Bueno y Vegano®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2019 ENERO - Nº 19

"La tierra regala riqueza profusamente y alimento pacífico. Y os brinda alimentos que están libres de muerte y de sangre" **Pitagoras**

¿Cómo elegir el mejor tofu? ¿Cómo hacer tofu en casa?

123rf Limited@Marco Mayer

NUTRICIÓN | 5
Smoothies o batidos: cómo sacarles el mejor provecho

DEFENSA ANIMAL | 12
Una web educativa donde aprender a respetar la vida de los animales

EL BALCÓN VEGANO | 16
¡Año nuevo, vida nueva!

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano @buenoyvegano @buenoyvegano

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

Bueno y Vegano

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

TIRADA 23.000 EJEMPLARES

www.buenoyvegano.com
buenoyvegano@buenoyvegano.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓN DIGITAL
Oriol Urrutia

DISTRIBUCIÓN
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: El Horno de Leña, 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:

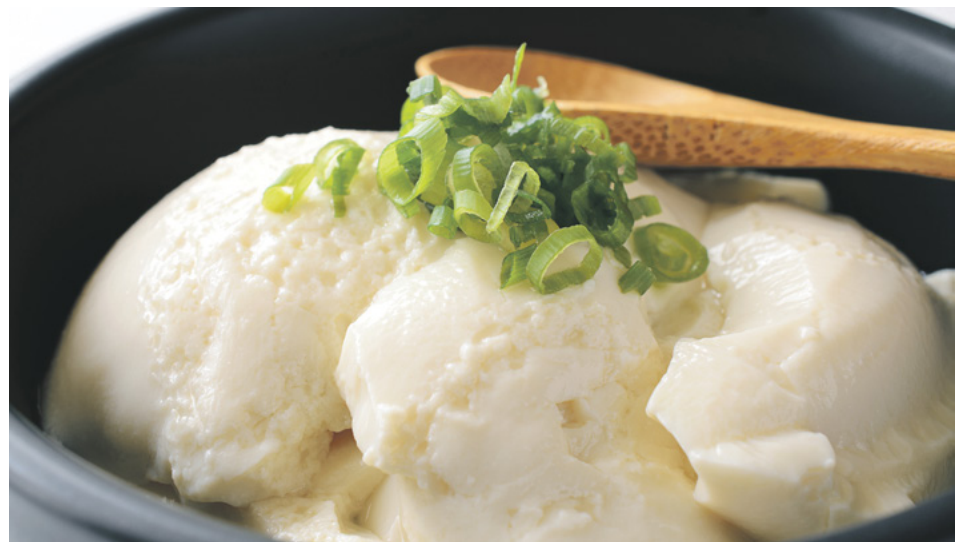
FSC
www.fsc.org
MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C117096

¿Cómo elegir el mejor tofu? ¿Cómo hacer tofu en casa?

El tofu es un producto que se obtiene por cuajado de la leche de soja. Tiene un gusto neutro y una textura porosa que le permite adquirir el sabor de los alimentos que le acompañan, tal como sucede con el arroz. Eso le proporciona una gran diversidad de posibilidades culinarias que, combinadas con sus propiedades nutricionales, hacen del tofu un alimento imprescindible en la despensa vegana.

Tiene una riqueza de proteínas completas, de 11 a 14%, con todos los aminoácidos esenciales en una proporción idónea para su asimilación por el organismo. Sus componentes grasos son muy reducidos, carece de grasas saturadas y de colesterol, y las que tiene son en su mayoría poliinsaturadas y protectoras del sistema cardiovascular. La presencia de carbohidratos no es relevante, por lo que se considera un alimento muy ligero, apto para dietas depurativas o de adelgazamiento.

Destaca por su abundancia en vitaminas A y B9 o ácido fólico. No contiene B12. Tiene una significativa cantidad de calcio, de 200 mg por cada 100 gr, así como de fósforo, hierro y potasio, y unos valores realmente importantes de los oligoelementos antioxidantes selenio y zinc. Estos nutrientes se encuentran en forma altamente biodisponible.



123rf Limited©nutria3000. Tofu sedoso

El tofu, como derivado de la soja, es valorado por sus elementos funcionales, especialmente por su riqueza en isoflavonas. Estos fitoestrógenos ayudan a regular el cambio hormonal en la menopausia, reduciendo las molestias y desarreglos tales como sofocos, náuseas, insomnio y pérdida de masa ósea. También se ha estudiado su función como agente protector de tumores de tipo hormonal.

¿Cómo elegir el mejor tofu?

Tradicionalmente se conocen dos tipos de tofu según su consistencia, aunque puede haber diversos grados de textura en función del agente coagulante utilizado y la forma de escurrirlo. Los nombres en inglés parecen hacer referencia a los antiguos tamices de algodón y seda que se utilizaban para el colado, aunque en realidad es el elemento coagulante el que determina la densidad, ya que en la actualidad, ambos se cuelan en moldes metálicos. Escogeremos el tipo de tofu según la clase de plato que queramos componer con él.

- **Tofu firme**: También llamado ***Momen dofu, Tofu de algodón o Cotton tofu***. Es de origen chino. Se cuaja con sulfato cálcico o yeso (Sumashiko) y se prensa mucho.

- Una vez comprado, se puede volver a escurrir, apretándolo con una tabla de cocina y papel absorbente unos minutos, para que saque toda el agua y sea aún más consistente. Como ha perdido una gran cantidad de agua, su textura se mantiene tan compacta que no se deshace al cortarlo o laminarlo. Dentro de esta categoría se encuentra el extrafirme y el normal. Tiene un acentuado sabor a soja y concentra una mayor cantidad de

Escogeremos el tipo de tofu según la clase de plato que queramos componer con él

nutrientes, llegando a los 680 mg de calcio por cada 100 gr. Permite cortarlo en cubos para las sopas de miso o laminarlo para freír o asar, sin que se deshaga. Toma todo su carácter en la parrilla, el horno o dorado en la paella con aderezo de salsa de soja tamari.

- **Tofu cremoso**: También llamado ***Kinu dofu, Tofu de seda o Silken tofu:*** Es de origen japonés. Se cuaja con cloruro de magnesio (Nigari) y se filtra menos, sólo contiene 175 mg de calcio por cada 100 gr. Su textura es suave como un flan porque contiene más cantidad de agua, y su sabor es más suave y matizado. Es ideal para salteados, cremas. salsas y postres. Combina a la perfección con otros ingredientes en sofritos con cebolla y pimiento y permite hacer rellenos, espesar tipos de patés y salsas como la tofunesa. En esta categoría se encuentra el tofu líquido, apenas prensado y que se usa para postres. El tofu cuajado con limón pertenece también a esta categoría.

Otros tipos de tofu más específicos de la cocina japonesa son el ***zarudofu***, que se cuela en una cesta de bambú, el ***oborodofu***, que se cuela pero no se prensa y el ***yosedofu***, que se hace con leche de soja densa y no se escurre.

¿Cómo hacer tofu en casa?

La elaboración casera de tofu ha de partir de la leche de soja, que se puede comprar tal cual o elaborar de forma artesana. Para hacer la leche de soja, la materia prima son siempre los granos de soja blanca, unos 50 gr por litro de agua. Se pueden obtener enteros o pelados, y han de ser ecológicos, para evitar que provengan de cultivo transgénico. Se dejan en remojo de 12 a 24 horas para activar y ablandar el grano.

Si los granos de soja son enteros, es conveniente triturarlos después del remojo y antes de empezar el proceso, para que se cuezan mejor. Se hierven con el agua en una olla alta durante 20-30 minutos, con cuidado porque la espuma sube y tiende a salirse. Una vez cocidos, se vuelve a triturar muy fino. Estos pasos se pueden hacer con un robot de cocina. Se cuela en un colador de tela, en uno chino o en uno al que se añade una gasa. Es ideal para colar un exprimidor especial para leches vegetales, porque prensa y cuela al mismo tiempo.

Si disponemos de una máquina de hacer leches vegetales, se coloca la soja en el filtro y el agua en la jarra. Se presiona el botón de calentar y triturar con el programa más largo, y se deja hasta el final para que se caliente bien el agua. Tarda aproximadamente unos veinte minutos.

