Zizzi está ofreciendo una nueva pizza vegana, además del extenso menú vegano que ya tenían. Goodfella's, un gigante de la pizza congelada, lanzó la primera pizza vegana del Reino Unido para ser vendida en los supermercados. Waitrose comenzó a vender alternativas de carne vegana el mes pasado, mientras que Marks & Spencer tienen un rango de alternativas de comida vegetariana que incluye trozos de pollo al estilo vegano, una joya absoluta. Quorn también está intensificando el juego lanzando nuevos productos vegetarianos deli.

123rf Limited©Svetlana Kolpakova. Sándwiches veganos sin gluten con hummus de remolacha, verduras crudas

La lealtad de los clientes veganos tampoco debe pasar desapercibida. Nos gusta recompensar a cualquier persona que ofrezca opciones veganas recomendándolas a nuestros amigos y compartiéndolas en las redes sociales. Apreciamos que alguien haga un esfuerzo adicional y que su negocio sea al mismo tiempo más amigable con los animales. Es increíble que la palabra "vegano" no existiera hasta 1944, cuando los cofundadores de The Vegan Society la acuñaron, pero ahora se puede ver en menús y productos en todo el mundo. El futuro del veganismo es brillante y esperamos continuar liderando el movimiento para convertirse en una parte central de la cultura dominante. ¿Los minoristas y las empresas nos ayudarán a hacer que el mundo sea más vegano para la creciente población de veganos y aquellos que reducen su consumo de productos de origen animal? ■

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

Visibilidad para los animales invisibles

Por estas fechas muchas personas compran animales compulsivamente provocando que casi el 40% acaben abandonados poco después. Incorporar un animal a nuestra vida debería ser una acción madurada desde la responsabilidad y el compromiso a largo plazo y, si además ofrecemos una segunda oportunidad a un animal muy necesitado, obraremos humanitariamente.

Las personas que se plantean adoptar un perro o un gato, tienen el pensamiento de encontrar a un animal que les recuerda al que tuvieron en su infancia, a uno de su entorno cercano con el que tienen un vínculo especial, un cachorro... Pero la realidad muchas veces dista de ese pensamiento ideal.

Demasiado viejo. Demasiado miedoso. Demasiado enfermo. Demasiado grande. Es demasiado difícil que un animal sin raza sea para mí. Hay demasiados "demasiado" que se interponen entre los que denominamos "invisibles", esos animales que pasan desapercibidos en perreras y protectoras, y su posible nuevo hogar. Demasiados prejuicios que, en la mayoría de los casos, no permiten a las familias ver todo el potencial que esconden aquellos perros y gatos que nadie quiere ver.

Puede que en España no haya tantos perros en la calle en comparación con otros países pero sí tenemos miles de animales que resultan igual de invisibles para una inmensa mayoría, todos aquellos que esperan un hogar en algún refugio y que son los más necesitados.

Los refugios reciben gatos y perros de todo tipo: ancianos, con algún problema de salud a veces crónico, con pasados difíciles y desconocidos que en ocasiones puede traducirse en problemas de comportamiento; también ingresan animales sin raza y, cada vez más, se acogen perros de las mal llamadas razas potencialmente peligrosas, que entre la mala prensa que injustamente se les hace y las dificultades legales para su tenencia, nadie ve ni quiere adoptar...

Foto de NICO (NICO busca la familia que merezca su ternura – www.faada.org - FAADA)

Sin embargo, desde las entidades protectoras se demuestra diariamente que todos estos animales, ciegos, mancos, tímidos, enfermos, abuelos,... pueden llegar a ser aquél perro o gato fabuloso que muchas personas podrían tener en mente, sólo es necesario tener un corazón abierto y dispuesto a recibir mucho, porque todos estos animales que buscan una segunda oportunidad arrastran consigo historias conmovedoras.

