Bueno y Vegano®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2019 MAYO - Nº 23

"Lo único que necesita el mal para triunfar es que los hombres buenos no hagan nada" **Edmund Burke**

Negacionismo sanitario y lobby cárnico

123rf Limited©Olena Kachmar

RECETA | 4
Tortilla de patatas vegana

DEFENSA ANIMAL | 12
Huevos: el precio que paga la gallina es demasiado alto

EL BALCÓN VEGANO | 16
Niko Gómez: "El enfado, la ira y la burla no ayudan a salvar animales"

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 30.000 EJEMPLARES

www.buenoyvegano.com
buenoyvegano@buenoyvegano.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓN DIGITAL
Oriol Urrutia

DISTRIBUCIÓN
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: El Horno de Leña, Distribuciones Dietéticas El Labrador; Pleneat 100% Organic Food; **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, Helena Escoda, 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

Negacionismo sanitario y lobby cárnico:

El cóctel que explica por qué los médicos siguen cuestionando las dietas veganas

123rf Limited@niloo138

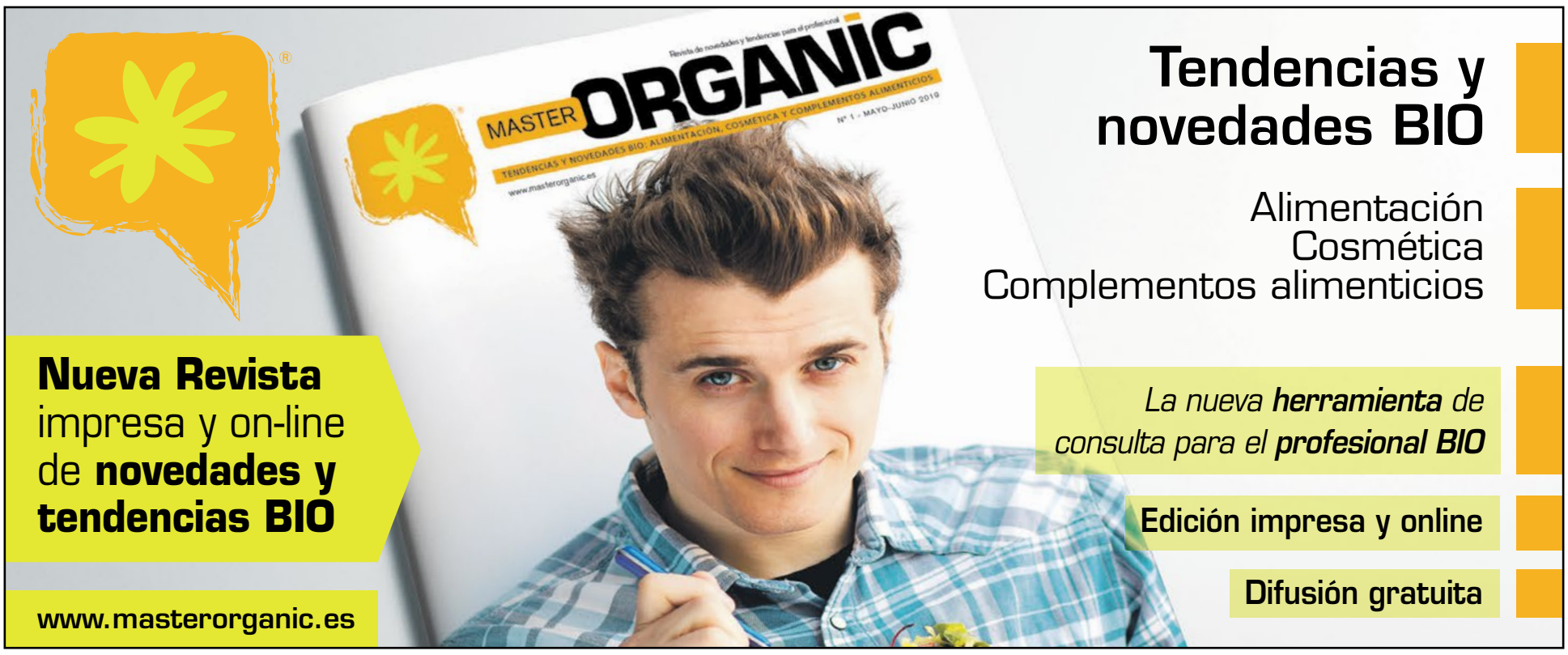
Numerosos estudios realizados en las últimas décadas han mostrado los beneficios de las dietas vegetales en la salud humana, en concreto en la prevención y el tratamiento de la obesidad, de la diabetes, de las enfermedades cardiovasculares, la diverticulosis y de algunos tipos de cáncer. La adopción de una dieta vegana por parte de la población mundial evitaría 8,1 millones de muertes anuales y ahorraría a los sistemas sanitarios 1 trillón de dólares al año, según cálculos de la Universidad de Oxford. Los beneficios medioambientales también serían enormes y actualmente tanto la ONU como las principales entidades académicas que estudian estos temas consideran que no es posible luchar contra el cambio climático sin una reducción masiva en el consumo de carne y otros productos animales.