Una vez obtenida la leche de soja es muy fácil elaborar el tofu, con un procedimiento muy similar al que se utiliza para obtener requesón de la leche:

- Con la leche de soja caliente, a 80ºC aproximadamente, añade el elemento coagulante.
- Para cada litro, utiliza 8 gr de cloruro de magnesio (nigari), cloruro de calcio o sulfato de calcio (yeso), disueltos en agua caliente. Se compran en farmacias o internet, y permiten obtener un tofu firme y consistente También puedes cuajar con el zumo de un limón.
- Remueve hasta notar que la bebida va coagulando.
- Deja reposar de 15 a 30 minutos, tapado, para que cuaje totalmente.
- Colócalo en un colador o un molde para tofu cubierto de una gasa fina. Se acostumbra usar un molde rectangular que se prensa con una tapa ajustada, para que tome la forma tradicional.
- En este paso, puedes añadir hierbas o especias, para sazonarlo a tu gusto.
- Deja escurrir durante varias horas. La masa que queda será más o menos cremosa en función de lo escurrida que quede al final.
- Se conserva una semana en el frigorífico, sumergido en agua. ■

El tofu en la cocina

123rf Limited©Brian Rogers. Tofu con verduras

El tofu es el ingrediente perfecto para platos proteicos. Es ideal para hacer buñuelos con verduras, los deliciosos ***Ganmodoki***. **Asado a la parrilla o al horno, frito, salteado, macerado, es un acompañamiento suave y digestivo que absorberá el sabor de sus acompañantes. En dulce se utiliza para postres con frutas o con vainilla**.

Existen tipos de tofu a los que se les añade diversas hierbas o especias antes del filtrado, para que tome un aroma determinado. Por ejemplo se puede hacer con curry, con algas, sésamo o ajo y finas hierbas. Una vez prensado, se puede ahumar o fermentar para que tome un sabor más consistente. Se encuentra tofu que viene envasado ya con una salsa. También se puede encontrar tofu frito, con una capa exterior crujiente y un interior cremoso.

En cocina, se suele marinar en salsa de soja o cualquier aliño antes de usarlo, especialmente si se emplea en crudo. Una vez abierto su paquete, se conserva en el frigorífico una semana, siempre que esté sumergido en agua, que hay que cambiar cada tres días. Se puede congelar y, aunque pierde la consistencia y queda grumoso, sigue siendo muy adecuado para salteados y sofritos.

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

Vegans N'Roses, el vegano con sabor a Mediterráneo

A 25 kilómetros de la ciudad de Barcelona, enclavado entre el Parque del Garraf y el mar Mediterráneo, se encuentra el restaurante Vegans N'Roses. Se trata de un local desenfadado que desde julio de 2015 ofrece una alternativa 100% vegana en Port Ginesta, donde las pizzerías y marisquerías son mayoría.

"Me di cuenta de que un trabajo no podía ser solo un trabajo, tenía que tener la sensación de que hacía algo más para cambiar el mundo", explica Ester, la propietaria del restaurante, quien es vegetariana desde hace 22 años y vegana desde los últimos seis.

"Pretendo animar a las personas para que se acerquen al veganismo, que conozcan qué es ser vegano y qué hacemos, y que vean que sabemos divertirnos", dice esta mujer comprometida con la defensa de los animales y del medio ambiente

Tras disfrutar del sol y la brisa marina, me adentré en el restaurante. Nada más cruzar la puerta me di cuenta de que Vegans N'Roses era único. En una amplia sala diáfana, se distribuían mesas y sillas antiguas con manteles y cubertería variopintos. Techos altos, grandes ventanales y cortinas rojas. Rita, una adorable perra, observaba todo lo que allí acontecía y agradecía todo mimo.

Había pequeñas montañas de libros -que te puedes llevar gratis- y un armario con ropa de segunda mano a cinco euros la prenda. El dinero recaudado con la venta de ropa y con las propinas se destina a organizaciones animalistas o refugios.

En una cocina a la vista, Ester prepara comida casera mediterránea con ingredientes de calidad -la mayoría son ecológicos y de proximidad-. "La gastronomía mediterránea ayuda a que la gente se acerque al veganismo, muestra que no es nada exótico", afirma.

"Cada domingo venía un cliente a comer estofado de garbanzos con chorizo hasta que un día me contó que le gustaba que en un restaurante vegano hubiera un plato que no lo fuera. Le dije que todo era vegano y se quedó sorprendido. No volvió a venir. Creo que por vergüenza", cuenta Ester.

Aquel domingo caluroso que visité Vegans N'Roses empecé con un zumo de frutas naturales de temporada y una logradísima tortilla de patatas, hecha con una mezcla de harina de garbanzos y maíz. Seguí compartiendo macarrones con salsa boloñesa vegana con levadura de cerveza por encima a modo de queso y una rica lasaña de la casa con relleno de 'carne vegetal' y verduras. Y acabé -muy llena- con un bocadillo de hamburguesa de la casa elaborada con arroz integral, pipas de girasol y calabaza, patatas, cebolla, hierbas y levadura de cerveza, y acompañada de cuscús de verduras.

"En Vegans N'Roses acabamos con muchas superficialidades. La prioridad es la calidad de la comida, no lo bonito que está en el plato o la mesa que hemos comprado", explica Ester. No solo hay sitio para la comida: el restaurante es también un espacio cultural y lúdico donde hay conciertos, teatro y cine. "La idea es que la gente se sienta como en casa", dice. Lo consigue. ■

VEGANS N'ROSES

PORT GINESTA, PASSEIG MARÍTIM S/N, CASTELLDEFELS

©Cristina Fernández. Interior del restaurante Vegans N'Roses

©Cristina Fernández. Macarrones con salsa boloñesa vegana

CARTA: Cremas y sopas, patatas con distintas salsas, tostadas, hamburguesas, pasta, arroces, lasaña, platos de legumbres con verduras o chorizo vegano, fricandó de seitán, combinados macrobióticos y dulces, entre otros.

SERVICIO: Atento y amable.

COCINA/INGREDIENTES: Versiones veganas de la cocina mediterránea. La mayoría de los productos son ecológicos y de proximidad.

SALA/AMBIENTE: Ambiente muy tranquilo y agradable con buena música. Los animales no humanos también son bienvenidos.

CALIDAD/PRECIO: Muy buena.

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

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

Bueno y Vegano
www.buenoyvegano.com

Smoothies o batidos: cómo sacarles el mejor provecho

Los batidos de frutas y verduras se han vuelto muy populares en los últimos años, y esto es una buena noticia, ya que constituyen una forma muy agradable de aumentar nuestra ingesta de frutas y verduras, alimentos que todos deberíamos tomar en mayor cantidad. El hecho de batir las frutas y las verduras añade una ventaja importante, y es que algunos nutrientes y antioxidantes se absorben mejor. Esto puede ser interesante en el caso de los niños pequeños, de personas enfermas o convalecientes; o de personas con necesidades energéticas elevadas o con problemas de digestión y absorción.

Los batidos de frutas y verduras son una buena forma de introducir pequeñas cantidades de verduras crudas en la dieta de los niños (y en la de los adultos a las que "no les gustan"): la dulzura de las frutas compensa el amargor de muchas verduras y de esta forma las aceptan mejor. Es preferible no empezar a ofrecer estos batidos hasta que el bebé no ha cumplido un año.

¿Son todo ventajas? No. Los batidos, especialmente si los bebemos deprisa, pueden producir picos de glucosa en la sangre, ya que la absorción del azúcar se produce más rápido. Esto tiene especial importancia en las personas con diabetes o pre-diabetes, aunque a largo plazo nos afecta a todos. También pueden conducirnos a tomar más calorías de las que realmente necesitamos, debido a que no sentimos la sensación de saciedad que se desarrolla cuando comemos sólidos. Por último, los batidos, especialmente aquellos con mayor contenido en azúcar o en sustancias ácidas, pueden dañar el esmalte dental, haciendo nuestros dientes más vulnerables a las caries.

El hecho de batir las frutas y las verduras añade una ventaja importante, y es que algunos nutrientes y antioxidantes se absorben mejor

¿Cómo podemos aprovechar las ventajas de los batidos sin que nos ocasionen estos problemas? Aquí van algunos consejos:

- **Bebe despacio.** Esto da tiempo al organismo a reconocer las señales de saciedad y a comunicárnoslas, de esta manera podemos parar de comer antes de estar totalmente llenos y evitaremos comer de más.

- **¡Espésalos!** Este es uno de los mejores trucos para que los bebamos más despacio y que sean más saciantes (y al mismo tiempo más nutritivos). Añade una cucharada de semillas de lino o de chía molidas, o una cucharada de cualquier mantequilla de frutos secos (sin grasa ni azúcar añadidos).

- Prueba los llamados **smoothie bowls o batidos** espesos servidos en bol, que se toman con cuchara y se mastican más que se beben. A este bol le podemos añadir frutos secos picados, semillas, trocitos de fruta fresca, copos de coco, fruta desecada como higos, albaricoques, ciruelas, dátiles... De esta forma nos obligamos a comer más despacio y a masticar parte del alimento.

