Bueno y Vegano®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2019 FEBRERO - Nº 20

"La naturaleza es todo lo que necesitamos para preservar el mundo" **Henry David Thoreau**

La transición hacia el veganismo paso a paso

123rf Limited@Fabio Formaggio

ASÍ SE HACE | 8
Cómo hacer nuestro propio pan en casa

DEFENSA ANIMAL | 12
Acabar con la cría de animales en jaula

EL BALCÓN VEGANO | 16
¡Ropa sin sangre!

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 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

La transición hacia el veganismo: paso a paso

El veganismo es un modo de vida que trata de evitar en la medida de lo posible el uso de animales en la alimentación, el vestido, el calzado, la cosmética y cualquier otra faceta de la vida, con el propósito último de disminuir el sufrimiento animal. Por tanto el veganismo incluye una alimentación 100% vegetal, pero es mucho más que una dieta.

Pero como la alimentación es uno de los aspectos que más preocupan a cualquier persona que decide iniciar un modo de vida vegano, vamos a proporcionar unos cuantos consejos para facilitar el proceso de transición. El cambio a una alimentación vegana puede parecer un poco intimidante al principio, pero no tiene por qué serlo si nos informamos bien y planeamos lo que vamos a comprar y a comer.

No te preocupes si al principio las cosas no salen "bien" o si "metes la pata" de alguna forma. Es normal que compres por error productos que llevan ingredientes de origen animal de los que hasta ahora no eras consciente, que alguna comida te salga tan mal que tengas que tirarla o que algunos alimentos simplemente no te gusten. Todos hemos pasado por esa fase. Como cualquier otro hábito, aprender a comer de forma vegana lleva tiempo y práctica.

123rf Limited©ikuvshinov

Los pasos qué debes seguir si quieres hacerte vegano dependen principalmente de si en estos momentos eres ovo-lacto-vegetariano o si eres un no-vegetariano.

Eres ovo-lacto-vegetariano y quieres dar el paso definitivo hacia el veganismo

Aunque no debería ser difícil, muchos ovo-lacto-vegetarianos cometen el error de centrar su alimentación en lácteos (principalmente queso) y huevos, y a estas personas les cuesta un poco más de trabajo, aunque también son las que más se benefician del cambio ya que huevos y quesos son alimentos muy ricos en grasa saturada y en colesterol, por lo que la calidad de la dieta va a mejorar sustancialmente al eliminarlos.

- **Huevos.** Los nutrientes que nos aportaban los huevos se encuentran sobre todo en las legumbres. Si antes comías 4-5 huevos por semana, aumenta tu ingesta de legumbres en 3-4 raciones de tamaño mediano, por ejemplo: unas cucharadas de hummus (con pan o crudités), un puñado de cacahuetes, una hamburguesa de tofu, 3-4 cucharadas de alubias cocidas en la ensalada... Desde el punto de vista gastronómico hay decenas de formas saludables de reemplazar los huevos, como te explicamos en el artículo ¿Son adecuados desde el punto de vista nutricional los sustitutos veganos del huevo? (*Bueno y Vegano Febrero 2018 - https://www.buenoyvegano.com/2018/02/26/nutricional-sustitutos-veganos-del-huevo/*).

El parmesano se sustituye perfectamente por una mezcla de cualquier fruto seco molido y levadura nutricional

- **Lácteos**: La mayoría de la gente no tiene problemas en sustituir la leche de vaca y los yogures por leche y yogures de soja u otras leches vegetales (avena, almendras, arroz, coco). La leche de soja es más nutritiva que el resto de leches vegetales. Las de arroz y coco son las menos recomendables. Elijas la que elijas procura que lleve poco o nada de azúcar añadido, pero que esté enriquecida con calcio.

El queso es el gran campo de batalla de los ovo-lacto-vegetarianos aspirantes a veganos. La mayor dificultad en cuanto a dejar el queso es psicológica. El queso está muy presente en toda nuestra gastronomía y además contiene sustancias con poder adictivo como las casomorfinas, que nos hacen desear comer más y echarlo de menos cuando no lo hacemos. Sin embargo una vez has dejado de comer queso durante un tiempo tu cuerpo y mente se habituarán y no lo necesitarás más.

No busques sustitutos del queso. Los que pretenden imitar el sabor y textura fundente del queso son muy malos nutricionalmente y solo se deben tomar en alguna ocasión especial. Come quesos elaborados con frutos secos. No saben a queso como tal, pero son deliciosos en sí mismos y muy nutritivos. El parmesano se sustituye perfectamente por una mezcla de cualquier fruto seco molido y levadura nutricional.

Desde el punto de vista nutricional el queso se sustituye aumentando la cantidad de frutos secos y semillas en nuestra alimentación, y añadiendo más tofu (cuajado con calcio), y también más verduras verdes como la col verde, el brócoli, o la rúcula.

No eres vegetariano y quieres hacerte vegano

Aunque a primera vista parece más difícil, muchas personas transitan al veganismo directamente y sin problemas desde una dieta convencional con carne, pescado, huevos y lácteos. Depende mucho de la motivación y circunstancias de cada persona. Tómate el tiempo que necesites y no te sientas mal por seguir comiendo productos animales durante un tiempo: lo importante, tanto para ti como para los animales, no es que lo hagas en el corto, sino en el largo plazo.

Como regla general, la carne, el pescado y los huevos se sustituyen por legumbres, tofu, tempeh y seitán; mientras que los productos lácteos se sustituyen por frutos secos, leches vegetales enriquecidas con calcio y sus yogures (preferentemente de soja), y algunas verduras. La mayoría de la población no-vegetariana come muchos derivados animales y pocas frutas y verduras, y seguro que en tu caso habrá sido igual, por lo que al hacerte vegano deberías aprovechar para aumentar tu consumo de estos alimentos (hasta que lleguen a constituir aproximadamente la mitad de todo lo que comes).

¿Cuál es la mejor forma de empezar?

1. Identifica aquellos platos de tu dieta habitual que son naturalmente veganos o que se pueden veganizar con poco esfuerzo. Por ejemplo una pasta con salsa boloñesa (sustituye la carne por soja texturizada), unas lentejas estofadas (suprime el embutido si lo había y añade más verduras), una paella (hazla de verduras y seitán o de verduras y garbanzos). Elige los que más te gusten y hazte un menú semanal que incluya uno de ellos cada día (puedes repetirlos sin problemas).

123rf Limited©ferli

2. Usa hamburguesas veganas, salchichas, albóndigas y otros sustitutos veganos de tus platos preferidos todo lo que necesites, sobre todo al principio. Compra aquellos que sean de buena calidad, preferiblemente elaborados con tofu, seitán o soja texturizada, y que lleven aceite de oliva, de girasol o de colza, y poca sal. Te ayudarán mucho durante el proceso de transición.

3. Sustituye la leche y los yogures por sus alternativas vegetales.

4. Suscríbete a uno o varios blogs de cocina vegana y aprende cada semana un plato nuevo que incluya legumbres, tofu, tempeh, seitán o soja texturizada.