Cuando la evidencia científica es tan aplastante, ¿cómo se justifica que los médicos y otros profesionales sanitarios todavía no la acepten y no la incorporen a su práctica clínica? ¿Cómo se justifica que no solamente no animen a sus pacientes a adoptar dietas más vegetales sino que la mayoría de las veces intenten convencer a sus pacientes de que no se hagan vegetarianos o veganos, llegando incluso en algunos casos a las amenazas? ¿Cómo se explica esto?

Se podría argumentar que los médicos y otros profesionales sanitarios no recibimos mucha formación en nutrición y otras medidas preventivas durante nuestros años en la universidad, pero esto no es suficiente para explicar esta actitud, ya que hoy en día la formación continuada está al alcance de cualquiera y los datos de los estudios científicos sobre nutrición se difunden rápidamente a toda la población.

Tenemos que recordar que los médicos somos ciudadanos normales y como tales nos hemos educado y vivimos en una cultura carnista, una cultura que glorifica la carne y los demás productos animales y que considera que comer estos productos es “normal, natural y necesario”, como bien explicó la psicóloga Melanie Joy en el año 2001. Por tanto a los médicos nos gusta comer carne, queso y alimentos azucarados y ultraprocesados como a cualquier otro ciudadano; y nos resistimos, como cualquier otra persona, a dejar de hacerlo. Y además, amparándonos en la autoridad de nuestra “bata blanca”, usamos cualquier excusa pseudocientífica para no renunciar a este privilegio. Esta actitud de los médicos respecto a

Estos “expertos” no declararon que recibían “gratificaciones” por participar en estas entrevistas



la alimentación recuerda bastante a lo que ocurrió con el tabaco hasta hace dos décadas. Incluso una vez que quedó demostrado más allá de toda duda que el tabaco produce cáncer y aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, muchos médicos siguieron no solo fumando, sino que lo hacían en sus consultas delante de sus pacientes e incluso en los hospitales. Solo fue cuando esto se prohibió por ley que dejaron de hacerlo.

Las similitudes entre el tabaco y la carne (y otros alimentos nocivos) van más allá de las actitudes individuales de los profesionales sanitarios. Aunque hay diferencias obvias entre el tabaco y la comida, la forma en que la industria alimentaria está actuando en este siglo tiene muchos paralelismos con la forma en que la industria tabaquera lo hizo el siglo pasado. Por cierto que el tabaco, que hasta hace unos años era el primer factor de riesgo de muerte prematura en EEUU, ha pasado al segundo lugar y ha cedido el primer puesto a la mala alimentación.

En los años 50 y 60, cuando empezaron a publicarse estudios científicos que mostraban **los terribles efectos del tabaco en la salud humana**, la industria tabaquera diseñó un plan con el fin de contrarrestar la mala imagen que el tabaco estaba adquiriendo y, por supuesto, evitar la disminución de las ventas. **La finalidad era sembrar dudas, crear controversia y desacreditar a los científicos que alertaban de los peligros del tabaco.** La industria gastó millones de dólares en esta campaña y causó millones de muertes prematuras en los países occidentales. En los años 80 lo intentaron de nuevo: *Philip Morris* creó el "Whitecoat Project" ("proyecto bata blanca"), campaña destinada a rebatir los perjuicios que sufren los fumadores pasivos y a evitar la promulgación de leyes que restringían el consumo de tabaco en espacios públicos. Para ello sobornó a médicos y científicos para que difundieran la idea de que de nuevo, no estaba "suficientemente" probado que estar expuesto al humo del tabaco fuera perjudicial para la salud.

En el año 2015 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró, tras estudiar la evidencia científica acumulada durante décadas, que **la carne roja procesada (beicon, salchichas, embutidos…) está asociada de forma clara con un mayor riesgo de cáncer colorrectal**, y que **el consumo de carne roja en general podría también incrementar el riesgo de desarrollar otros tipos de cáncer.** Este anuncio fue inmediatamente difundido por todos los medios de comunicación general de los países occidentales.