- **Usa pajitas**, las hay reutilizables, de silicona y de acero inoxidable, mejor que de plástico. Esto te ayudará a disminuir el contacto del azúcar con los dientes. Recuerda enjuagarte la boca o beber unos sorbos de agua después.

- **Añade algo verde**, preferiblemente brotes de espinaca, de acelga, de col verde rizada, de rúcula, hojas de remolacha. De esta manera disminuimos la concentración de azúcar del batido. También puedes incorporar hortalizas crudas como apio, pepino, zanahoria o pulpa de remolacha.

¿Quieres probar la receta de batido verde recomendado por la famosa Clínica Mayo de EEUU? Debes mezclar en la batidora un plátano, media taza de fresas y otra media de otros frutos del bosque como frambuesas o arándanos, el zumo de un limón, 50g de brotes de espinaca, unas hojas de menta y un vaso grande de agua fría o hielo. Para 4 personas. ■

123rf Limited©Elizaveta Vladimerovna Koifman

ALIMENTACIÓN / PALITOS

NOVEDAD

Grissoni de Trigo Sarraceno, de Sol Natural

El trigo sarraceno es uno de los pseudocereales con mayores beneficios para nuestra salud: tiene un bajo índice glucémico, aporta una gran cantidad de fibra y es rico en antioxidantes.Ligeros y sin gluten, los Grissoni de Trigo Sarraceno de Sol Natural son el snack perfecto para picar entre horas, dipear o acompañar tus comidas.

Certificado: Euro Hoja
Marca: Sol Natural | www.solnatural.bio
Distribuidor: Vipasana Bio, S.L.

ALIMENTACIÓN / LECHE VEGETAL

NOVEDAD

Bio Canela Latte y Chili, de Raab Vitalfood

Polvo para preparar una bebida caliente con canela | Sin gluten | Sin lactosa

La canela siempre ha tenido mucha importancia en la doctrina integral del ayurveda. El polvo obtenido de la delicada capa interior de la corteza del árbol de la canela de Ceilán (Cinnamomum verum) es muy apreciado y tiene multitud de usos.

El Canela Latte Bio de Raab contiene un 27% de canela de Ceilán de calidad Bio Premium, y ofrece la posibilidad sencilla y sabrosa de integrar la canela en la alimentación diaria.

Certificado: Euro Hoja | Vegan
Marca: Raab Vitalfood | www.vitalabo.es/raab-vitalfood
Empresa: Raab Vitalfood GmbH

ALIMENTACIÓN / PROTEÍNAS

NOVEDAD

Proteínas Vegetales, de El Granero Integral

Las proteínas vegetales son ideales para quienes siguen una dieta vegana, sin lactosa o sin soja. Suponen una fuente de proteínas versátiles y fáciles de usar en batidos, granizados o incluso productos horneados. Nuestra gama: Proteína de Calabaza tostada 60%, Proteína de Almendra 45%, Proteína de Cáñamo 50% y Mix de Proteínas (Guisante, Arroz, Calabaza y Cáñamo) 75%.

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

ALIMENTACIÓN / BEBIDA PROBIÓTICA

IMPRESCINDIBLE

Kombutxa té fermentado, de Mūn Ferments

Envasada en vidrio y con ingredientes 100% naturales, contiene una cantidad de azúcar residual mínima, gracias a su largo y cuidado proceso de fermentación. Rica en probióticos naturales, enzimas, minerales, vitaminas del grupo C y B y ácidos orgánicos, Kombutxa se elabora en 6 variedades y 3 formatos.

Certificado: Euro-Hoja - CCPAE
Marca: Kombutxa | www.kombutxa.com
Empresa productora: Mūn Ferments, SL

COSMÉTICA / CONTORNO DE OJOS

NOVEDAD

Sérum Contorno de Ojos, de Yeidra

Hidrata, nutre y da flexibilidad a la piel del contorno de ojos y labios reduciendo la aparición de líneas de expresión. El uso habitual de éste sérum reduce significativamente bolsas y ojeras gracias a las propiedades de algunos de sus ingredientes como la eufrasia, granada y el aceite esencial de mandarina.

Certificado: Bio.Inspecta | Bio Vida Sana | EcoPlus
Marca: Yeidra | www.yeidracosmetica.com
Empresa productora: Yeidra Selección,S.L.

COSMÉTICA / BÁLSAMO LABIAL

NOVEDAD

Actúa rápidamente y repara los labios secos, de Lavera

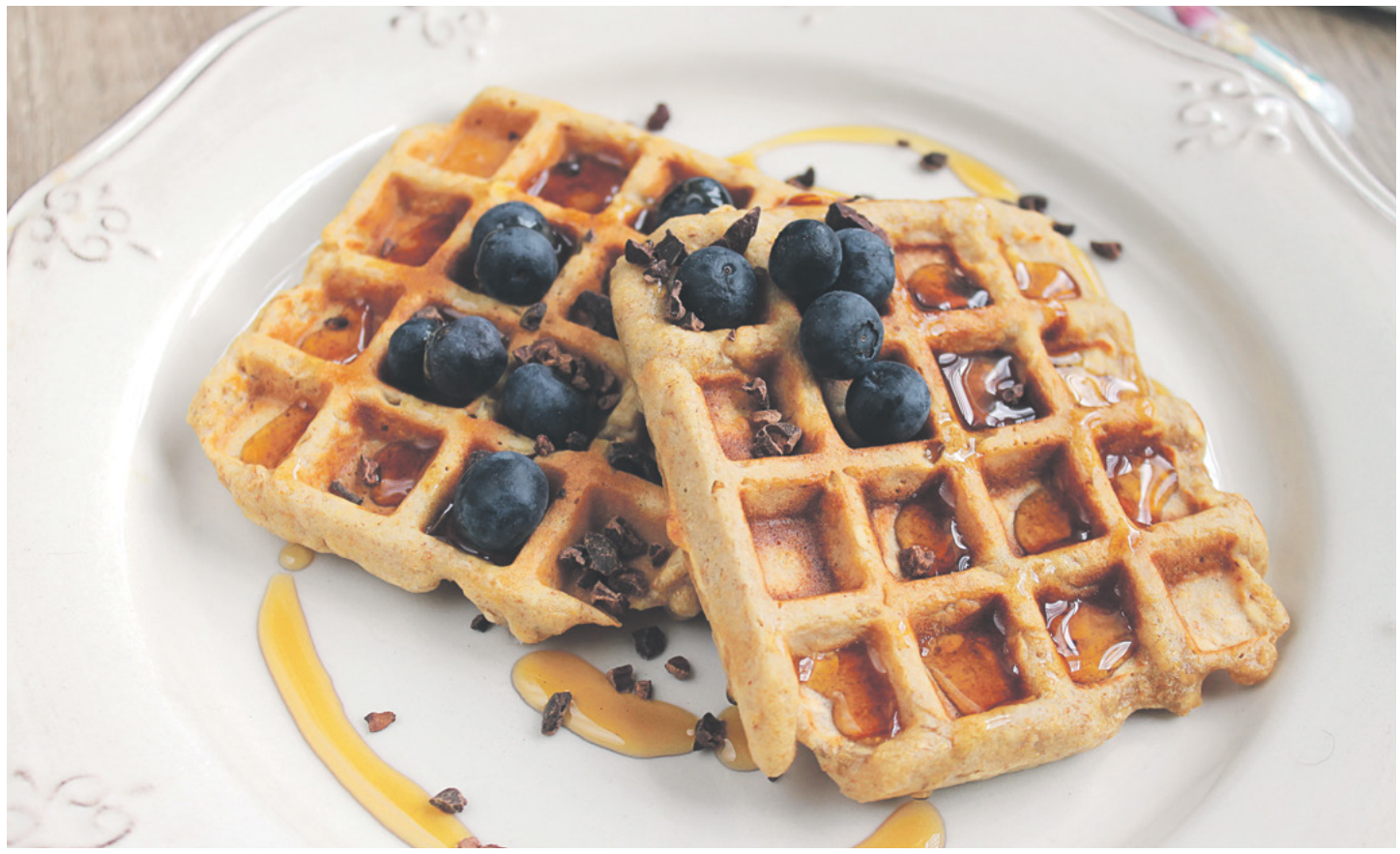
A base de equinácea y melisa procedentes de agricultura ecológica y aceites esenciales naturales repara los labios secos y estropeados, ofreciendo una protección de larga duración.