5. Haz una lista de las verduras que comes habitualmente y rétate a añadir una nueva cada semana durante dos meses.

6. Asegúrate de tomar cada día un puñado de frutos secos o semillas (también puedes añadirlas a ensaladas, arroces y pastas).

7. Una vez que hayas consolidado estos pasos, empieza a sustituir el pan, la pasta y el arroz blancos por sus equivalentes integrales. Y a probar otros cereales como la quínoa, el amaranto, o la avena.

Si sigues estos pasos en pocas semanas habrás adquirido unos buenos hábitos y tendrás un repertorio básico de platos y recetas que podrás ir ampliando en el futuro.

No importa el tiempo que te lleve hacer la transición al veganismo: desde que tomes la decisión empieza a tomar una dosis de 2.000-2.500 microgramos de vitamina B12 a la semana. Esta vitamina es esencial para el funcionamiento del corazón y del sistema nervioso y no se encuentra en cantidad suficiente en una alimentación vegana, por lo que debemos aportarla en forma de suplemento. ■

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

El consumo de carne es insostenible

Hoy en día, la demanda de carne ya es insostenible ecológicamente y las previsiones auguran que en 2.050 la demanda de carne y productos lácteos se doblará a nivel mundial; por ello, será necesario tomar medidas para abordar este problema, pues la industria ganadera es responsable de casi un 20% de las emisiones de gases de efecto invernadero... y el cambio climático debe afrontarse de forma inminente.

Gravar con impuestos específicos aquellos productos que puedan tener un impacto negativo en la salud de la población o el medio ambiente es una estrategia utilizada por los gobiernos desde hace décadas. Primero fue el tabaco, un clásico. Ya son más de 180 los Estados que gravan el tabaco con impuestos específicos y restricciones, pues los costes sanitarios que acarrea no son pocos. Lo mismo para el consumo de alcohol. Recientemente, en nuestro país y en 25 más, se ha legislado sobre el impuesto que grava las bebidas azucaradas, pues el aumento del consumo de azúcar añadido en bebidas y alimentos procesados ha derivado en una importante alerta sanitaria que se prevé que puede empeorar en el futuro.

Según un informe del grupo inversor *Farm Investment Risk and Return (FAIRR)*, el producto que sigue en esta lista será la carne, pues aplicar un impuesto a la carne será inevitable y probablemente esto se hará a nivel internacional en un plazo de cinco a diez años.

¿Por qué un posible impuesto sobre el consumo de carne?

El maltrato animal es inherente a la industria cárnica. No obstante, este indiscutible argumento todavía no es el más importante para los legisladores... Sin embargo, se tienen en cuenta otros aspectos y por ello se ha empezado a discutir sobre por qué es necesario gravar el consumo de carne con un impuesto específico.

Luchar contra el calentamiento global

El 28 de Noviembre de 2006, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) presentó un informe titulado *La Larga Sombra del Ganado (Livestock's Long Shadow)* en el cual se demuestra que la ganadería genera más emisiones de gases de efecto invernadero que los automóviles. Hasta un 20% del total de las emisiones globales. Concretamente, el 9% de las emisiones mundiales de CO2, el 37% de las de gas metano -más que las explotaciones mineras, petróleo y gas natural juntas- y el 65% de las de óxido nitroso (gas letal). Precisamente, estos dos últimos gases causan un efecto invernadero mucho más potente que el CO2.

Por tanto, el consumo de carne aumenta notoriamente nuestra huella ecológica. Ser vegano no es solamente una cuestión de respeto a los Derechos de todos los animales, también nos convierte en activistas en lucha para frenar el calentamiento global. Un estudio dirigido por la Universidad de Oxford en 2.014, concluyó que las emisiones de CO2 de las personas vegetarianas son un 50% menores de las de quienes consumen carne a diario, y las de las veganas, más de un 60%.

123rf Limited©Markus Mainka

Consumo de carne y políticas de salud pública

Los estudios epidemiológicos realizados en Universidades y hospitales en diferentes países de todo el mundo, concluyen que el excesivo consumo de carne y lácteos en sociedades como la nuestra es pernicioso para la salud porque está directamente relacionado con diversas enfermedades que han devenido epidemia en Occidente: **obesidad, hipertensión, diabetes, osteoporosis, cáncer de colon (entre otros), enfermedades coronarias, accidentes cardiovasculares, etc.** Según la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC, por sus siglas en inglés), la institución especializada 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 asbesto (amianto).

La OMS define como carne roja toda la carne muscular de los mamíferos, incluyendo carne de res, cerdo, cordero, caballo y cabra.

En 2.016, un estudio realizado en la Universidad de Oxford recomendaba **gravar con un impuesto la carne roja de bovino un 40% y los lácteos un 20%** debido a que esto podría evitar casi medio millón de muertes al año por enfermedades

causadas por este consumo y además se reducirían drásticamente las emisiones de gases de efecto invernadero.

Estos datos ya no son subestimados por los gobiernos, pues el coste económico derivado de las partidas presupuestarias destinadas a la sanidad pública sale cada día más alto. Durante el año 2.016, en el Estado español, el consumo de carne per cápita se situó en 50,13 kilos.

El impuesto a las carnes ya está siendo discutido en los parlamentos de Alemania, Dinamarca, Suecia y China. El gobierno de Nueva Zelanda se planteó la *Flatulence Tax,* un impuesto sobre las emisiones de metano derivadas de las flatulencias del ganado bovino, una medida que finalmente se descartó. La directora de FAIRR, *Maria Lettini*, afirma que a medida que avance la implementación del acuerdo climático de París comenzaremos a ver acciones gubernamentales que busquen la reducción del impacto ambiental de la industria ganadera.

Lógicamente, las políticas relativas a los impuestos sobre la carne deberán ser introducidas y explicadas a la población de forma adecuada para que se comprenda por qué son tan necesarias. A la vez, se deben diseñar estrategias para proteger a las familias más pobres a las que les cuesta más comprar alimentos.

Dice *Jonathan Verschuuren*, profesor de la Facultad de Derecho de la Universidad de Tilburg, en los Países Bajos: "parece inevitable que el consumo de carne deba disminuir. Los desafíos son tan grandes, y los cambios que se necesitan son tan fuertes que deben usarse todos los instrumentos normativos posibles, incluido un impuesto sobre la carne".

La opulencia cárnica de unos se traduce en la extrema pobreza de otros. Reducir la ganadería significa reducir los campos destinados a cultivos de forrajes. Este puede ser el primer paso para empezar la **supresión de los cultivos transgénicos** y recuperar masa forestal y sistemas de agricultura tradicionales, además, permitiría que millones de toneladas de cereales destinadas a forrajes fueran destinadas directamente al consumo humano. Los desequilibrios ocasionados por los excesos de la carne son más que un pecado, nos permiten afirmar que un vegetariano además de respetar la vida de todas las especies es un activista en defensa de nuestro planeta y de aquellos que sufren enfermedades derivadas de la malnutrición. Sería una de las mejores políticas económicas para ayudar a los más pobres del Planeta.