¿Qué hizo la industria cárnica entonces? En un movimiento calcado de la industria tabaquera, la industria cárnica sacó toda su artillería para neutralizar este mensaje. El *North American Meat Institute*, un poderoso grupo de presión estadounidense, ridiculizó rápidamente el anuncio de la OMS tildándolo de "dramático y alarmista", y "contrario al sentido común" e inició una campaña de difusión de mensajes que ponían en cuestión las conclusiones de la OMS y ensalzaban las propiedades beneficiosas de la carne.

123rf Limited©ronstik

En España, gracias a una filtración a la prensa, nos enteramos de que la industria cárnica reclutó a un grupo de médicos de diferentes especialidades, a los que envió a más de 50 entrevistas en medios de comunicación para que dieran su opinión favorable sobre la carne. Estos "expertos" no declararon que recibían "gratificaciones" por participar en estas entrevistas, y en consecuencia los ciudadanos pensaron que esa opinión "experta" era independiente. La industria gastó más de 100.000 euros en esta campaña. También "gratificó" a asociaciones médicas y de pediatría para que emitieran comunicados oficiales que explicaban a la población las bondades de la carne y la obligatoriedad de su consumo. Algunas de estas actividades de difusión fueron realizadas desde la Cátedra Carne y Salud, de la Universidad de Barcelona, que está directamente financiada por la patronal cárnica española.

La industria cárnica es el cuarto sector industrial de nuestro país y su negocio supone el 2,2% del PIB español. Es obvio que se juegan mucho y han demostrado que van a poner todos los medios para proteger sus intereses económicos, aun a costa de la salud de la población. Solo podemos defendernos siendo ciudadanos críticos, informándonos en fuentes fiables e independientes y tomando decisiones en consecuencia. ■

Para leer más:

Brownell KD, Warner KE. *The perils of ignoring history: Big Tobacco played dirty and millions died. How similar is Big Food?* Milbank Q. 2009 Mar;87(1):259-94. En: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2879177/

Raúl Rejón. *Así maniobró la industria cárnica en España para contrarrestar el informe sobre el cáncer de la OMS*. eldiario.es (02/03/2016). En: https://www.eldiario.es/sociedad/Estrategia-industria-carnica-informe-OMS_0_489951148.html

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

Iván Iglesias,
Experto universitario en Nutrición y Dietética

www.nutricionesencial.es | www.diversaediciones.com

Tortilla de patatas vegana

Dentro de la cocina vegana, siempre está presente el debate sobre si es conveniente imitar o no a platos de la cocina tradicional, no vegana. Que si a las hamburguesas no se les puede llamar así, que si echamos de menos esas comidas... Pero creo que esta discusión no existe con la tortilla.

Ya sea por el formato o porque a casi todos nos apasiona, la tortilla de patatas es un plato estrella.

Cada uno veganiza y perfecciona la receta a su manera y puedo asegurar que habré visto decenas de recetas distintas.

La primera vez que la hice me llevó casi una hora hacer algo que poco tenía de tortilla y mucho de revuelto. Pero poco a poco la receta fue mejorando hasta dar con la que preparamos actualmente.

Hay quien cuece la patata, quien no añade más que patata y cebolla y deja que se compacte y dore lentamente en la sartén, incluso quienes la prefieren sin cebolla. Personalmente pienso que en una tortilla de patatas vegana, que es fácil que quede más seca, la cebolla le aporta un extra de jugosidad y un punto de suavidad que casi la hace imprescindible.

Para sustituir el huevo puedes usar harina de trigo, de garbanzos, algunos preparados que se comercializan listos para añadir agua. Incluso he visto recetas con harina de maíz.

A continuación te propongo la receta que más nos gusta con algunos trucos para que tu tortilla quede excepcional.

©Estela Nieto. Tortilla de patatas

Elaboración

Aunque nos centremos en cómo sustituir el huevo en la tortilla, la clave es la cocción de las patatas y la cebolla.

Pica la cebolla muy pequeña y comienza a freírla en una sartén grande y honda con aceite de oliva.

Prepara las patatas. Pélalas y corta en rodajas de unos 4 o 5 mm de grosor. Es importante que sean iguales para que se cocinen al mismo tiempo y no queden algunas crudas. Te recomiendo que lo hagas con una mandolina.

Cuando la cebolla comience a estar transparente añade las patatas y mantén el fuego medio o bajo para que las patatas no lleguen a dorarse sino que queden casi confitadas. Así conseguiremos una tortilla muy tierna y jugosa por dentro. Mueve las patatas de vez en cuando para que no se peguen pero hazlo con cuidado para que no se rompan.