Certificado: Natrue | Vegan Society
Marca: Lavera | www.lavera.de/es
Distribución: Naturcosmetika Ecológica, S.L. | www.naturcosmetika.com

Iván Iglesias,
Experto universitario en Nutrición y Dietética
info@nutricionesencial.es
www.nutricionesencial.es | www.diversaediciones.com

Desayunos Veganos

Todos estamos hartos de escuchar que "el desayuno es la comida más importante del día", que si "desayuna como un rey..." otros dicen que lo mejor es prolongar el ayuno nocturno y retrasar al máximo la primera comida del día.



©Estela Nieto

Si eres de los que necesita cargar las pilas nada más abrir los ojos, queremos proponerte opciones saludables para que no caigas en el café con bebida vegetal tomado mientras sales por la puerta de casa.

Lo primero, y más importante, es una buena organización para disfrutar de tu desayuno con el tiempo necesario. Planea tus desayunos un día a la semana y así todo será más sencillo. Si no tienes mucho tiempo por la mañana, dejar todo listo la noche anterior te ayudará a ir con más calma. Prepara la tostadora, carga la cafetera, deja la fruta lista para tomar o para pelar...

Si te gusta desayunar un batido o un zumo o batido verde, dejar la verdura lavada y cortada o la fruta preparada, lista para batir o licuar te ahorrará bastante tiempo, así tan sólo necesitarás un par de minutos.

Pero más allá de estas recomendaciones, las ideas prácticas nunca están de más. Toma nota:

- **Overnight chía pudding**: es un desayuno muy sencillo, perfecto para cuando no hay mucho tiempo. Deja por la noche en remojo una cucharada de semillas de chía con 5 cucharadas de copos de avena en una taza de bebida vegetal. Por la mañana sólo tendrás que añadirle fruta, frutos secos o algunas semillas para tener un desayuno de 10.

- **Porridge o gachas de avena**: prepararlo es tremendamente sencillo y es una alternativa al overnight para los días fríos. Sólo debes colocar una medida de copos de avena y tres de agua en un cazo y cocinar hasta que espese y los copos estén casi deshechos. Añadir endulzante al gusto y acompañar con lo que más te guste, fruta fresca, seca, semillas, crema de cacahuete...

- **Modo tostas**: si eres de desayunar tostadas pero siempre tomas mermelada porque no se te ocurre qué más poner, puedes probar con aguacate chafado, patés vegetales, humus, un revuelto de tofu (son opciones más proteicas)... Y si aun así te quedas con la mermelada, prueba a sustituir las mantequillas o margarinas por cremas de frutos secos o semillas como la de cacahuete, o por tahini, son opciones mucho más saludables y nutritivas.

- **Sándwich**: para esos días que tienes menos tiempo y desayunas de camino al trabajo o que simplemente te apetece algo más contundente, prepararte un bocadillo con cualquiera de las opciones anteriores estará genial pero nuestra recomendación es que pruebes un sándwich con crema de cacahuete y plátano, lo calientes en la plancha y lo disfrutes con calma.

- **Tortitas, gofres**: si tienes algo más de tiempo, unos pancakes son una alternativa perfecta. Mezcla avena con bebida vegetal, añade puré de plátano, una pizca de impulsor o bicarbonato y canela o vainilla. Mezcla bien, debes tener una masa espesa. Colócala en la sartén con una pizca de aceite y en unos minutos dale la vuelta, tendrás unas tortitas estupendas. Acompaña con compota de frutas, chocolate negro fundido, fruta fresca...

- **Repostería casera**: si sueles desayunar bollería industrial, pásate al lado casero. Hacer un bizcocho o unas magdalenas en casa es muy sencillo, reducirás significativamente la cantidad de azúcares y grasas y se pueden dejar listos el día antes sin problema.

Las alternativas para hacer un desayuno vegano, rico y saludable son ilimitadas. Sólo es necesario algo de creatividad y un poquito más de organización. Disfrutarlo con el tiempo necesario bien merece madrugar esos cinco minutos más. ■

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

¡Cenemos sopa! 5 sopas veganas de alto valor nutricional

Las sopas son unos platos muy completos porque cada ingrediente deja sus nutrientes disueltos en el caldo. La riqueza en vitaminas y minerales de las verduras, las proteínas y carbohidratos de las legumbres y cereales forman un conjunto saludable y reconfortante.

Su elaboración facilita la creatividad y permite variaciones según los gustos y la disponibilidad de ingredientes. Sólo es necesario disponer de agua o de un caldo base elaborado con cebolla, zanahoria, apio y laurel. Se añaden verduras de raíz, como puerro, cebolla, ajo, zanahoria, nabo, chirivía; de hoja, como apio, acelga, espinaca o col y de fruto como tomate, pimiento o calabaza.

Otros elementos clave de las sopas son las legumbres, cereales o féculas, que les otorgan consistencia y las enriquecen con carbohidratos y proteínas. Garbanzos, alubias, sémolas, fideos, copos o tapioca son el complemento ideal de cualquier caldo. El aceite y los condimentos a base de hierbas y especias, de levadura de cerveza o de salsa de soja acaban de redondear cualquier sopa.

Entre la textura ligera de tipo consomé y la espesa como potaje, hay tantas variaciones como cocineros, que se desarrollan en forma de julianas, cremas o purés. En general los ingredientes suelen estar desmenuzados o en pequeños trozos.

123rf Limited©myviewpoint. Sopa de Miso

Su elaboración facilita la creatividad y permite variaciones según los gustos y la disponibilidad de ingredientes

Caldo vegetal con kale y quinoa

- 300 gr de garbanzos – en remojo desde la noche anterior
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 tomate rallado
- 1 zanahoria
- 1 patata
- 1 rama de apio
- 1 puerro
- 1 nabo
- 1 chirivía
- 100 gr de calabaza naranja
- 5 hojas de col kale
- 1 cabeza de ajos
- Laurel, tomillo, perejil fresco
- Pimienta, pimentón
- 1 trozo de alga kombu, puesta en remojo 5 minutos
- 1 cucharada de sal marina
- 2 litros de agua
- 3 cucharadas de aceite
- 100 gr de quinoa lavada

Saltea la cebolla, el pimiento y el tomate en un poco de aceite. Incorpora los garbanzos, el agua, los ajos y el laurel. Cuece 20 minutos en olla a presión. Añade el resto de verduras y condimentos, y cuece 10 minutos más a presión. Cuela y hierve la quinoa 15 minutos. Sirve a parte los garbanzos con las verduras, adobadas en aceite.

Sopa de miso

- 1 cebolleta
- 1 zanahoria
- 1 penca de apio
- 2 tiras de alga wakame
- 3 cucharaditas de miso
- 2 ramitas de cebollino
- ¼ de cucharadita de jengibre en polvo
- 100 gr de tofu
- 1 litro de agua

Cuece las verduras en el agua durante 20 minutos. Cuela el caldo, añade el alga wakame y hierve 5 minutos más. Corta el tofu en dados, lo agregas a la sopa y lo cueces otro minuto. Diluye el miso en un taza con un poco de caldo y lo agregas. Por último, añades el cebollino picado y el jengibre.

3

Sopa de ajo y tomillo

- 6 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 litro y medio de agua
- 150 gr de pan seco
- 1 ramito de tomillo
- ½ cucharadita de sal marina

Corta el pan en rebanadas muy finas y pequeñas. Pon a hervir el agua, cuece en ella el tomillo, durante tres minutos y déjalo reposar con la olla tapada. Pela los ajos y saltéalos en el aceite, hasta que estén dorados. Agrega el pan con los ajos y el aceite. Cuando el pan comience a dorarse, echa por encima el agua de tomillo, y la sal al gusto. Déjalo reposar cinco minutos, para que el pan se esponje. Bate el pan con el tenedor o las varillas antes de servir.

4

Consomé

- 2 puerros
- 2 zanahorias
- 1 nabo
- 1 cebolla
- 2 clavos de olor
- 2 ajos
- 1 rama de apio
- Perejil, sal, pimienta y aceite
- 1 litro y medio de agua
- 100 gr de tapioca

Lava y cuece las verduras con el aceite y la pimienta y la sal, durante 20 minutos. Cuela el caldo y llévalo a hervor. Agrega la tapioca y cuécela 10 minutos removiéndola con unas varillas. Sírvela decorarla con la zanahoria y el puerro cortados muy finos.

123rf Limited©stockyimages

5

Sopa de cebolla

- 2 cebollas
- 100 gr de copos de avena
- 2 cucharadas de aceite
- 1 litro y medio de agua
- 1 cucharadita de orégano

Corta la cebolla finamente y saltéala en el aceite hasta que esté dorada. Añade el agua hirviendo, los copos de avena, la sal y el orégano. Cuece 10 minutos, removiendo con las varillas, hasta que espese.

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

Lunes sin carne ¿bueno o malo?