123rf Limited@Mark Agnor

Mark Post, el científico artífice de la primera hamburguesa presentada en 2013 a partir de «carne limpia» o carne elaborada a partir de células, considera que el actual sistema de producción de carne cambiará profundamente o desaparecerá. **La ganadería industrial es una práctica obsoleta, responsable del mayor maltrato animal en la historia y destructora del medioambiente que, además, no podrá satisfacer la demanda mundial de carne en las próximas cuatro décadas.**

Personalmente, no me convence para nada la idea de la carne de laboratorio, yo no la consumiré por cuestiones de paladar, pero no le cierro la puerta si abre el camino para lograr la abolición de la ganadería. ■

ALIMENTACIÓN / INFUSIONES

NOVEDAD

Reconfortantes y saludables infusiones, de Artemis Bio

5 exquisitas combinaciones para recuperar el espíritu sin la preocupación de la acción excitante de la teína de Artemís BIO.

Inspiradas en la cultura hindú y elaboradas con diferentes tipos de plantas y especias muy aromáticas, poseen increíbles propiedades y beneficios incluso para reemplazar el consumo de café.

Certificado: Euro Hoja | AB
Marca: Artemís Bio | www.herbesdelmoli.com
Empresa: Herbes del Moli, SL

ALIMENTACIÓN / MUESLI

NOVEDAD

Delicioso Krunchy Sun vegano de Espelta, de Barnhouse

El panecillo entero enrollado y esponjado se hornea con aceite de girasol europeo, ligeramente endulzado con jarabe de arroz y se completa con coco rallado. Libre de aceite de Palma.

Certificado: Euro Hoja | Vegan
Marca: Barnhouse | www.barnhouse.de
Empresa: Barnhouse Naturprodukte GmbH

ALIMENTACIÓN / PROTEÍNAS

NOVEDAD

Mix de 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. A 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%) hemos añadido un nuevo formato de 500g.

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

ALIMENTACIÓN / BEBIDA PROBIÓTICA

NOVEDAD

Kombucha con tres deliciosos sabores, de Santiveri

Santiveri presenta su Kombucha bio, una bebida ancestral, que nos sorprende por su burbujeante y delicioso sabor. Se elabora de la forma más artesanal a partir de té fermentado con un hongo especial llamado Scoby y zumos naturales, y en tres sabores a elegir: el gusto más tradicional, el ligero sabor a coco y el exótico y sorprendente aroma del jengibre y el limón.

Certificado: Euro-Hoja - CCPAE
Marca: Bio bio
Empresa: Santiveri S.L. | www.santiveri.es

COSMÉTICA / COLORANTES

NOVEDAD

Colorantes capilares vegetales Bio, de Ayluna

Cubren las canas y cuidan el cabello. Proporcionan un color duradero y brillante gracias a la henna y el índigo Bio de sus fórmulas. Fórmulas veganas y halal. Sin alcohol, sin amoníaco, sin peróxidos, sin resorcinol, sin PEGs ni conservantes.

Disponibles en 5 colores: Rubio Sahara, Rojo Cobrizo, Castaño Canela, Castaño Chocolate y Negro Intenso

Certificado: Cosmos Organic | www.cosmos-standard.org
Marca: Ayluna | www.ayluna.de
Distribución: Naturcosmetika Ecológica SL | www.naturcosmetika.com

COSMÉTICA / PASTA DENTRÍFICA

NOVEDAD

Pasta dentífrica con Sal Marina, de Weleda

Eficacia 100% natural clínicamente probada. Previene la caries, impide la formación de sarro y estimula el flujo de saliva, favoreciendo la auto-limpieza fisiológica. Con sal marina y bicarbonato sódico, esta pasta neutraliza los ácidos nocivos responsables de la caries. Además, la mirra y la ratania fortalecen el tejido bucal, ayudando a prevenir el retroceso de las encías. Sabor original y fresco sin ingredientes sintéticos ni sustancias de origen petroquímico. Sin flúor ni azucares añadidos. Apta para celiacos.

Certificado: Natrue | Vegan Society
Marca: Weleda | www.weleda.es
Distribución: Weleda, S.A.U

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

Explosión de sabores en Ciudad del Cabo

Ciudad del Cabo, la segunda urbe más poblada de Sudáfrica, es una ciudad llena de contrastes: los rascacielos enclavados en un paisaje de ensueño dan la espalda a inmensas barriadas de chabolas amontonadas bajo un cielo de cables de electricidad. Ciudades de techos de hojalata que están cerca y, a la vez, muy lejos del centro de la ciudad.

Tras subir a Table Mountain, una montaña que se eleva hasta los 1.000 metros de altura y está coronada por una pequeña llanura; pasear por el barrio musulmán de fachadas coloridas de Bo-Kaap; y recorrer Long Street y el mercado Green Market Square, acabé disfrutando de una excelente comida en el restaurante crudivegano **Raw And Roxy**.

Detrás de Raw And Roxy está ***Beatrice Holst***, una mujer danesa que ha vivido en medio mundo. Ella es pura energía: no para quieta ni un segundo mientras habla amigablemente con los clientes. Afirma que su vida cambió para mejor tras adoptar una dieta crudivegana, y quiere compartir su experiencia con todo el mundo, ofreciendo verduras crudas de forma atractiva. "Respire, elimine, relájese y deje paso a una nueva forma de vida más saludable", dice.

El restaurante cuenta con un gran espacio de techos altos dividido en dos pisos. Hay mesas de madera de diferentes tamaños, lámparas de sal del Himalaya y numerosas plantas. También hay un par de estanterías con una selección de comida y cosméticos veganos a la venta.

La carta del Raw And Roxy presenta recetas internacionales en versión crudivegana. Pedí un zumo Love Elixir de mora, fresa, piña, menta y agua de rosas, mientras estudiaba el menú. Quería probar lo máximo posible así que finalmente opté por el *tapas platter*, una selección de varios de los platos de la carta.

La propuesta incluía una refrescante sopa de aguacate, espinacas, menta y cebolla con un chip de kale; un muy logrado sushi de coliflor -en lugar de arroz-, pepino, aguacate y nueces; y una espectacular lasaña -la pasta eran tiras de calabacín y en el interior se mezclaba pesto verde, queso crudo de anacardos, salsa de tomate y nueces-.

De calabacín también eran los espaguetis, que iban acompañados con una salsa de pesto verde con hierbas y queso de anacardos. Para repetir una y otra vez. Seguí con una picante ensalada asiática de col lombarda con fruta, especias y frutos secos; un thai curry de judías verdes, brócoli, champiñones y coliflor con una salsa de curry tailandesa; y un súper sabroso falso arroz frito de coliflor con cebollino. Todas las tapas estaban bien elaboradas y me produjeron una auténtica explosión de sabores.