Cuando las patatas y la cebolla estén bien tiernas, es importante que la cebolla no cruja, coloca todo junto en un escurridor y elimina así todo el aceite que puedas, quedará una tortilla más suave.

Prepara en un bol la mezcla de harina de garbanzo, con el almidón, la sal y la pizca de levadura química. Mezcla con una varilla y añade el agua. Bate hasta conseguir una mezcla homogénea y fina, sin grumos. Añade por último la cucharada de zumo de limón, esto hará que el sabor de la harina de garbanzo quede más suave y ayudará a gasificar ligeramente la mezcla, para que la masa quede más tierna.

Añade las patatas bien escurridas y mezcla con cuidado para mantener las patatas enteras, así luego podremos ver las láminas al cortar la tortilla.

Prepara una sartén de unos 25 centímetros de diámetro y coloca 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva, puedes usar el que quedó de escurrir las patatas y la cebolla.

Cuando esté caliente, pero sin humear, coloca la masa de la tortilla dentro y tapa con tapadera. Mantén a fuego medio-bajo durante 5 minutos sin destapar. Así la tortilla se cuaja por dentro y por encima. Con ayuda de otra tapadera, que esté fría, o un plato más grande, dale la vuelta a la tortilla y vuelve a cocinar otros 5 minutos.

Cuando veas que la tortilla está dorada por fuera y cuajada por dentro colócala en un plato y deja que se temple para que cuaje un poco más aún.

Es muy importante que uses una sartén antiadherente y si tiene el fondo grueso ayudará a que se reparta mejor el calor sin que se queme. Pero sin duda, el mejor truco para hacer una buena tortilla es usar esta sartén exclusivamente para eso, hacer buenas tortillas. ■

INGREDIENTES

- 1 kilo de patatas medianas o pequeñas
- 2 cebollas medianas
- 4 cucharadas colmadas de harina de garbanzo
- 2 cucharadas de almidón de maíz (o de patata)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de zumo de limón
- Una pizca de polvo de hornear (o levadura química)
- 250 ml de agua
- Aceite de oliva

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

Iván Iglesias,
Experto universitario en Nutrición y Dietética

www.nutricionesencial.es | www.diversaediciones.com

Salsas caseras para acompañar seitán y tofu

1 ▸ Salsa Satay

Ingredientes

- 200 ml de leche de coco
- 2 cucharadas grandes de crema de cacahuete
- 3 cucharadas de salsa de soja o tamari
- 1 cm de jengibre fresco
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de sirope de dátil (u otro edulcorante)

Elaboración

Ralla el jengibre y el diente de ajo con un rallador fino. Añade la leche de coco, la salsa de soja y la crema de cacahuete.

Bate con una varilla hasta que todo esté homogéneo y añade el sirope de dátil y el zumo de limón.

Debe quedar una salsa fina y espesa. Puedes ajustar la densidad añadiendo un poquito más de leche de coco si la quieres más líquida.

Cocina el seitán o el tofu en esta salsa un par de minutos, espesará un poco.

2 ▸ Salsa agridulce

Ingredientes

- ½ cebolla
- 1 zanahoria
- 8 pepinillos en vinagre pequeños
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 7 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de sirope de dátil (o el edulcorante que prefieras)
- 200 ml de caldo vegetal
- 1 cucharadita de almidón de maíz o de patata
- 1 hoja de laurel

Elaboración

Pela la cebolla y la zanahoria y pícalas todo lo pequeñas que puedas.

Cocina en una sartén con el aceite de oliva a fuego medio hasta que esté la cebolla transparente y tierna.

Añade la hoja de laurel y los pepinillos cortados en tiras.

Incorpora el caldo vegetal, el vinagre, el sirope de dátil y deja que se cocine todo junto un par de minutos.

Disuelve el almidón en unas cucharadas de caldo frío y añade poco a poco a la salsa hasta que espese y tenga la consistencia deseada.

Ajusta de sal si fuera necesario.

3 ▸ Salsa de setas

Ingredientes

- 1 cebolla
- 300 gr de setas shiitake
- 1 cucharada de cebollino fresco picado
- 150 ml de nata vegetal de avena
- Sal al gusto
- Pimienta blanca al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Pela la cebolla y pícala en trocitos pequeños.

Colócala en la sartén con el aceite y un poco de sal y rehoga a fuego medio hasta que esté transparente y muy tierna.

Mientras tanto, prepara las setas. Límpialas y elimina la tierra que puedan tener con un paño.

Córtalas en trozos medianos y añádelas a la sartén de la cebolla. Cocina 10 minutos. Deberían soltar agua al principio, pero espera hasta que esta se consuma.