Existen motivos más que suficientes para ser veganos. Sin embargo, no podemos ofrecer solamente discursos y opciones para los convencidos. Cada día somos más, cierto, pero todavía somos una minoría. Durante el tiempo que transcurre al leer este artículo miles de animales son matados en mataderos de todo el Mundo... debemos tener clara una premisa, la humanidad no abolirá la esclavitud animal de la noche a la mañana. La Revolución Verde será un proceso gradual, lento, como todos los procesos revolucionarios que han tenido lugar a lo largo de la Historia para abolir las explotaciones sustentadas en violencia socialmente estructurada. No todo el mundo quiere evolucionar. El especismo se ha consolidado socialmente debido a los grandes beneficios monetarios que genera, el negocio de los productos de origen animal tiene un gran potencial mercantil, pero en realidad no aporta beneficios a nadie, destruye nuestro Planeta, nuestra salud y se cometen un sinfín de atrocidades contra los animales no humanos y humanos, pues ningún ser humano merece un trabajo tan demoledor.

Entre las iniciativas para promover la conciencia vegana, en 2003, en Estados Unidos surgió la idea del "Lunes Sin Carne" es decir, promover que al menos un día a la semana se dejara de comer carne.

El "Lunes sin carne" comenzó como un proyecto de la escuela de salud pública Johns Hopkins-Bloomberg, para intentar reducir en un 15% el consumo de grasas saturadas en la dieta de los norteamericanos. La comida de un día equivale al 15% del total consumido durante la semana, por lo tanto, un día sin carne podría ser la equivalencia en la reducción de un 15% de las grasas saturadas que se consumen en una semana. El mayor porcentaje de grasas saturadas en la dieta humana procede de los productos de origen animal, si una persona se abstiene de comer carne un día a la semana, puede lograr este objetivo.

¿Por qué los lunes? Al ser el primer día, organizamos el resto de días de la semana. Es un día en el que generalmente nos detenemos a pensar nuestras opciones para los siguientes días y es cuando establecemos los propósitos semanales. Si empezamos con una dieta más sana y sin crueldad animal, es más probable que continuemos así el resto de la semana.

La principal motivación de los lunes sin carne era inicialmente mejorar la salud de las personas, pero, como sabemos, existen más motivos por los cuales deberíamos instar al conjunto general de la sociedad a (por lo menos) reducir el consumo de carne y de productos de origen animal.

Aunque nos pueda parecer una estrategia comercial e incluso un tanto frívola, la iniciativa puede generar sus frutos a largo plazo. Si, por ejemplo, los comedores escolares de todo el país tan siquiera un solo día a la semana dejaran de servir carne y ofrecieran alternativas vegetales en su lugar, el trabajo pedagógico que estarían realizando tendría un gran valor, pues muchas personas desconocen la gastronomía vegana, pues ni tan siquiera conocen las posibilidades que nos brindan las proteínas vegetales. Por ello, tenemos que empezar a **normalizar los menús veganos en los comedores públicos** y quizá inventos como el lunes sin carne nos pueden ser útiles.

123rf Limited©Peter Hermes Furian

Yo, personalmente, nunca me acuerdo que el lunes debe ser el día sin carne, porque para mí cada día y para siempre, es y será un día vegano, pero no debemos olvidar que todavía nos queda mucho camino por recorrer y educar a la sociedad para hacer que este mundo sea un lugar más justo para los no humanos. ■

Es un día en el que generalmente nos detenemos a pensar nuestras opciones para los siguientes días

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

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

El bienestar de nuestros gatos

Para el ratón, el gato es león

123rf Limited©Ilia Aleksandrov

El gato es un miembro de la majestuosa familia de los indomables y feroces félidos.

El proceso de domesticación que comenzó hace entre 10.000 y 12.000 años en las civilizaciones de Mesopotamia y el Antiguo Egipto, los ha convertido en nuestros falderos y besucados mininos, sin embargo esta domesticación no se ha completado al 100%. El gato sigue manteniendo cierta fidelidad a su naturaleza original, sigue manteniendo parte de su independencia e inteligencia salvaje, por ello, es aconsejable que le ayudemos con un **enriquecimiento** ambiental en nuestros hogares.

En las sociedades agrarias, previo a la Segunda Revolución Industrial, los gatos jugaban un papel muy importante en una relación simbiótica con los seres humanos. No es cierto que los gatos no hayan hecho nada por nosotros, que sólo sean egoístas e interesados. En realidad, les debemos mucho, sin ellos la humanidad no hubiese logrado el grado de desarrollo actual. Los gatos durante siglos han salvaguardo de los roedores los graneros y los víveres en granjas y barcos, evitando la pérdida de cosechas e infestaciones que hubiesen provocado todavía más hambrunas y epidemias a las generaciones pasadas. Los gatos nos han traído seguridad y prosperidad. Su compañía, igual que la del perro, es más que maravillosa, por ello, se merecen nuestras atenciones.

Alimentación:

Se recomienda que la base de su alimentación sea el pienso (comida seca) y que se complemente con algún tipo de preparado específico de comida húmeda. Es muy importante elegir un pienso adecuado, pues los piensos de mala calidad pueden resultarnos muy caros, provocando graves problemas de salud.

El agua:

El acceso al agua limpia es fundamental. Se recomienda que se coloque en recipientes de cerámica o porcelana, dado que los recipientes de plástico pueden derivar en alergias. Es mucho mejor que la comida y el agua estén en lugares separados, así nuestros gatos beberán más y su salud se verá beneficiada.

Los gatos nos han traído seguridad y prosperidad

Esterilización:

La esterilización de machos y hembras proporciona muchos beneficios, tanto para el individuo como para el resto de sus congéneres. Es nuestra responsabilidad evitar las peleas entre machos en época de celo, las camadas indeseadas y la sobrepoblación felina que conllevan año tras año el abandono de miles de gatos (muchos de ellos cachorros recién nacidos). Si queremos un gato tenemos que darle una oportunidad a un gato de refugio, las protectoras de animales siguen tristemente llenas.

Identificación:

Por ley, es obligatorio identificar con un microchip a los gatos, no obstante, sólo el 1% de los gatos están chipados en nuestro país.

Enriquecimiento ambiental:

Si vivimos en un piso, tenemos que intentar que nuestro gato no se aburra, que haga actividad física y se divierta. Proporcionarles un rascador y juguetes adecuados les hará más felices y nos ahorrará algún destrozo en casa. Si vivimos en una casa con patio exterior, debemos ser más prudentes respecto a la contracción de enfermedades y parásitos (los roedores y pájaros pueden transmitirle infecciones, virus, parásitos, etc.) y sobretodo evitar que pueda acceder a calles transitadas por vehículos. ■

El acceso al agua limpia es fundamental

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

Una web educativa donde aprender a respetar la vida de los animales

¿Alguna vez un niño o una niña te han preguntado de donde salen las hamburguesas o el vaso de leche que toman? Nuestros hijos e hijas tienen acceso a información que muchas veces está sesgada.... Si bien sabemos que dichos productos no salen de las neveras de los supermercados, a veces nos cuesta mostrarles la realidad de una forma sensible y amable, por ello, desde FAADA inauguramos una innovadora página web con el objetivo de ofrecer una herramienta educativa para que la infancia obtenga información fidedigna sobre quiénes son los animales y cómo nos relacionamos con ellos principalmente.