Este es el caso de Kitty, una gatita que fue atropellada y abandonada en la cuneta hace unos 7 meses. Como resultado del accidente perdió un ojo, la visión del otro, se quedó sorda y su mandíbula quedó lesionada. Fue necesario intervenirla quirúrgicamente, algo que resultó posible gracias a la ayuda de iniciativas solidarias de personas con un gran corazón, quienes consiguieron recaudar el importe necesario para intervenirla y colocarle un tubo de *esofagostomía* para poder alimentarla -pues a duras penas podía abrir la boca y le resultaba imposible comer y acicalarse-.

Su situación era muy complicada: se le tenía que alimentar 3 veces al día por una sonda y padecía mucho dolor. Así estuvo acogida durante varias semanas hasta que conseguimos acordar una nueva operación a través de la clínica felina especializada que le practicó una artroplastia bilateral de las articulaciones temporomandibulares para intentar que pudiera volver a abrir la boca. Kitty tenía tantas ganas de vivir que transcurridas 48 horas de la exitosa operación ya comía y se acicalaba. A partir de ese momento, fue acogida por una pareja con un gran corazón, quienes tras haberla cuidado en su post operatorio decidieron que Kitty ya era parte de su familia y que se quedaría por el resto de sus días.

Animamos a evitar la compra de animales para disminuir la industria de la cría y la venta, y promovemos la adopción responsable

Otro gran grupo de perros que permanecen invisibles para la mayoría de personas y que hoy en día representan un 60% de los animales abandonados en los refugios, son los que se estigmatizan como razas "potencialmente peligrosas". Atribución por la que las autoridades castigan a estos animales a vivir entre barrotes gran parte de su vida mientras, paradójicamente, hacen muy poco para controlar su cría y su tenencia. A pesar de la mala prensa que injustamente se les hace, son animales que demuestran rasgos de lealtad, protección y que en parti-

cular son muy recomendables para convivir en familia.

Nico es un precioso cruce de pitbull de unos 10 años que fue muy maltratado por parte de su propietario -una persona irresponsable y con gran desequilibrio que habitualmente arremetía contra él-. Aun así, Nico es noble, agradecido, cariñoso y nunca ha mostrado nada más que su gran afán por besar todo lo que se mueve. Ha permanecido invisible durante 6 años y el único deseo de la protectora que lo cuida es encontrar un hogar para este maravilloso anciano que ofrece ternura a borbotones.

Las entidades protectoras dedican un esfuerzo titánico para visibilizar a estos animales y su único objetivo es que puedan ser adoptados lo antes posible

Las entidades protectoras dedican un esfuerzo titánico para visibilizar a estos animales y su único objetivo es que puedan ser adoptados lo antes posible, porque los que consideramos "invisibles", paradójicamente, son los que más necesitan una segunda oportunidad, bien por su vejez, su estado de salud, su estado anímico....

Cuando decidimos adoptar a un animal con el objetivo de ayudar a uno que lo necesita, quiero pensar que lo hacemos desde la conciencia, desde el corazón, no porque el animal nos parezca más o menos bonito, o porque nos entre por los ojos, sino porque realmente queremos ofrecer una oportunidad a un ser vivo que física y emocionalmente lo necesita. Y hay tantos que lo necesitan que, si verdaderamente nos planteamos adoptar, es importante que consideremos primero a los animales que permanecen "invisibles". En los refugios nos asesorarán del animal que puede encajar con nuestra situación personal o familiar y a la vez nos informarán sobre sus necesidades pero, en definitiva, no seremos nosotros quienes escojamos sino que, el animal se hará visible para escogernos.

123rf Limited©Volodymyr Muliar. Cachorros en venta

Esta navidad, desde FAADA hemos diseñado un calendario para 2019 que, bajo el nombre #AdoptaUnInvisible, busca romper mitos y visibilizar las 12 buenas razones para brindar una oportunidad a quien más lo requiere. A través del mismo y, considerando el volumen de perros y gatos que esperan un hogar, y la buena voluntad de tantas personas que están dispuestas a ayudar, animamos a evitar la compra de animales para disminuir la industria de la cría y la venta, y promovemos la adopción responsable.