Añade la nata vegetal, ajusta de sal y de pimienta blanca.

Tritura con una batidora hasta que quede una salsa muy fina. Coloca en un cazo y calienta hasta que hierva un par de minutos más.

Puedes triturar toda la salsa o dejar una parte sin triturar para que encuentres pequeños trozos de setas en el plato.

Cualquier seta quedaría bien para esta salsa, pero es preferible elegir aquellas que tengan más sabor. Decora con el cebollino fresco picado al servir el plato.

ALIMENTACIÓN / BEBIDAS

IMPRESCINDIBLE

Horchata ecológica, de Amandín

La Horchata ecológica de Amandín es el refresco alternativo perfecto para tomar en cualquier momento del día. Perfecta para todos los que cuidan su dieta y también para las personas con alergia o intolerancia a la lactosa y al gluten. ¡Disfrútala todo el año!

Certificado: Euro Hoja | Vegan | Gluten Free
Marca: Amandín | www.amandin.com
Empresa: Costa Concentrados Levantinos, S.A.

ALIMENTACIÓN / BEBIDAS

NOVEDAD

Zumo de paraguayo ecológico, de Cal Valls

Elaborado con paraguayos, o melocotones planos, procedentes de las tierras de Lleida, donde se cultiva en abundancia. Su sabor es extraordinario. Muy buena fuente de vitaminas A y C, minerales como Potasio, y en menor proporción, Magnesio. Es menos dulce que el de melocotón (contiene 25% menos de azúcares) y de sabor fresco y ligero.

Certificado: Euro Hoja
Marca: Cal Valls | www.calvalls.com
Empresa: Cal Valls ECO S.L.U

ALIMENTACIÓN / PLATOS PREPARADOS

NOVEDAD

Fingers vegetales ecológicos y veganos, de Sojade

Sojade lanza al mercado fingers vegetales, un plato ecológico y 100% vegetal. Una receta beneficiosa para la salud y bienestar rica en proteínas vegetales, fuente de fibras, y baja en grasas saturadas. ¡Una textura súper crujiente para disfrutar aún más de lo vegetal!

Certificado: Euro Hoja
Marca: Sojade | www.sojade-bio.es
Empresa: Triballat Noyal

COMPLEMENTO ALIMENTICIO / ESPIRULINA

NOVEDAD

Espirulina, de Sol Natural

Alga microscópica con extraordinarias propiedades nutricionales, pues posee una gran concentración de proteínas vegetales de calidad y con una alta biodisponibilidad. Su riqueza en clorofila le otorga propiedades depurativas.

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

COMPLEMENTO ALIMENTICIO / DOLOR-ANSIEDAD

IMPRESCINDIBLE

Complementos Funcionales Bio, de El Granero Integral

Los Nuevos complementos funcionales Bio de El Granero Integral están pensados para que sean de ayuda en trastornos concretos. Dolgran ofrece una opción natural, ecológica y vegana en el alivio de los dolores musculares y articulares. Tranquilgran contribuye a una óptima relajación, especialmente en períodos de tensión nerviosa, ansiedad y ayuda a mantener el sueño.

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

COMPLEMENTO ALIMENTICIO/VITAMINAS

NOVEDAD

Vitamina-B-Komplex – alternativa líquida, de Salus

Las vitaminas del grupo B son necesarias para proporcionar energía y fortalecer el sistema nervioso. Especialmente los veganos deben prestar atención a su regular suministro de vitamina B12. Este preparado con 7 plantas, zumos de frutas y vitaminas B1, B2, B3, B6, B7 y B12 está exento de alcohol, conservantes, colorantes y saborizantes artificiales. Además está libre de lactosa y gluten.

Certificado: Gluten Free | Vegano
Marca: Salus | www.salus.es
Distribución: Salus Floradix España, S.L.

Fe de erratas. En el nº 22 (Abril 2019) se reseñó por error el producto Aprolis Rini Stop. No Vegano, por contener propóleo.

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

Levél Veggie Bistro,
excelente alta cocina vegana

Madrid es un lujo para los veganos: la capital española tiene una amplia y variada oferta capaz de satisfacer todo tipo de paladares veganos. Si el tuyo es de los exigentes, no puedes perderte Levél Veggie Bistro.

"Abrimos hace dos años y medio el restaurante y es nuestra forma personal de hacer activismo ya que mucha gente no se plantea ser vegetariano o vegano porque piensa ¿Qué voy a comer entonces?. Queríamos mostrar que la comida vegana puede ser sabrosa y divertida", explican a Bueno y Vegano los propietarios del restaurante, Júlia Török (jefa de cocina) y Fabrizio Gatta (jefe de sala).