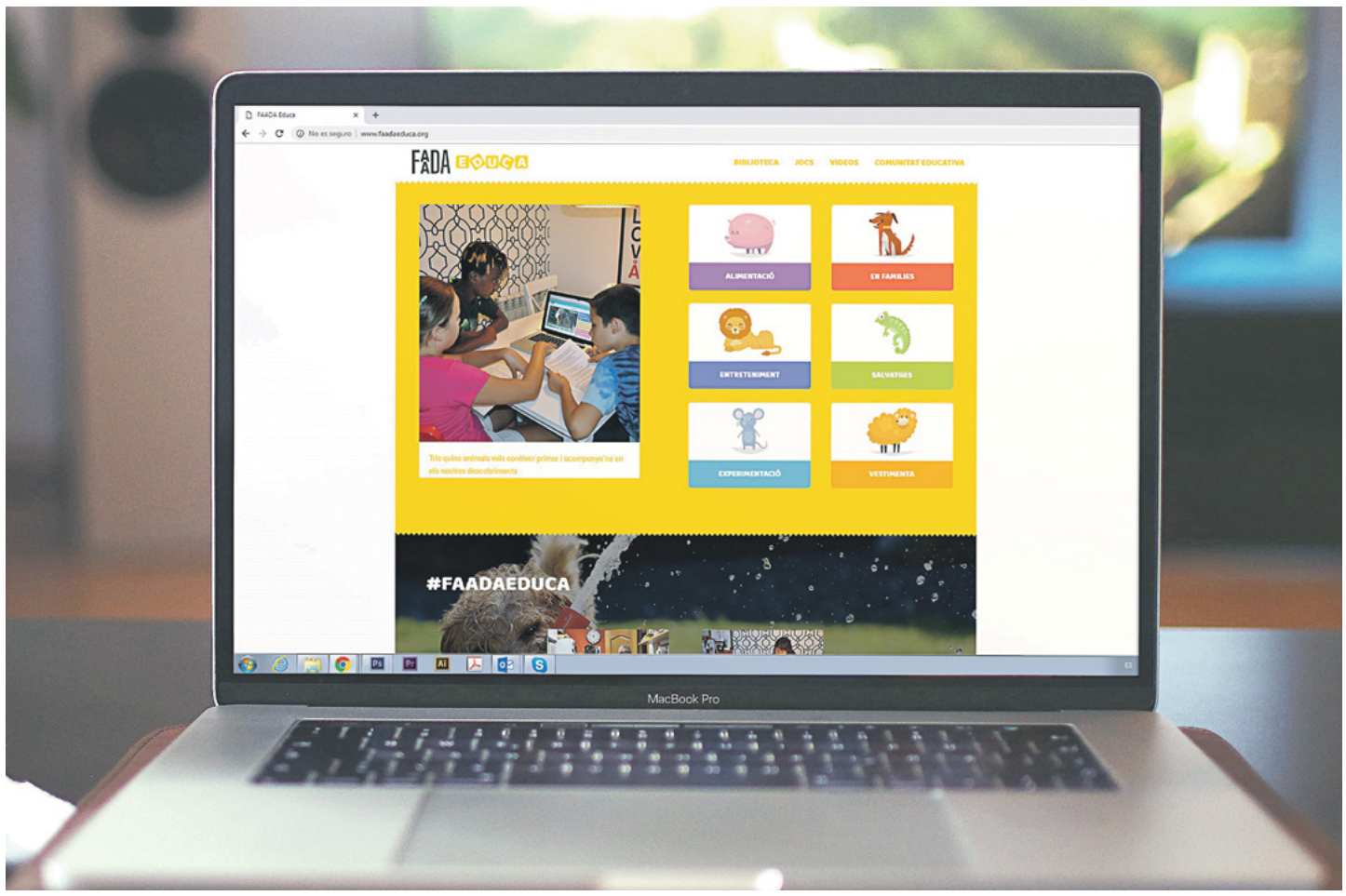


Foto cedida por FAADA

Desde que nacemos, las personas no hacemos distinción de especie, sentimos curiosidad, empatía y respeto por nuestro prójimo. Tanto es así que existen multitud de estudios que lo denominan **biofilia**, el amor a la vida y a lo vivo, con la que se afirma una conexión innata con la naturaleza; como niños somos capaces de vernos reflejados en el sufrimiento del otro sin hacer distinción de su plumaje, pelaje o fisonomía, solo importa que está vivo y que siente como nosotros.

Aunque tenemos esa predisposición innata a respetar todas las formas de vida, a medida que vamos socializándonos, crecemos normalizando que nuestra vida, la humana, está por encima, y que los animales han estado siempre a nuestro servicio... y aunque nuestra rutina incorpore prácticas que implican maltrato animal, las consideramos normales porque están relacionadas con nuestras creencias, nuestra cultura, nuestras tradiciones, nuestro entorno familiar, en definitiva con la sociedad en la que vivimos.

La pedagogía actual que se transmite en los centros educativos españoles es mayoritariamente contraria a la promoción de la educación en valores que debería promover el respeto hacia todas las formas de vida. Si bien se recogen positivamente el respeto a las diferencias de una sociedad multirracial y mestiza, para disminuir las discriminaciones raciales, de género y étnicas, el **tratamiento que se da a los animales no humanos**, sigue presentándose desde una **visión antropocéntrica**, donde los intereses del ser humano se anteponen a los de los animales no humanos, **fomentando su discriminación** desde la base. Tanto es así que encontramos vacas felices en la granja, elefantes sonrientes en el zoológico, delfines que saltan el aro y otros muchos ejemplos que provocan que nuestra enseñanza presente a los animales de una forma distorsionada de la realidad que, como resultado, fomenta su discriminación.

> **FAADA Educa es una web creada con la voluntad de ser un referente educativo en el ámbito de la Educación Humanitaria**

FAADA Educa es una web creada con la voluntad de ser un referente educativo en el ámbito de la Educación Humanitaria y los valores que esta defiende: **el respeto a los Derechos Humanos, la Protección Animal y la Ética Ambiental como un todo integrado.** A la vez, pretende facilitar una mirada crítica sobre aquellas prácticas personales y de las grandes empresas que no respetan los derechos humanos ni la protección del planeta. Mediante el conocimiento y el desarrollo de la empatía, pretendemos que los niños y las niñas tomen conciencia de diferentes aspectos de la vida cotidiana para empoderarse paulatinamente como agentes activos en la construcción de una nueva sociedad basada en la cultura de la paz y la no violencia.

La idea de crear esta herramienta con información dirigida a la población infantil y juvenil surgió de la necesidad de facilitar materiales y contenidos adecuados a su franja de edad en materia de defensa animal sin mostrarles imágenes o videos que les puedan traumatizar. En esta herramienta, encontraran información veraz y contrastada sobre los otros animales que les ayudará a entender el mundo en el que vivimos, las relaciones que establecemos con ellos y los efectos colaterales que se derivan de estas relaciones.

Como hemos dicho, la vida de los otros animales está rodeada de la violencia ejercida por los seres humanos, los cuales disponen de las vidas de los animales según su voluntad. Una violencia escondida por las industrias de explotación animal y tan normalizada que a veces hay que hacer un esfuerzo para verla. Desde la fundación consideramos que la infancia debe tener a su alcance tanto la información positiva como la negativa para poder tomar conciencia y mejorar la sociedad que estamos construyendo. Somos conscientes del impacto emocional que puede provocarse tras conocer esta realidad de una forma realista, por este motivo hemos cuidado mucho la selección de las imágenes y los vídeos que en ella se publican. El enfoque, realizado por profesionales de la educación, está pensado para reforzar los aspectos de la vida y de las emociones de los animales que nos los hacen cercanos a nosotros, para que esta información refuerce la empatía, que será la herramienta que nos permita ver cómo son, compañeros de viaje, seres sensibles, con derecho a vivir la propia vida de una manera soberana.

Organización de la web

La web está estructurada en seis grandes áreas o causas: los animales en la alimentación, los animales en las familias, en el entretenimiento, los animales salvajes, los animales en la experimentación y en la vesti-

menta. En cada una de estas áreas, partiendo de materiales audiovisuales, y a través de juegos interactivos, gradualmente se profundiza en la causa, viendo cómo nuestros hábitos tienen un impacto directo en los animales, el planeta y en las personas.

La web está pensada para ser una herramienta para las familias y para los profesionales de la educación, por ello contiene un espacio para **Profesionales** y un espacio para la **Familia**.

Espacio para profesionales

Está dirigido a los profesionales del mundo educativo, con el objetivo de facilitar el intercambio de informaciones y experiencias desde el ámbito escolar, tanto reglada (escuelas e institutos) como no reglada (mundo del tiempo libre). En este espacio proponemos actividades para las diferentes franjas de edad y publicamos aquellas que los profesionales nos facilitan a partir de sus experiencias en el aula. Se pueden encontrar experiencias maravillosas, muy creativas y ricas que son fácilmente replicables.

A la vez, facilitamos información veraz y contrastada sobre los animales no humanos que ayudarán a los estudiantes a tener una visión más precisa y real de cómo son, de las relaciones que establecemos con ellos y los efectos colaterales que se derivan de estas relaciones, para que los profesionales puedan enfocar un aprendizaje desde una perspectiva del respeto y la justicia global dentro del marco del nuevo paradigma de **la Educación Humanitaria que trabaja simultáneamente la defensa de los derechos humanos, la protección animal y el cuidado del planeta.**

Se trata de un rico recurso didáctico para trabajar la educación en valores en el aula que a la vez facilita la ampliación de conocimientos del profesional para dar respuestas a la curiosidad natural que la infancia siente hacia los otros animales.

Espacio para familias

El objetivo de este espacio es proveer información, actividades e ideas para llevar a cabo con los más pequeños de la casa. El objetivo es que las familias contribuyan a concienciar a sus hijos e hijas acerca de las problemáticas asociadas a según qué formas de vida que pueden condicionar y perjudicar la vida del resto de los animales, del planeta y como consecuencia de las personas.