Si piensas que estás a punto, puedes acercarte al refugio más cercano y dejarte enamorar por un perro o un gato invisible. Darles una oportunidad a estos animales que llevan años esperando una familia es darnos una oportunidad también a nosotros y a todas las organizaciones que velan por su bienestar. Puedes consultar los animales en adopción a través de nuestro portal www.faada.org o bien visitando directamente los refugios. También puedes adquirir el calendario 2019 a través de nuestra tienda solidaria on-line .■

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

Coherencia ética y salud, motivaciones de los atletas veganos

Los prejuicios que existen sobre la dieta vegana son muchos y la mayoría apuntan a una supuesta falta de nutrientes. De repente, todo el mundo parece muy preocupado por las proteínas y, en sus mentes, visualizan la imagen de un vegano pálido, ojeroso, con muy poca energía y un peso por debajo del saludable. Sin embargo, no solo se puede llevar una vida normal y activa siendo vegano, sino que muchos deportistas de élite, con unas exigencias físicas superiores a la media de la población, llevan una alimentación vegana. Ya va siendo hora de desterrar los viejos mitos acerca de la forma de vida más ética y saludable que nos podemos plantear.

123rf Limited©lzflzf

La Asociación Americana de Diabetes (ADA) afirmaba en 2009: "Las dietas vegetarianas planificadas adecuadamente, incluyendo las veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades. Bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia y la adolescencia, así como para los atletas".

El veganismo es una tendencia que se expande a nivel global en todos los grupos de población, incluyendo el deporte de élite. Algunos lo hacen por coherencia con sus principios éticos, otros por cuidar su salud y prevenir o tratar enfermedades. Lo que todos ellos suelen destacar es que su rendimiento ha mejorado desde que han cambiado su tipo de alimentación.

¿Te sorprende? Lo cierto es que estos deportistas suelen mejorar las marcas y casi todos ellos destacan que hay un antes y un después en su carrera gracias al veganismo. Los alimentos vegetales contienen todos los nutrientes necesarios para mantener al cuerpo perfectamente sano y nutrido. Obviamente las necesidades calóricas de los deportistas son mayores que las del resto, por lo que conviene planificar su dieta para asegurarse que cada día ingiere los nutrientes necesarios para llevar a cabo su intensa actividad.

Los deportistas que llevan una dieta basada en vegetales tienen que poner especial atención a sus niveles de creatina en sangre, que es una molécula relacionada con el tono y la fuerza muscular y que se obtiene de las proteínas. También deben revisar su nivel de B12, calcio, hierro y omega 3.

El primer atleta que mencionó este tipo de alimentación fue Carl Lewis quien, en 1990 decidió prescindir de productos de origen animal. Un año después, en el Campeonato Mundial de Tokio, el hijo del viento alcazaba el récord en los 100 metros. Él mismo afirmó públicamente que el año en el que se alimentó de forma vegana fue el de mayor éxito en las competiciones.

Patrik Baboumian es otro de los deportistas veganos más célebres. Culturista, con tres copas del mundo y una larga lista de premios nacionales en competiciones de fuerza, sigue una dieta estrictamente vegana. Sus 116 kg de puro músculo están construidos a base de proteína vegetal. Le llaman el "Popeye armenio", quien también muy acertadamente, tomaba espinacas para adquirir su poder.

Fiona Oakes es vegana desde la infancia, es corredora de maratón y tiene a sus espaldas ni más ni menos que cuatro récords mundiales incluyendo la maratón del Polo Norte, donde los corredores deben soportar temperaturas de hasta 30ºC bajo cero. También ha realizado carreras tan duras como la del ártico o la ultramaratón de Des Sables que se realiza durante 6 días por el desierto del Sáhara. Fiona es activista por los derechos de los animales y dirige un santuario de animales, el Tower Hill Stables Animal Sanctuary.

Venus Williams, fue la primera tenista afroamericana en ser campeona mundial y por supuesto también lleva una dieta vegana. Ella cambió su ali-

mentación al ser diagnosticada con el síndrome de Sjögren, una enfermedad autoinmune que causa dolor articular, entre otros muchos síntomas. Al cambiar su estilo de alimentación consiguió reducir la inflamación y compensar la pérdida de energía. Un cuerpo que no se sobrecarga con grasas o azúcares, puede combatir mejor los desequilibrios orgánicos como, en este caso, el síndrome que padece.