Llegué a Atocha y lo primero que hice fue ir a comer al Levél Veggie Bistro, atraída por su oferta y sus buenas críticas. Crucé el Parque del Retiro con maleta en mano y llegué puntual a mi reserva. Para retomar fuerzas, pedí un zumo cold press de remolacha, naranja, cardamomo y zanahoria.

La carta ofrece platos de sabores internacionales muy elaborados. Todo es sin gluten a excepción de la hamburguesa, y hay una parte crudivegana (platos que no superan los 41 grados durante su preparación). Mientras me decidía -¡qué duro!-, el excelente personal me trajo una crema de anacardos con un toque de remolacha y limón, y crudités de zanahoria, y me ayudó a elegir.

Todos los platos son especiales. Y así te los presentan los camareros: describen su composición, ingredientes, elaboración, sabores... Empecé con las brochetas de champiñón marinadas en tamari y aceite de oliva virgen extra, "asadas" a 41°C durante dos horas y rellenas con pesto genovese (albahaca, ajo y aceite) suavizado con pistachos de Bronte. Iban acompañados de calabacín, pimiento, tomates y cebolla. Cada champiñón tenía un sabor muy potente y era una auténtica delicia.

De segundo, pedí el papillot de setas que, junto con la lasagna crudivegana, es uno de los platos estrella. "Sorprende mucho a los comensales y recibimos muy buen feedback", dicen Török y Gatta. Se trata de setas frescas variadas (Boletus Edulis, Eryngii, Shiitake y Portobello) hechas al horno en papillot con una salsa cremosa, estragón y un toque de Pernod, acompañadas de arroz basmati, arroz salvaje, que le da un toque crujiente, y piñones. Simplemente sublime, especialmente las setas y la salsa.

Con tal espectáculo, no podía irme del restaurante sin probar los postres, que son todos crudiveganos y sin azúcar (solo usan sirope de agave, dátiles o uvas pasas para endulzar). Y aunque me gustaban todos, opté finalmente por los besos de fresa: finas láminas de fresa ecológica deshidratada rellenas de crema de macadamia a la vainilla con trocitos de plátano servido sobre una base de salsa de chocolate. Sabrosas y sanas.

Levél Veggie Bistro ofrece una experiencia vegana única que te permite disfrutar del momento. Cada bocado te hace feliz. "Queremos que cada comensal encuentre en Levél un espacio de desconexión de la gran ciudad y un espacio de conexión con los sentidos, mientras disfruta de nuevos sabores", detallan Török y Gatta. Y de Levél al cielo. ■

LEVÉL VEGGIE BISTRO, AV. DE MENÉNDEZ PELAYO, 61 (MADRID)

©Cristina Fernández. Fachada Levél

©Cristina Fernández. Brochetas de champiñón

CARTA: Gran oferta de entrantes, principales y postres. Todos veganos o crudiveganos.

SERVICIO: Excelente.

COCINA / INGREDIENTES: Versiones veganas de la gastronomía internacional. En su mayoría, emplean productos ecológicos y de gran calidad, y no utilizan alimentos procesados. Respetan el producto y sus procesos de elaboración.

SALA: Espaciosa, bien decorada y ambiente agradable.

CALIDAD/PRECIO: Muy buena.

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

Comida vegana para toda la semana

Uno de los principales mitos sobre la alimentación vegana es que es lenta y costosa de realizar. Pero no es así. Muchos platos se pueden hacer de forma rápida y sencilla sin perder sus cualidades nutritivas. Su versatilidad permite preparar el menú para la semana en la tarde del domingo.

Calcularemos según el número de personas de la unidad familiar. Nos será útil contar con un sólido fondo de despensa de productos imperecederos, como legumbres, cereales, frutos secos y aceites. Y semanalmente haremos la compra de los productos frescos teniendo en cuenta la cosecha de la temporada.

Hemos de prever métodos de conservación para mantener el máximo posible las cualidades de los alimentos. Necesitaremos un refrigerador, un congelador y recipientes herméticos.

Ten a mano todos los ingredientes y utensilios que vas a usar. Necesitarás una olla grande, de cinco litros como mínimo, en la cual puedas cocer al mismo tiempo una gran cantidad de alimentos. En ella podremos preparar de una vez un caldo, uno o dos tipos de legumbre, una crema vegetal y seitán. Necesitaremos también dos o tres redecillas de algodón. Organízate, para optimizar el tiempo, puedes tener varios fuegos cociendo a la vez, además del horno. Mientras que el caldo se cuece, puedes preparar la masa de la pizza, y en el tiempo que esta reposa, preparar otro plato.