No podía irme sin probar el postre. Y no me defraudó. Opté por el tiramisú, hecho con leche de coco y almendra, café elaborado en frío, lúcuma, cúrcuma, canela, pasta de cacao, manteca de cacao y anacardos. ¡Delicioso! Y en lugar de café, el rocket fuel, una bebida elaborada con cacao y hierbas medicinales ideal para combatir el frío que hacía en la ciudad.

Raw And Roxy lo tiene todo: ambiente cálido, comida vegana cruda saludable y deliciosa hecha con productos frescos de calidad, buena presentación de los platos y excelente servicio. ■

RAW AND ROXY
(38 HOUT STREET, CIUDAD DEL CABO, SUDÁFRICA)

©Cristina Fernández. Interior del Raw And Roxy

©Cristina Fernández. Rocket Fuel

CARTA: Zumos, batidos, tés y rocket fuel. Bowls y crepes para el desayuno. Sopas y cremas, ensaladas, sushi, rollitos, hamburguesa, pasta, lasaña, curry y pizza. Amplia oferta de postres.

SERVICIO: Simpático, atento y eficiente.

COCINA: Crudivegana.

SALA/AMBIENTE: Muy espaciosa. Ambiente relajado y agradable.

CALIDAD/PRECIO: Muy buena.

Iván Iglesias
Experto universitario en Nutrición y Dietética
www.nutricionesencial.es

Cómo hacer nuestro propio pan en casa

Probablemente el pan sea uno de los alimentos más consumidos en cualquier hogar. Estamos acostumbrados a comer con una barra de pan presidiendo la mesa y en muchas ocasiones se consume en todas las comidas principales del día.

©Estela Nieto

Pero, ¿es un alimento saludable?

Más allá de para aquellas personas con problemas de celiaquía o intolerancias al gluten, que por supuesto tendrán que optar por otras alternativas, el pan puede ser un alimento totalmente sano, y digo puede ser, porque desgraciadamente no siempre lo es.

Cada vez somos más conscientes de que para elaborar un buen producto hay que partir de unos buenos ingredientes y por supuesto, en el caso del pan la harina es su componente principal. Harinas refinadas, blanqueadas, pobres en fibra y nutrientes, y de calidad dudosa es lo que podremos encontrar, además de una larga lista de ingredientes extraños, en esos panes de 3x1€ que encontramos en muchos comercios y que al cabo de unas horas son un auténtico chicle.

Uno de los motivos principales de hacer nuestro propio pan en casa es tener el control de los ingredientes que se usan en su elaboración. Poder elegir harinas integrales y de cereales más allá del trigo, como la espelta, el kamut o el centeno, que aportan sabores más intensos, con los que conseguiremos un alimento digno de disfrutar por si solo y no como acompañamiento de otros.

Para hacer un buen pan, no hacen falta más que 4 ingredientes, **harina, agua, sal y levadura**. Y en algunas ocasiones, solamente los tres primeros, como sucede con los panes preparados exclusivamente con masa madre, pero eso de momento, para hacerlo en casa, son palabras mayores.

Aunque ya sabemos que la harina es su ingrediente principal, lo más importante en un pan es la levadura. Esta se alimenta de los azúcares de la harina y los convierte en alcohol, que aportará sabor al pan y desaparecerá en el horneado, y en dióxido de carbono, que hará que la masa se hinche y se vuelva esponjosa. De esta manera cabría pensar que cuanta más levadura usemos, mejor será y más crecerá nuestro pan, pero esto es un error.

Una fermentación con mucha levadura haría que el pan creciera demasiado rápido con un gusto final un tanto desagradable. El panadero francés mundialmente reconocido, Lionel Poilâne, decía "...con un buen trigo también se puede obtener un mal pan", refiriéndose a la fermentación.

Las fermentaciones lentas, permiten que las enzimas puedan descomponer mejor el almidón de la harina liberando los azúcares y poniéndolos a disposición de las levaduras. Con esto se consigue que la masa saque todo el aroma posible del cereal y obtengamos un pan más digerible, con mucho más sabor y color, porque este azúcar extra en la masa permite que caramelice, produciendo una corteza con tonos más dorados e intensos.

Aquí es donde entra en juego otro "ingrediente", tal vez aún más importante, **la paciencia**. No podremos conseguir un pan excelente en poco tiempo sin sacrificar sabor y textura.

La masa no necesita que estemos actuando sobre ella continuamente, sólo un ligero amasado (de unos 15 minutos debería bastar), algo de atención y mimo, pero sobre todo buenos reposos, nada de corrientes y un horneado cuidadoso.

El uso de prefermentos para preparar nuestro pan es una técnica muy eficaz para que ascienda de categoría. Nos permite prolongar las fermentaciones aportando una parte de harina ya fermentada a la masa final. Para el poco trabajo que requiere, ya que no necesita amasado, solo mezclar y reposo de unas cuantas horas, la diferencia en el pan se notará sin duda, con más sabor y sin necesidad de usar mucha levadura.

Para comprobarlo os propongo una receta de pan integral, pero con menos de la mitad de la levadura habitual. Eso sí, la masa también necesitará unos reposos un poco más prolongados y a cambio nos devolverá una pieza con excelente aroma y sabor a pan del de antes, a pan de verdad.

INGREDIENTES

Para el prefermento:

- 150 gr de harina integral.
- 150 gr de agua.
- 1/8 de cucharadita de levadura seca* (0,5 gr aprox.)

Resto de ingredientes:

- 450 gr de harina integral.
- 300 gr de agua.
- 12 gr de sal.
- ¼ cucharadita de levadura seca* (1 gr aprox.)

***Debe ser levadura de panadería**, no el polvo de hornear que se usa para repostería. Si se usa levadura fresca se utiliza el triple que de levadura seca.

Elaboración:

1. Mezcla los ingredientes del prefermento y déjalo en un bol tapado con un film durante 8-10 horas, hasta que veas muchas burbujas pero no haya bajado.

2. Mezcla el prefermento con el resto de ingredientes hasta que no quede harina seca.

3. Comienza el amasado en la encimera. Hazlo en periodos cortos de 2 o 3 minutos y deja que repose 5 minutos. Repite este proceso 4 o 5 veces hasta que la masa se vaya volviendo elástica. No es necesario dedicarle mucho tiempo a la masa para conseguir un buen amasado.

4. Prepara un bol untado de aceite y coloca la masa hecha una bola dentro, tápalo y deja que fermente hasta doblar su volumen. Puede necesitar unas 2 horas pero el tiempo exacto dependerá de la temperatura. Con más calor fermentará más rápido, deberás vigilarla de vez en cuando.

5. Una vez la masa esté lista, vuelve a colocarla en la encimera enharinada y desgasifica con los dedos aplastando la masa ligeramente. Toma los extremos de la masa y llévalos hacia el centro de uno en uno, solapándolos con el lado opuesto. Como si hicieras un sobre. Dale la vuelta a la masa y arrástrala por la encimera para que la parte inferior se vaya pegando sobre sí misma y la parte superior se vaya tensando.