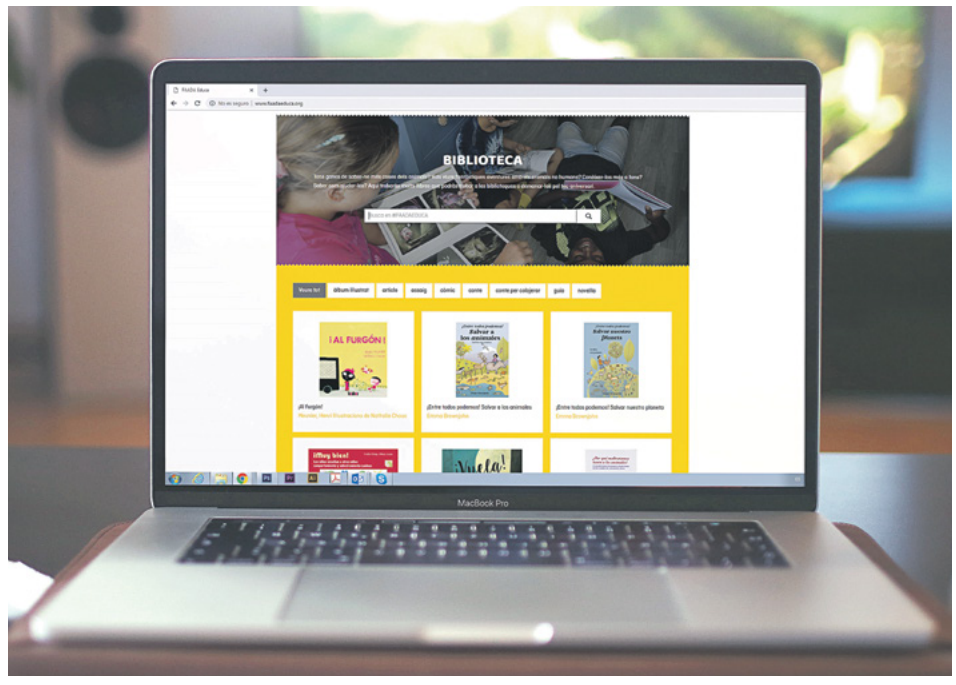


Foto cedida por FAADA

Biblioteca, videoteca, ludoteca

En esta sección se pueden encontrar todo tipo de libros, películas, documentales y juegos para divertirse en familia y a la vez aprender a considerar a los otros animales desde una mirada de respeto, empatía y justicia.

Anímate a visitar e interactuar con los contenidos en:

www.faadaeduca.org .■

La web está pensada para ser una herramienta para las familias y para los profesionales de la educación

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

El atún no sale de la lata: la realidad de la pesca de atún

123rf Limited©Anatolii Riabokon

Vivimos, al menos en esta parte del planeta, en una realidad tan desvinculada de la Naturaleza, que todo lo que llega a nuestras manos ha pasado por tantos procesos de transformación, que ha perdido su identidad original. Lo desconocemos casi todo sobre temas esenciales para nuestra supervivencia como plantar semillas, cosechar frutos o construir un refugio, por poner algunos ejemplos. Así que, sencillamente nos ponemos en manos de las grandes corporaciones que lo hacen todo por nosotros, a cambio de nuestro tiempo, esfuerzo y dinero. No nos paramos a pensar qué hay tras gestos tan cotidianos como encender nuestro *smartphone*, lavarnos el pelo con champú, tomar un refresco con una pajita o comer una hamburguesa.

La disociación que existe entre los alimentos tal y como nos los venden y el lugar del que proceden es tan brutal, que deben pasar unos cuantos años hasta que hacemos la conexión entre el sandwich de jamón y el cerdo rosado que parlotea mientras escarba con su hocico en el suelo. La mayoría de los productos de origen animal llevan nombres ambiguos. Solomillo, en vez de espalda de vaca. Jamón, en lugar de pierna. Entrecot, a la carne entre las costillas, etc. Además, se venden en porciones mínimas, de forma que es casi imposible relacionarlos con lo que fueron en vida.

Con el atún ocurre algo parecido. ¿Cuánta gente sabe cómo son los atunes o qué tamaño tienen? Por lo general, lo asociamos a esa carne pálida que se deshace en láminas, que encontramos en latas de conserva. Lo vaciamos en nuestra ensalada y listo. Pero no, el atún no sale de la lata.

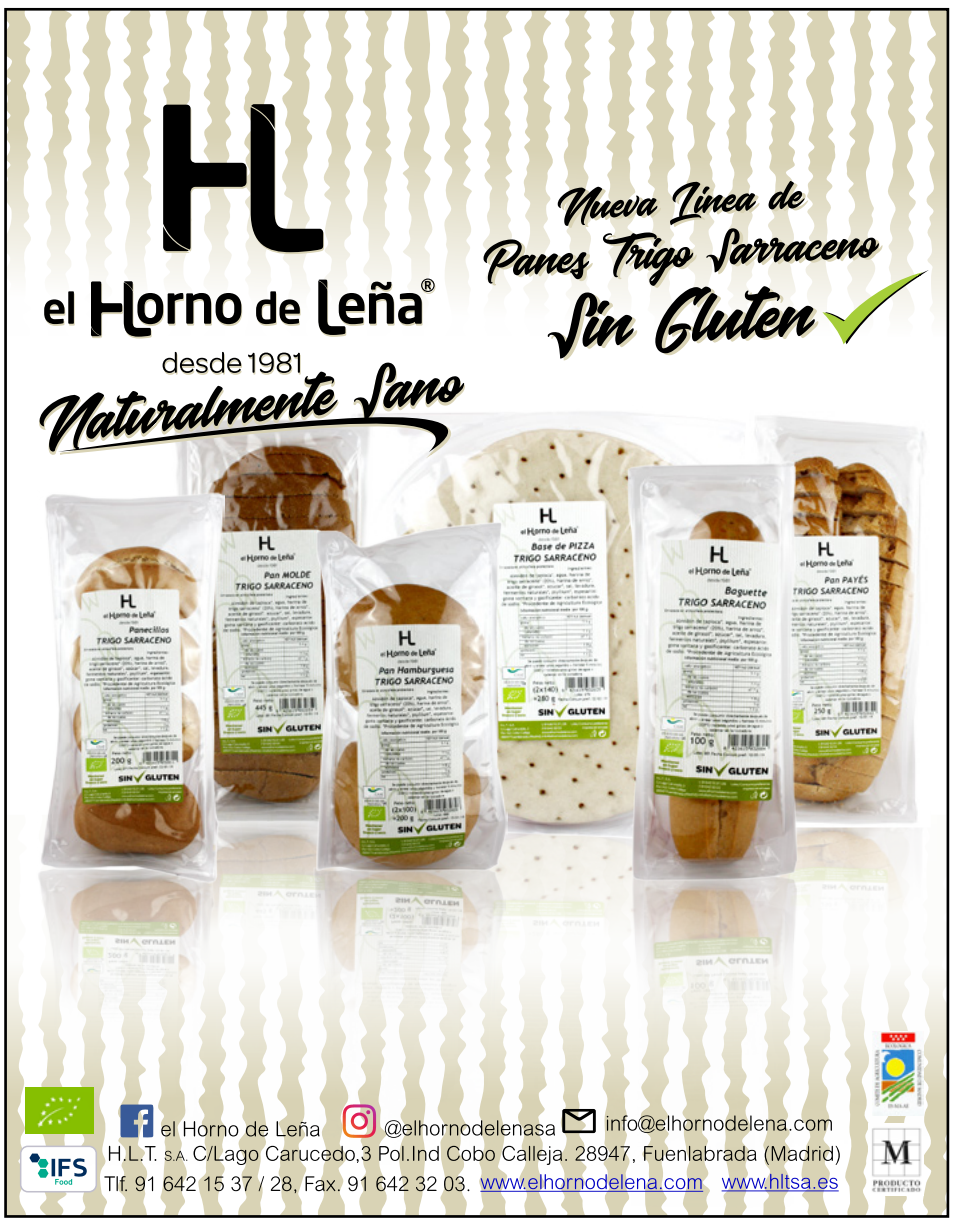
Los peces son grandes desconocidos para los humanos y nos cuesta empatizar con ellos, principalmente por las grandes diferencias morfológicas que nos separan. Sin embargo, los habitantes del mundo submarino disfrutan de un amplio abanico de sensaciones, así como capacidades mentales complejas. Los peces cuentan con un rico mundo emocional, al igual que cualquier otra especie animal. Sienten dolor, placer, alegría, curiosidad, miedo, estrés y ansiedad, entre otras muchas sensaciones que les permiten estar conectados con el entorno que les rodea y con los miembros de su especie.