Dave Scott, llevaba una dieta vegana durante sus mayores éxitos deportivos. Este triatleta apodado como "The Man", fue ganador por seis veces en el Ironman de Hawaii, demostrando una fuerza física y mental que le ha llevado a ser considerado uno de los mejores triatletas del mundo. Él mismo afirmó que es un error considerar que los atletas deben consumir proteínas animales para tener un buen rendimiento. Y desde luego que lo demostró.

Hannah Teter es otra atleta de élite con éxitos destacables. Esta estadounidense compite en snowboard y ha conseguido ser medallista olímpica dos veces. Formó parte del equipo que representaba a su país en Los Juegos Olímpicos de Invierno de 2018 y continúa compitiendo al máximo nivel. Asegura que nota cambios muy positivos desde que decidió cambiar su alimentación y que ahora se siente mucho más fuerte a nivel físico, mental y emocional.

Brendan Brazer es otro triatleta profesional que ha conseguido llevar a su cuerpo hasta el límite, tener un gran rendimiento y recuperarse rápidamente. Está tan convencido de que todos sus logros se deben (además de a su propia disciplina), a sus hábitos de alimentación, que hoy día se dedica a la asesoría dietética y a promover el veganismo en el mundo del deporte. Es el responsable de la web myvega.com, una fuente de información, recetas e inspiración para todos aquellos que estén interesados en adoptar este estilo de vida.

A nivel nacional tenemos a Eneko Llanos, otro hombre de hierro, que comenzó a competir en triatlón en el 93. Sigue una alimentación vegana que le permite consumir 8000 calorías diarias de pura energía vegetal. Obtuvo la medalla de plata en el Campeonato Europeo de Triatlón de 2004 y ha participado en varias ediciones de los Juegos Olímpicos y en duras competiciones como el Ironman de Hawaii. Recordemos que el Triatlón es una disciplina que exige un gran nivel de fuerza física y mental ya que combina natación, ciclismo y maratón.

©Midia Sport. Fiona Oakes

Y no podemos dejar de mencionar a Scott Jurek, con una extensa lista de logros que podemos resumir diciendo que ha ganado la mayoría de las carreras más importantes de ultramaratón entre 2000 y 2012. Sigue una dieta vegana desde 1999 y él está convencido de que es la clave principal de su increíble rendimiento deportivo. Jurek defiende activamente el veganismo desde el punto de vista ético, que es su principal motivación, aunque también promueve los beneficios sobre la salud de una alimentación basada en vegetales.

No hay mejor demostración que el ejemplo, y estos deportistas son la prueba de que una dieta vegana es una opción excelente para atletas de cualquier nivel. Otros como Martina Navralatinova, Lewis Hamilton, Frank Medrano, Edwin Moses, Murray Rose o Carlos Cuéllar son deportistas profesionales que han alcanzado logros en el deporte, incluyendo el oro, llevando una alimentación vegana. Y estos son solo algunos, hay muchos más que se unen a esta tendencia imparable, al comprobar que muchos atletas mejoran sus marcas cuando cambian sus hábitos alimenticios. ■

Iván Iglesias,
Experto universitario en Nutrición y Dietética
info@nutricionesencial.es

Tu Menú Navideño Vegano *(sin morir en el intento)*

¿Cada vez que tienes que cocinar para más gente entras en pánico?, ¿te cuesta pensar un menú festivo?

Si te agobias sólo con el hecho de pensar en diseñar tu menú, seguir estos consejos te ayudará a disfrutar de estas fechas (y cualquier otra comida festiva).

Si tienes invitados, no es el momento de improvisar. Saca partido a tu mejor plato, ese que haces hasta con los ojos cerrados.

Es el día 24 de diciembre por la tarde y sólo piensas en esferificaciones, sopletes y sifones. Lo más probable es que si todo esto no lo has practicado mucho antes, tu cena no se parezca mucho a un menú degustación de El Bulli.

Para garantizar un buen resultado, lo más seguro es que recurras a tu mejor plato. Probablemente, lo hayas cocinado muchas veces y puedas darle un toque especial sin que te cueste la vida y sin riesgo de que acabe en fracaso.