6. Deja que repose de nuevo pero esta vez prepara un bol con un paño de cocina limpio y bien enharinado (sin miedo) para que no se pegue la masa. Colócala dentro con el pliegue hacia arriba y tápala bien. Deja fermentar de nuevo unos 45 minutos. En ese tiempo la masa debería haber crecido pero no duplicar el volumen. Comprueba si está lista presionando con el dedo. Si ves que la huella vuelve a su sitio inicial muy rápido, aún le faltará tiempo. Y si ves que no recupera la forma es que ha sobrefermentado. Buscamos algo intermedio.

7. Con el horno precalentado a 250ºC y la bandeja a media altura mientras se calienta. Coloca la masa sobre un papel de horno pero esta vez con los pliegues hacia abajo. Con una cuchilla o un cuchillo muy afilado haz unos cortes en la superficie del pan. Puedes hacer el típico cuadrado, una cruz, 3 cortes paralelos... lo que más te guste. Deben ser superficiales, no se trata de trinchar el pan. Pon la masa con el papel en una tabla y desliza el conjunto hasta la bandeja del horno (ya caliente). Puedes tener un recipiente metálico en la solera del horno ya caliente y en este momento echar ½ taza de agua hirviendo, generará vapor en la primera parte de la cocción y protegerá la superficie para que crezca mejor el pan.

8. Al meter el pan, baja la temperatura a 210ºC y cocina durante 35-40 minutos. A los 10 minutos retira la bandeja de la solera y continúa con la cocción. Si ves que se tuesta por encima puedes proteger la superficie con un papel de aluminio.

9. Al cabo de ese tiempo, saca el pan y comprueba como está. Dale unos golpes en la base y si suena hueco y grave, tu pan está listo. Si quieres una corteza más crujiente, hornea 5 o 10 minutos más con la puerta ligeramente abierta, puedes colocar un paño de cocina.

10. Deja enfriar completamente sobre una rejilla antes de cortarlo. ■

©Estela Nieto

©Estela Nieto

Mercedes Blasco
Master en Nutrición y Salud UOC
Facebook: Sonrisa vegetariana

Cremas reconfortantes

Febrerillo "el loco" suele engañar a los sentidos por su variabilidad climática. La luz solar crece, y en los días de anticiclón creemos vislumbrar la primavera. Pero en realidad es uno de los meses más invernales y fríos del año, y nuestro organismo necesita todavía alimentos que proporcionen calor y lo reconforten.

Las cremas y purés suaves son ideales para tonificarnos en estos días. La fórmula básica para elaborarlas es recurrir a las verduras que de manera natural tenemos al alcance en esta temporada. Las ligaremos con elementos espesantes, que pueden ser hortalizas de raíz, legumbres, alimentos gelatinosos como la chía, o ricos en almidones como cereales, kuzu o tapioca. Estos carbohidratos proporcionan consistencia a las cremas y aportan energía para vigorizar el organismo. Si usamos para cocer leches vegetales, ganarán en nutrientes y consistencia. Para completar el conjunto, usaremos semillas y frutos secos, y condimentaremos con elementos que aportan sabor y calor, como pimienta, canela y jengibre.

Es necesario conocer bien la cosecha de este mes para elegir los alimentos que pueden aportar una mayor calidad nutritiva, especialmente si disponemos de nuestro propio huerto. Además de las hortalizas propiamente invernales, empiezan a surgir tímidamente algunas más primaverales como espárragos, habas y guisantes tempranos. También podemos contar con las hortalizas de guardar, como patatas, cebollas o calabaza.

- Hortalizas de hoja: Acelga, achicoria, berro, canónigos, col de Bruselas, col kale, col lombarda, col repollo, endibia, escarola, espinaca, grelos, lechuga de invierno.
- Hortalizas de tallo. Apio, borraja, cardo, espárragos.
- Hortalizas de flor: Alcachofa, brócoli, coliflor.
- Hortalizas de raíz: Cebolla de guardar, chirivía, puerro, remolacha, patata de guardar, zanahoria.
- Hortalizas de fruto: Calabaza de guardar, haba tierna, guisante, tirabeque.

Aquí tenéis algunas de las cremas hechas con estos alimentos, aunque las combinaciones son infinitas y en cocina la imaginación es siempre una virtud.

123rf Limited©irkiev. Crema de brócoli y garbanzos

Crema de alcachofa y coliflor

- 5 alcachofas muy tiernas
- 8 pomos de coliflor
- 1 litro de agua
- 50 gr de arroz
- Zumo de medio limón
- 3 dientes de ajo
- 4 nueces peladas
- Sal marina
- Aceite de oliva
- Pimentón picante

Pela bien las alcachofas, hasta dejar sólo los corazones limpios y sin pelusa. Córtalas en cuartos y mójalas en el zumo de limón. Hiérvelas con los pomos de coliflor y el arroz, hasta que estén tiernas. Reserva una alcachofa y un pomo de coliflor. Saltea los ajos en una sartén con aceite de oliva. Cuando estén dorados añades el pimentón, la sal y las nueces, revuelves un minuto y lo retiras. Tritura las verduras cocidas con el arroz y el salteado de ajo y nueces. Decora con láminas de alcachofa y trocitos de coliflor cortada muy fina.

Crema de brócoli y garbanzos

- 1 brócoli
- 1 litro de agua
- 100 gr de garbanzos cocidos
- 3 cucharadas de tahin
- 1 pizca de comino
- Sal marina
- 1 cucharadita de semillas de sésamo

Limpia bien el brócoli y cuécelo en el agua con un poco de sal marina y el comino. Cuando esté tierno añade los garbanzos y el tahin, y tritúralo todo junto hasta que quede una crema suave. Espolvorea semillas de sésamo por encima al servir.

Crema de borraja y patata

- 1 borraja
- 500 gr de patatas
- 1 litro de agua
- Aceite de oliva
- Sal marina

Limpia bien las borrajas de tierra, retira las hojas y las hebras y corta los tallos limpios en trozos. Cuécelas con las patatas peladas y troceadas durante 40 minutos. Adereza de sal y aceite y tritura hasta lograr una crema suave.

4

Crema de remolacha

- 3 remolachas
- 2 manzanas
- ½ bulbo de hinojo
- 1 l. de agua
- Crema de leche de soja
- Pimienta blanca
- Sal marina
- 25 gr de pistachos

Cuece las remolachas enteras con su piel y un trozo de tallo durante una hora, hasta que estén tiernas. Pélalas y tritúralas junto con las manzanas peladas y el hinojo. Adereza con la sal y la pimienta. Sirve en cuencos, añade la crema de leche de soja y remueve. Espolvorea por encima los pistachos troceados.

123rf Limited©Petr Goskov. Crema de remolacha

5

Crema de champiñones con alubias

- 200 gr de champiñones
- 200 gr de alubias blancas cocidas
- 1 taza de caldo vegetal
- 1 chalota o una cebolla
- Zumo de medio limón
- 1 cucharada de aceite de girasol extra
- 25 gr de pipas de girasol peladas
- 1 manojo de berros

Limpia y pica finamente la chalota. Limpia los champiñones, córtalos en cuartos y rocíalos con el zumo de limón. Saltea la chalota y los champiñones en el aceite. Cuando estén cocidos, los trituras junto con las alubias y el caldo. Sirve decorado con hojas de berro y las pipas de girasol.