A pesar de tener un cerebro más pequeño que otras especies animales, se han encontrado semejanzas, en su forma y en su funcionamiento, con el de otros animales vertebrados. Por ejemplo, existen similitudes entre la región del hipocampo de los peces, (que es la parte que rige la memoria espacial y el aprendizaje), con la amígdala, (que regula las emociones), de algunos mamíferos. También se ha comprobado la presencia en los peces de un fenómeno denominado "fiebre emocional", que se produce cuando los animales se encuentran sometidos ante un estímulo externo estresante. Se había detectado previamente en mamíferos, aves o reptiles y se cree que podría estar relacionado con cierto grado de conciencia. Es decir que, en contra de lo que se pensaba, los peces desencadenan respuestas fisiológicas y neuromoleculares en su sistema nervioso central, como respuesta a estímulos emocionales.

Sabiendo esto, podemos hacernos a la idea de **hasta qué punto padecen los peces en los acuarios, en las piscifactorías o en las redes de pesca**. La crueldad de los distintos métodos de pesca provoca un sufrimiento inconmensurable en millones de individuos que **no gozan de ningún tipo de protección legislativa contra el maltrato animal**. Los peces son los grandes olvidados y sin embargo, la pesca industrial implica la muerte del mayor número de animales, superando con creces la producción ganadera. Las capturas de estos animales en alta mar son verdaderas torturas, ya que los peces mueren aplastados, literalmente reventados por el cambio de presión, asfixiados y agonizando durante largo rato o diseccionados o congelados vivos.

El caso del atún rojo es especialmente estremecedor. Uno de los trucos de pesca más utilizados es aprovechar la época de la migración de estos animales, que al igual que los salmones, regresan a su lugar de cría para desovar. Así pues, se coloca un sistema laberíntico de redes en el trayecto de los atunes en el que entrarán de forma instintiva. Esta trampa se denomina almadraba, una palabra que proviene del árabe hispánico y que significa "lugar donde se lucha o se golpea". Los operarios lo comparan a un sistema digestivo confeccionado con malla y con una serie de cámaras por las que los peces pueden avanzar, pero no retroceder. Al final llegan a una cavidad sin salida, como una especie de calcetín, que se conoce como la "cámara de la muerte", donde se van amontonando para posteriormente ser masacrados. Los atunes, cuando se sienten acorralados,

Al final llegan a una cavidad sin salida, que se conoce como la "cámara de la muerte", donde se van amontonando para posteriormente ser masacrados



comienzan a agitarse en un estado de pánico extremo hiriéndose entre ellos, y es entonces cuando la cámara se iza desde fondo hacia la superficie y todos los animales atrapados son arponeados o acuchillados en las arterias para favorecer el desangrado. Pocos tienen una muerte rápida. Todos ellos luchan desesperadamente por su vida, agitándose entre la sangre que lo tiñe todo de rojo, asfixiándose lentamente.

Las almadrabas se instalan en zonas estratégicas repartidas entre algunas regiones costeras de Italia, como Cerdeña o Sicilia, y la zona sur de la Península. Se aprovecha así la ruta milenaria que hacen los atunes en los meses de primavera y verano desde las aguas del Atlántico hacia el Mediterráneo, cruzando el estrecho de Gibraltar. Y esa es la desgracia y la condena de los atunes, seguir su instinto migratorio en busca de aguas más cálidas. Se trata de una especie de gran tamaño con una esperanza de vida que puede superar los 30 años. Otras especies de atún como el listado, el bonito del norte, el rabil, el patudo o el rojo, se pescan con redes de arrastre. Se trata de una práctica sumamente destructiva que arrasa con el fondo marino, y muy cruel para los animales capturados quienes mueren aplastados o por causa de la descompresión que les hace estallar por dentro. Obviamente, entre las toneladas de peces, no se recogen solamente atunes, también quedan atrapadas otras especies marinas, que con frecuencia mueren y son arrojadas de nuevo al mar. Otras modalidades de pesca consideradas más sostenibles, requieren el uso de cebos consistentes en otros peces más pequeños como sardinas, boquerones o caballas. Sus cuerpos se ensartan en grandes anzuelos por el lomo o por el ojo, a veces incluso pisados, para que estén un poco destripados y atraigan a los atunes.

123rf Limited©Pavol Stredansky

Estos peces tan longevos, a lo largo de sus vidas, llegan a memorizar rutas de miles de kilómetros y pueden reconocer hasta un centenar de individuos distintos y recordarlos durante meses. También cuentan con habilidades que les permiten usar herramientas y estrategias para conseguir alimentos. Pero independientemente de sus capacidades cognitivas, lo que es evidente es que los atunes y los peces en general, experimentan el dolor y el miedo de forma muy similar a los animales terrestres. La única diferencia es que ellos no pueden gritar.

Algo tan simple como abrir una pequeña lata de atún para incorporarlo en nuestra comida es un hábito que esconde una terrible historia detrás, que todo el mundo debería conocer .■

Los atunes y los peces en general, experimentan el dolor y el miedo de forma muy similar a los animales terrestres

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

¡Año nuevo, vida nueva!

¡Empieza el 2019 tomando una decisión de gran responsabilidad moral, cuídate a ti mismo, salva vidas y actúa para salvar nuestro Planeta!

Todas las personas, cuando empieza un nuevo año, hacemos buenos propósitos: dejar de fumar, ponernos en forma, cuidar nuestro entorno y comer de forma saludable, etc. Existe un propósito a partir del cual puedes englobar de forma holística tres propósitos importantísimos: ¡Hazte vegano! Te servirá para beneficiarte a ti mismo, respetar a los animales y cuidar al Planeta. ¡Si lo estás pensando, no te faltan motivos!

El primer beneficiado serás tú, te harás un gran favor a ti mismo. Empezarás a sentirte mejor, a comer de forma saludable y a tomar consciencia sobre qué comes y sus cualidades para tu salud. En Universidades de todo el mundo se han realizado diferentes estudios epidemiológicos, los cuales concluyen que el consumo abusivo de carne y lácteos es perjudicial para la salud, pues está relacionado con enfermedades que han devenido verdaderas epidemias en las sociedades occidentales: obesidad, diabetes, hipertensión, osteoporosis, distintos tipos de cáncer, enfermedades coronarias, accidentes cardiovasculares, etc. Según la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC), la institución especialista en esta enfermedad de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las salchichas y el jamón fueron clasificadas en el grupo 1 de agentes cancerígenos, el cual también incluye el tabaco y el amianto.

En ocasiones, debido al desconocimiento, el veganismo es etiquetado como una moda saludable, pero el veganismo no es una moda, ni los veganos pensamos únicamente en nuestro bienestar personal, actuamos por el bien común de forma interconectada, por el respeto a los animales humanos, a los no humanos y al Planeta, pues cada uno de nosotros también forma parte de la naturaleza y si te cuidas a ti mismo, cuidas también al medio ambiente.

Los propósitos de año nuevo son siempre una inversión para un futuro mejor. Un futuro mejor requiere pensar en nuestro Planeta porque ya no podemos esperar más. El consumo de carne alarga considerablemente nuestra huella ecológica. Ser vegano incluye mucho más que una cuestión de respeto a los Derechos de todos los Animales, nos convierte en activistas combativos para frenar el calentamiento global. Un estudio desarrollado en la Universidad de Oxford en 2014, concluyó que la dieta de las personas vegetarianas reduce hasta en un 50% las emisiones de CO_2 y la dieta de las personas veganas, más de un 60%. Si en países como el nuestro recuperáramos de nuevo la dieta mediterránea tradicional, un regalo de la naturaleza, conseguiríamos reducir las emisiones de gases de efecto invernadero asociadas a la producción de alimentos en más de un 70%.

El desenfrenado consumo de carne de unos se traduce en la falta de alimentos de calidad para otros debido al gran desequilibrio generado por la ganadería intensiva. Dejar de criar ganado permitiría prescindir de campos destinados a cultivos de forrajes, ya que así no existirían millones de animales no humanos, cuyas vidas son miserables y a los cuales hay que alimentar cada día. Este podría ser el primer paso para la supresión de los cultivos transgénicos, recuperar masa forestal y sistemas de agricultura tradicionales.

123rf Limited©Pakatip Chawleesaen

123rf Limited©Pavel Siamionau

En tan solo un año, un vegano deja de devorar 100 vidas. Vidas que tienen un valor intrínseco e inviolable. Si quieres empezar 2019 con ganas de hacer de este mundo un lugar mejor, no lo dudes, hazte vegano!

¡Feliz 2019!. ■