Antes de agasajar a tus invitados con una receta nueva, es necesario probarla y practicarla, sobre todo si son platos elaborados.

Comienza con buen pie, cuida los entrantes.

Ya sabemos que en estas ocasiones lo habitual es comer un poquito de más por lo que empezar con un plato más ligero puede ser clave.

Un consomé, una crema o un caldo de verduras son platos excelentes para comenzar un menú. Son reconfortantes y las opciones que tienes son casi infinitas.

Si preparas dos cremas diferentes y las sirves en el mismo plato con cuidado de que no se mezclen, tendrás un plato original que no requiere demasiada atención en el momento ya que es perfecto para preparar de víspera.

Las ensaladas son un entrante estupendo. Puedes jugar con los aderezos, sé creativo, es el momento de sorprender. Especias, jengibre, fruta fresca, incluso algunos ingredientes cocinados al horno o a la plancha pueden dar a tu ensalada el toque diferenciador.

Prepara tu ensalada y en el último momento tuesta unos piñones. Colócalos por encima justo antes de servir. Jugar con diferentes texturas y temperaturas en un plato siempre es un éxito.

Una guarnición viste tu plato.

Es muy fácil hacer brillar tu plato principal si va acompañado de una guarnición original y cuidada. Unas simples verduras (zanahorias, espárragos o judías) cocinadas al vapor y, aún al dente, marcadas a la plancha con hierbas aromáticas, salsa soja, ajo o jengibre, pueden ser una pareja perfecta.

Cuidado con los menús degustación caseros.

Esos menús compuestos por muchos platos de raciones pequeñas son la mejor forma de demostrar que somos un Masterchef o bien un auténtico desastre. Requieren mucha atención, previsión y organización en la cocina. Si no tienes experiencia y no quieres estar corriendo toda la comida para sacar platos fríos, mejor optar por una fórmula más sencilla y más segura.

©Iván Iglesias & Estela Nieto. Tofu con salsa de oporto y uvas

Pero si de todas formas eres de los que se queda sin ideas bajo presión, te proponemos un par de sugerencias. ■

Menú 1

Crema bicolor de brócoli y puerro. Prepara una crema de puerro y patata, sazona con sal y pimienta y separa la mitad. Añade a una de ellas brócoli cocido al vapor 5 minutos y tritura de nuevo. Sirve las dos cremas a la vez en el mismo plato sin que se mezclen.

Tofu con salsa de oporto y uvas. Rehoga una cebolla, añade harina y cuando esté cocinada agrega un vasito de oporto. Deja que se evapore el alcohol y tritúralo. Añade unas uvas y caldo de verduras y deja que reduzca. Puedes acompañar unos filetes de tofu macerados y horneados con hierbas aromáticas.

Fruta a la plancha con helado. Prepara unas rodajas gruesas de manzana, piña o persimón marcadas a la plancha con una bola de helado vegano fundiéndose por encima.

Menú 2

Ensalada de brotes tiernos con zanahoria rostizada, granada y frutos secos. Cocina al vapor unas zanahorias pequeñas y cuando estén al dente, pásalas por la sartén con hierbas provenzales, un chorro de aceite y salsa de soja. Coloca una cama de brotes tiernos, dispón las zanahorias y termina con unos granos de granada y frutos secos tostados en el momento. Sazona con el aliño de la sartén de las zanahorias y unas gotas de zumo de limón.

Risotto. Prepara un buen caldo de verduras y elige qué te gusta más para tu arroz. Tanto de calabaza como de hongos son dos opciones perfectas para un risotto de diez. Busca arroz arborio o carnarolli para que quede bien y recuerda que debes hacerlo en el momento. Añadiendo el caldo caliente poco a poco según lo pida el arroz. Debe quedar meloso, no pastoso.

Strudel de manzana. Busca un hojaldre vegano y rellénalo con manzanas reinetas, pasas, canela y azúcar (si eres goloso). Hornea hasta que quede crujiente por fuera y jugoso por dentro. Acompaña con nata vegana o helado.