No lo olvides: Es imprescindible tomar a diario fruta y una ensalada fresca variada que se ha de disponer en el momento para no perder vitaminas ni antioxidantes.

123rf Limited©Katarzyna Białasiewicz. Masa de pizza

Super caldo

Ingredientes

- 300 gr de garbanzos - en remojo desde la noche anterior.
- 300 gr de alubias blancas - en remojo desde la noche anterior.
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 1 patata
- 1 rama de apio
- 1 puerro
- 1 nabo
- 1 chirivía
- 250gr de calabaza
- ¼ de col
- ½ cabeza de ajos
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de tomillo
- Hojas de perejil fresco
- 1 pizca pimienta
- 1 pizca de pimentón
- 1 trozo de alga kombu
- 1 cucharada de sal marina
- 1 cucharada de cúrcuma
- 3 litros de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de copos de avena

Elaboración

Pon los garbanzos en una redecilla, y las alubias en otra. Colócalos en la olla junto con el agua, en frío. En la otra red, pon los elementos que no conviene triturar porque tienen muchas hebras: la hoja de laurel, los ajos con piel, el tomillo, el apio y la chirivía. Incorpora el resto de verduras, lavadas, peladas y cortadas en trozos, y los condimentos. A parte, dora en una sartén la cebolla y el pimento verde cortados finos. Una vez sofritos, los incorporas a la olla. Cuece todo junto durante una hora o 30 minutos en una olla a presión.

¿Qué alimentos puedo preparar con antelación?

1. El hervido: caldo, crema, legumbres y seitán

En una olla grande se puede introducir una gran cantidad de verduras y legumbres para que cuezan simultáneamente. Si usas redecillas, podrás separar los diferentes ingredientes. También puedes cocer al mismo tiempo unas bolas de seitán. Una vez hervido todo, lo vas separando y obtendrás:

- **Caldo:** Lo cuelas y dejas enfriar. Ponlo en recipientes de medio litro y lo congelas. Deja un espacio para la expansión del hielo.
- **Legumbres:** Las reservas para otros platos: Una parte para tomar con caldo o verduras y otra para hacer patés o hamburguesas.
- **Crema:** Tritura en una batidora las verduras tiernas y haz con ellas un puré. Refrigera la que no vayas a tomar en el momento.
- **Seitán:** Se guarda siempre cubierto de caldo. Se puede saltear con cebolla o tomar laminado a la plancha.

2. El horno: Pizza, asado de verduras, hamburguesas

Aprovecha al máximo este recurso. Mientras preparas la pizza, mete al horno a 180ºC unas bandejas con verduras enteras como patatas, cebollas, pimientos, berenjenas, calabaza, alcachofas, a tu gusto. Una vez cocidas, las pelas y troceas antes de guardarlas en un recipiente en la nevera. Es una táctica muy fácil y sabrosa.

Subes el horno a 200ºC y asa la pizza. Como saldrá grande, la puedes cortar en porciones y refrigerar o congelar para dos o tres ocasiones.

Después de la pizza, aún puedes aprovechar el calor residual del horno para cocer unas hamburguesas vegetales. Y si eres una persona golosa, es el momento de meter un bollo o unas madalenas veganas.

3. Cereales y verduras al vapor: Arroz integral, quinoa, mijo, polenta

Siempre va bien tener un cereal hervido para salvar un menú, acompañando ensalada o cualquier otro elemento. Combinan muy bien con levadura nutricional y salsa de soja. También se puede añadir alcachofa, puerro, zanahoria o guisantes al agua de cocción.

Prepara una olla con arroz integral y otra con tu cereal alternativo favorito, como quinua, mijo o pasta. Puedes cocerlos solos, o según tu receta preferida. Pon del doble de raciones de las que necesitas, una la guardarás en el refrigerador, y otra en el congelador.

Otra opción es usar la segunda ración para elaborar croquetas, por ejemplo de mijo, si lo has cocido con un salteado de cebolla y pimiento, o con ajo y perejil. Un caso aparte es el de la polenta, que se suele vender instantánea y se cuece en un par de minutos. Si la extiendes en una bandeja queda solidificada cuando se enfría, y se puede cortar en cuadraditos que son deliciosos si se toman rebozados.

En la parte superior de la olla de los cereales puedes colocar un accesorio para cocer al vapor, y sobre él poner hortalizas como brócoli, zanahorias, coles de Bruselas, espárragos o judías verdes. Guardadas en recipientes en el refrigerador o en el congelador son un complemento ideal y una de las necesarias raciones de verduras.