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

Acabar con la cría de animales en jaula

Prospera una iniciativa ciudadana europea que podría acabar con la cría de animales en jaula. Cientos de millones de animales criados cada año para el consumo en la UE son mantenidos en pequeñas jaulas durante la mayor parte de su vida. La Comisión Europea tendrá que hacer frente este año a la petición de poner fin a este trato inhumano.

El Colegio de Comisarios de la Unión Europea, máximo órgano interno político y administrativo de la Comisión, decidió registrar el pasado mes de septiembre de 2018 una Iniciativa Ciudadana Europea titulada «**End the Cage Age**» *"Pongamos fin a la Era de las Jaulas"*.

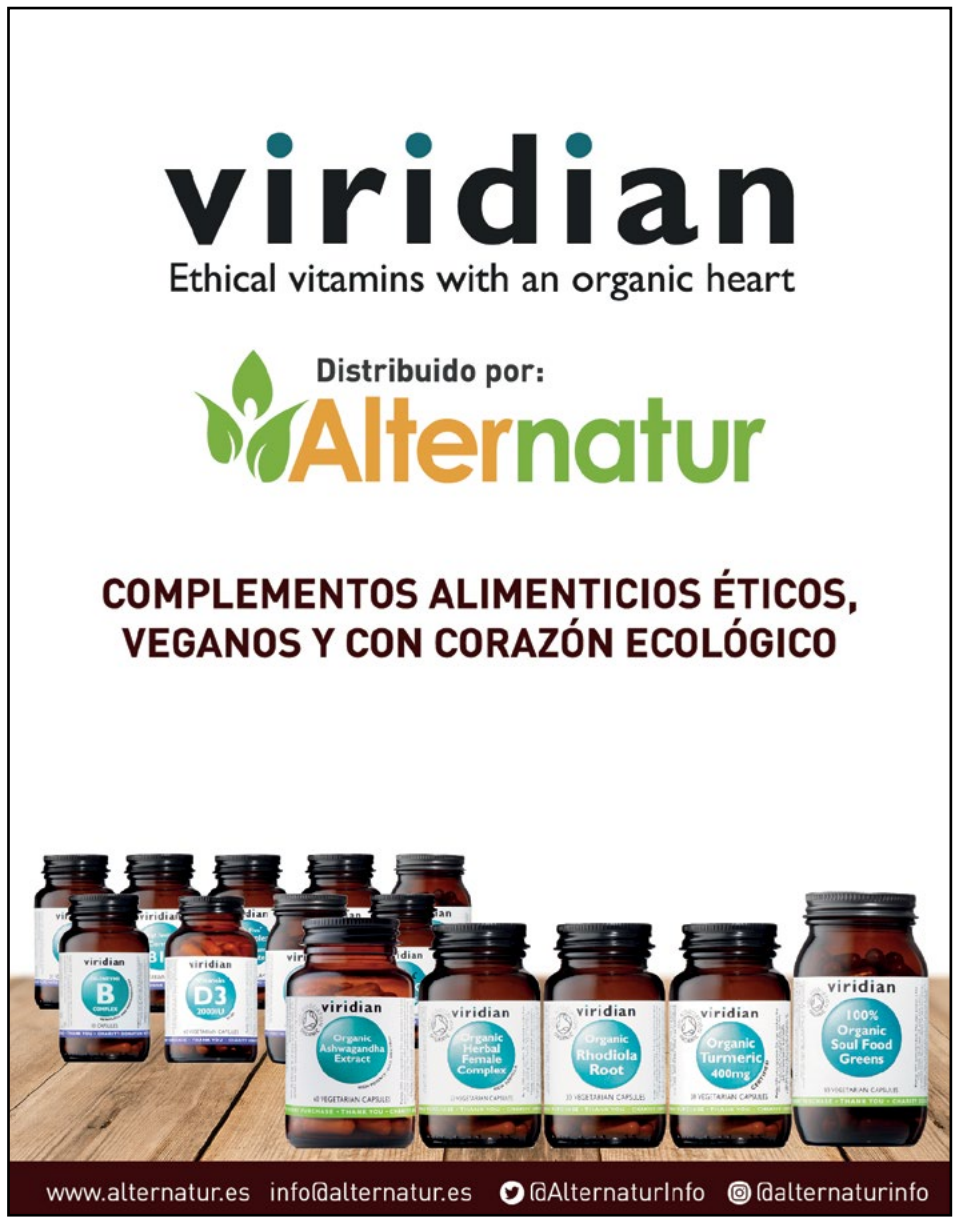
El objetivo principal de la Iniciativa Ciudadana presentada es poner fin al «trato inhumano de los animales de granja enjaulados», solicitando a la Comisión que proponga legislación para prohibir el uso de jaulas para gallinas ponedoras, conejos, pollitas, reproductoras de pollos de engorde, reproductoras de gallinas ponedoras, codornices, patos y gansos; parideras para cerdas; celdas individuales para cerdas y boxes individuales para terneros, en aquellos países donde no estén ya prohibidos.

La iniciativa dio comienzo hace tres meses con una masiva recogida de firmas que, en un periodo de un año, deberá recabar 1 millón de apoyos. En caso de que **#EndTheCageAge** reciba el millón de declaraciones de apoyo que precisa, procedentes de al menos siete Estados miembro diferentes, la Comisión deberá reaccionar decidiendo dar curso o no a la solicitud, pero en ambos casos deberá justificar su decisión.

El Tratado de Lisboa introdujo las Iniciativas Ciudadanas Europeas. Estas se pusieron en marcha, como una herramienta en manos de los ciudadanos para fijar el programa político, en abril de 2012, cuando entró en vigor el Reglamento en la materia por el que se aplican las disposiciones del Tratado. Además, en 2007, el Tratado de Lisboa estipuló que los Estados miembro de la Unión Europea deben tener en cuenta plenamente el bienestar animal en la toma de decisiones. Sin embargo, a pesar de la disponibilidad de sistemas alternativos de alto bienestar, a día de hoy, **cerca de 370 millones de animales de granja están encerrados en jaulas durante una gran parte de su vida en la mayoría de los Estados miembro de la UE.**

©FAADA

Pero esto puede cambiar pronto, porque una vez esté registrada oficialmente, la iniciativa ciudadana europea –una herramienta destinada a mejorar el compromiso y la participación ciudadana- a través del apoyo de un millón de ciudadanos de al menos una cuarta parte de los Estados miembros de la UE, podrá pedir a la Comisión Europea que presente la propuesta legislativa que conseguiría finalizar con la crueldad de las jaulas.



Desde FAADA nos sumamos a la iniciativa promovida por la asociación británica **Compassion In World Farming** y trabajamos de forma individual y en coordinación con esta red que reúne a más de 100 organizaciones de protección animal, agrícolas/ganaderas, políticas y medioambientales bajo un objetivo común, mejorar la vida de los animales en las granjas de todo el continente mediante la eliminación del uso de jaulas.

Si tiene éxito, esta iniciativa significará un cambio sísmico en nuestro sistema de alimentación y agricultura, con el potencial de beneficiar cada año a cientos de millones de animales "de granja" en Europa, evitándoles una vida de sufrimiento en las jaulas. **Un paso gigantesco en el camino hacia la finalización de la ganadería industrial.**

Desde la fundación promovemos el fin del uso de animales para el consumo humano y nuestros mensajes van siempre unidos al fin de su cría y explotación. Paralelamente, somos muy conscientes de que podría tratarse de un camino de largo recorrido. Por ello, en momentos determinados, aceptamos concesiones y trabajamos para mejorar las condiciones de vida de los animales mantenidos para este fin y velamos por minimizar su sufrimiento.

©FAADA

La jaula, el símbolo más atroz de la cría industrial de animales.

Sin duda, el símbolo más atroz de la cría industrial de animales es la jaula. La vida que soportan los animales enjaulados en las granjas implica un inmenso sufrimiento porque tienen severamente restringidos sus movimientos y les impide desarrollar casi todos sus comportamientos naturales. En Europa encontramos cientos de millones de animales encerrados durante la mayor parte de su vida soportando diariamente esta pesadilla. Desde cerdas obligadas a cuidar de sus lechones en jaulas; conejos que no pueden saltar, estirarse ni sentarse erguidos y codornices soportando vidas enteras en jaulas estériles; terneros muy jóvenes confinados en corrales individuales; cientos de miles de gallinas enjauladas, y patos y gansos enjaulados para ser alimentados forzadamente a fin de producir foie gras.

La situación más alarmante ocurre en el continente asiático, concretamente en China, el país con más producción de carne del mundo que carece de una legislación nacional que prohíba explícitamente el maltrato hacia los animales.

Afortunadamente existe una preocupación emergente sobre el trato que reciben los animales a nivel mundial. Específicamente y según la entidad que lidera la iniciativa, **Compassion in World Farming,** en Europa el 94% de las personas piensan que proteger el bienestar de los animales en las granjas es importante, y el 82% cree que los animales en las granjas deberían estar mejor protegidos.

Por ello, Europa debería evolucionar hacia un sistema de ganadería en el que la jaula deje de tener cabida. Un sistema más propicio al bienestar de los animales en el que entre otras medidas se permita que los cerdos puedan revolcarse en el barro, las gallinas volar y correr, y los conejos tener espacio para saltar y brincar.

Europa hace un llamamiento a la Comisión Europea para que ponga fin al cruel sistema de producción. Una petición de la mano de las organizaciones de protección animal, medioambientales y de los sectores implicados unidas para conseguir el fin de la era de las jaulas.

Nuestra implicación en asegurar el éxito de esta iniciativa es imprescindible y los animales no pueden esperar a seguir sufriendo.

Firma y difunde la petición para poner fin a esta pesadilla.

END THE CAGE AGE - https://faada.endthecageage.eu .■

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

Bienestar animal creciente: ¿positivo o negativo para el Veganismo?

Welfare Quality
Science and society improving animal welfare

www.welfarequality.net

Matt Green©Creative Commons. Centro de adopciones de ASPCA en Nueva York

La historia de la humanidad está ligada a un sinfín de conflictos y de guerras, pero también a numerosos avances tecnológicos, sociales y éticos. Incluyendo progresivas mejoras en la convivencia con las demás especies animales. Durante largo tiempo, los animales han sido considerados como meros objetos, sin capacidades intelectuales ni sensitivas, incluso sin sentimientos. Por lo tanto, no se les otorgaba ningún tipo de derecho ni reconocimiento moral. Poco a poco la idea de respeto se fue introduciendo en el pensar de algunos ciudadanos como por ejemplo los practicantes del **budismo** y la **ahimsa**, un concepto que promueve la no violencia y la consideración hacia toda forma de vida. ***Ashoka***, uno de los reyes impulsores de esta doctrina en el s.III a.C., llegó a construir varios hospitales de animales.

Tiempo después, en la Grecia Clásica, filósofos como ***Plutarco*** y ***Pitágoras***, sustentaban la idea de que humanos y animales teníamos el mismo tipo de alma y ante esta certeza de igualdad, promovían activamente un estilo de vida vegetariano. En la Edad Media, ***San Francisco de Asís*** trató de hermanos a las demás especies. Pero fue en la Edad Moderna cuando comenzaron a redactarse leyes de protección animal como se puede comprobar en **The Statutes**, el corpus legislativo irlandés. En este país, en 1635 se prohibió atar arados a la cola de los caballos y fisurar lana de oveja, prácticas que suponían un gran sufrimiento para estos animales. En Reino Unido, ***Oliver Cromwell*** prohibió las peleas de perros, gallos o toros y en Massachusetts Bay se redactaron leyes para proteger a los animales domésticos.

Llegó la Ilustración y siguieron aumentando las disposiciones legales para la protección animal. ***Jeremy Bentham***, se considera el padre del utilitarismo que aboga por buscar soluciones dirigidas a obtener el bien común y la mayor felicidad posible. El primer activista moderno fue ***Lewis Gompertz*** quien fundó en 1824 la **RSPCA, la Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals** y en 1866 se fundaba en Nueva York la **American Society for the Prevention of Cruelty to Animals**.

En el siglo XIX siguieron surgiendo asociaciones que promovían el bienestar animal, algunas ya centrándose en el vegetarianismo como opción de vida y como forma de rechazo activo del maltrato animal. Se fundó la **Unión Vegetariana** que con el tiempo pasó a tener asociaciones en muchos países del mundo, realizando hasta hoy día congresos mundiales en varios continentes.

Los derechos animales pasan por considerar intolerable el uso de otros individuos como propiedad

Y llegamos a nuestros días, un periodo histórico en el que la sociedad cada vez se encuentra más concienciada con respecto al trato que se les da a los animales. El veganismo es una tendencia en alza que aumenta de forma imparable, siendo la ética una de las motivaciones principales para abogar por este estilo de alimentación y de vida. Pero, esta creciente preocupación por el bienestar animal y la aceptación del veganismo como única opción libre de crueldad, choca frontalmente con los intereses de la industria. Para confrontar este problema, de

forma estratégica, se están implementando medidas destinadas a mejorar las condiciones de vida de los animales durante el proceso de explotación. Cada vez son más las empresas que desean conseguir los distintos sellos y certificados que acreditan el bienestar animal de los que proceden sus productos.

Pero, ¿cómo se mide el bienestar animal? El proyecto europeo ***Welfare Quality*** establece doce criterios para valorarlo, como ausencia de hambre y sed, ausencia de dolor, miedo, lesiones y enfermedades o confort térmico y en el descanso. Para cumplir con estos principios, la tendencia es aplicar pequeños cambios como el aumento del tamaño de las jaulas, la reducción del número de individuos en las áreas de alojamiento, la revisión de los métodos de transporte o la obligatoriedad del aturdimiento antes del sacrificio, por poner algunos ejemplos. La intención de estos proyectos es integrar el bienestar animal en la cadena alimentaria. ¿Es esto realmente un progreso?

Existen distintas opiniones al respecto. Por una parte se presenta el dilema de que la creación de certificados transmite la falsa idea de que se pueden consumir productos de origen animal sin provocarles sufrimiento. De esta forma, se alivia la conciencia de esas personas que pudiesen sentir cierta inquietud ante la realidad de la explotación ganadera. **De este modo se perpetúa un consumo de productos animales libre de remordimientos.** Por otra parte, estos certificados pueden no ser fiables. Hace unos meses, la organización ***Igualdad Animal*** publicaba una investigación realizada en el Reino Unido en una granja porcina, premiada con uno de estos certificados, donde los animales eran sistemáticamente maltratados. A pesar de haber recibido varias visitas a lo largo de un año, en ninguna de las inspecciones pareció detectarse el maltrato. De las mil granjas certificadas el año pasado, solo una fue inspeccionada por sorpresa. Otras investigaciones realizadas por la misma ONG en granjas ecológicas, han revelado una cruel realidad de sufrimiento extremo que nada tiene que ver con lo que promocionan los certificados. Sin embargo, hay quien sostiene que todas estas regulaciones son **un medio para conseguir un fin último, que sería la abolición de la explotación animal** como ocurriera en su día con la esclavitud. Los protocolos de bienestar animal, además, contribuyen a minimizar el sufrimiento de los individuos que están siendo explotados.

El veganismo es el único sello de garantía que certifica el bienestar animal

Matt Green©Creative Commons. Centro de adopciones de ASPCA en Nueva York

Así pues, de todo lo expuesto, podemos deducir que el sufrimiento de los animales es un aspecto que ha preocupado al ser humano a lo largo de distintas etapas de la historia, incitando siempre un debate sobre su bienestar. Sin embargo la verdadera cuestión no termina de ponerse sobre la mesa: ¿es moral que las demás especies animales estén dominadas y explotadas por los humanos? Es el momento de que le demos una vuelta de tuerca a este tema. En vez de quedarnos estancados en intentar regular la forma en la que se les utiliza, debemos asumir que las demás especies no son propiedades nuestras.

Es importante entender que no hay benevolencia en un encierro agradable, ni en una muerte prematura, aunque esta sea indolora. Aunque se les proporcionase una vida mínimamente placentera y feliz, esto no haría que su privación de libertad, su explotación y su muerte fuesen moralmente más aceptables. Los derechos animales pasan por considerar intolerable el uso de otros individuos como propiedad.

El bienestar animal es un parche que no debe apartarnos del objetivo y por eso es importante seguir concienciando a la sociedad para que continúe evolucionando y avanzando en el desarrollo de una moral colectiva que respete a los demás animales como a iguales. Vivir de forma vegana es uno de los pasos más importantes que podemos dar para exigir un cambio en el sistema económico y en las formas de producción de alimentos. Tenemos todos los medios a nuestro alcance para vivir de manera saludable y evitar participar de la explotación animal. El veganismo es el único sello de garantía que certifica el bienestar animal .■

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

¡Ropa sin sangre!

123rf Limited©Sergey Khamidulin

En 2013, el colapso del edificio que albergaba un taller de confección textil en Bangladesh removió conciencias y llamó a la reflexión: el bloque se desplomó con miles de trabajadoras en su interior y provocó la muerte de 1.134 personas y cerca de 2.500 heridos. A raíz de esta catástrofe, muchas personas empezaron a fijarse en las etiquetas de la ropa y empezaron a cuestionar el verdadero significado de términos como *low cost o made in*... Muchas de las prendas que guardamos en nuestros armarios proceden de talleres donde se trabaja en las condiciones de aquel deteriorado edificio que se derrumbó... y además, tras sus etiquetas también se oculta maltrato animal.

Tras aquella tragedia, el cineasta ***Andrew Morgan*** presentó ***True Cost (2015)***: un documental que muestra las entrañas del mundo de la moda y la situación precaria de los miles de personas que lo sostienen, los trabajadores en los campos de algodón, los insalubres talleres, hasta el lado oscuro del mundo del lujo.

Cada vez que adquirimos un artículo de piel, estamos avalando el sufrimiento al cual son sometidos los animales

Otra interesante iniciativa fue llevada a cabo por el sociólogo ***Albert Sales: Guía para vestir sin trabajo esclav***o. Una publicación que vio la luz gracias a la colaboración de 256 mecenas, los cuales colaboraron en el primer proyecto de financiación colectiva de la ***Campaña Ropa Limpia***. Una campaña formada por una red internacional de oenegés, sindicatos y organizaciones de consumidores que denuncian las malas condiciones laborales que sufren las obreras del textil. Para más información se puede visitar el web: setem.org / ropalimpia.org

La problemática relacionada con las injusticias acarreadas por la industria de la vestimenta es muy extensa, sin embargo, es cierto que existen multitud de alternativas cercanas que tienen como prioridad las personas, el medio ambiente y el desarrollo sostenible, pero en muchas ocasiones los animales quedan en el olvido. Si queremos vestir de forma ética deberíamos tener en cuenta a los animales: otros seres vivos y sintientes doblemente damnificados por estas injusticias.

Cada vez que adquirimos un artículo de piel, estamos avalando el sufrimiento al cual son sometidos los animales. Muchas personas creen que las vacas son sacrificadas por la industria alimentaria y que el cuero es solo una industria de aprovechamiento, pero la realidad es otra, la demanda de cuero es tan alta que ha devenido una industria que se sostiene por si sola. Otro ejemplo es la lana, que aunque no exigía la muerte de las ovejas, cuando su producción baja, son enviadas al matadero en deplorables condiciones.

Si no queremos que nuestra causa resulte incompleta, nuestra ropa también debe estar libre de explotación animal, así no sólo ayudaremos a los animales, también a los trabajadores que se intoxican en los talleres de curtido y debido a los vertidos tóxicos que terminan contaminando ecosistemas acuáticos.

Las marcas de ropa vegana suelen ser pequeños negocios, con grandes ideales y pasión por la moda, las cuales quieren aportar su grano de arena a la causa. Existen diversas tiendas de ropa vegana (algunas online). En Barcelona, "Amapola vegan shop" es el paradigma de moda ética, pues su selección de marcas está libre de toda explotación. Podemos encontrar zapatos muy elegantes y cómodos elaborados con lorica (fibra vegetal), corcho, piel de piña tropical, el llamado cuero de hoja de teca, de hoja de té o el cuero de champiñones, todos ellos buenos sustitutos del cuero animal, o ropa de algodón ecológico con encerado vegetal o papel washi. ■

Si no queremos que nuestra causa resulte incompleta, nuestra ropa también debe estar libre de explotación animal