4. Hamburguesas

Son un recurso muy socorrido. Se pueden elaborar con proteína de soja, legumbres cocidas, como las tiernas lentejas coral, o con tofu, tempeh o seitán desmenuzado. Generalmente se mezclan con arroz cocido, copos de avena o harina. Se añade un sofrito de verduras en los que suelen destacar cebolla o ajo, además de condimentos como perejil, pimienta o curry. Se mezcla todo hasta lograr una masa. Una vez fría, se pone entre dos papeles y se chafa con un rodillo. Luego se cortan las porciones y se congelan, para ir sacando las que se necesiten durante la semana. Se pueden freír, asar al horno o a la plancha. ■

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

Cine animalista y vegano

El movimiento animalista y el veganismo crecen con fuerza: han dejado de ser vistos como extraños y marginales, y cada vez están más presentes en nuestra sociedad, si bien todavía con muchos prejuicios. Hoy en día es fácil encontrar libros, reportajes, películas y documentales que cuestionan nuestra relación con el resto de los animales. De hecho, según la publicación inglesa *The Economist*, 2019 es el año del veganismo.

Muchos cineastas han profundizado en esta complicada cuestión, ignorada por la mayoría de la sociedad de forma voluntaria. Siéntate, llénate el bol de palomitas y prepárate para un cine de difícil digestión, porque aquí van algunas producciones animalistas y veganas.

73 Cows (2018) es un corto documental que relata la historia de Jay Wilde, un granjero de Derbyshire (Inglaterra), quien rompió con la tradición ganadera de su familia y se sumó al veganismo. Así, Wilde entregó todas sus vacas a un santuario y dedicó sus tierras al cultivo de hortalizas. "Las vacas no son robots que comen y duermen", dice Wilde, al explicar que no podía vivir con el sentimiento de culpa que tenía por enviar a seres sintientes al matadero.

La producción 73 Cows, del cineasta ***Alex Lockwood***, ha sido nominada para los Premios de Cine de la Academia Británica (BAFTA, por sus siglas en inglés). Ya el pasado octubre ganó el primer Festival Internacional de Cine Vegano de Ottawa (OIVFF), un evento pionero dedicado a fomentar el veganismo, un "estilo de vida más saludable, compasivo y respetuoso con el medio ambiente que se puede lograr a través del consumo de plantas y alternativas libres de animales", detallan en su página web.

Okja (2017), una película original de Netflix del director coreano ***Bong Joon-ho***, gira en torno al inhumano sistema alimentario que hemos creado. Durante diez años, la niña Mija cuida y cría felizmente a un cerdo gigante o supercerdo de nombre Okja en su granja situada en Corea del Sur, entregado por la multinacional de la alimentación Mirando Corporation. Cuando la empresa quiere recuperar a Okja para su explotación, el vínculo establecido entre la pequeña y el animal es demasiado fuerte como para que ella pueda deshacerse de él. "Del cerdo todo es comestible. Todo, menos los chillidos", dice en cierto momento de la película la responsable de la empresa.

Carnage (2017) es un falso documental o mockumentary en tono de comedia, escrito y dirigido por ***Simon Amstell*** y producido por la BBC. Está ambientado en el año 2067 en un utópico Reino Unido vegano: los jóvenes han crecido en un mundo en el que hay respeto por todos los animales y no son vistos como meros alimentos, mientras las generaciones mayores sufren la culpa por su pasado especista.

La película española ***Conducta animal*** (2018), de ***Miguel Romero***, explica la historia de Emma, interpretada por la actriz y activista animalista Lluvia Rojo, una cocinera vegana que vive en el extranjero y se ve obligada a volver a España. Una vez en nuestro país, le arrebatan a su mejor amigo animal y, a partir de entonces, entra en contacto con una protectora de animales y decide llevar a cabo su venganza.

El thriller ***Naturaleza Muerta*** (2015), dirigido por ***Gabriel Grieco***, trata sobre una periodista que investiga misteriosas desapariciones en un pequeño pueblo, relacionadas con la industria ganadera. En esta historia de terror y suspense, la venganza animal ha comenzado. En la película húngara ***White God*** (2014) los animales también se sublevan. Dirigida por ***Kornél Mundruzcó***, en el filme un grupo de perros organiza una revolución contra los seres humanos.

La educación en el respeto hacia los animales es fundamental iniciarla en las primeras etapas de la vida. Películas infantiles como ***Ferdinand*** (2017), en la que se expone una clara crítica hacia la tauromaquia, o ***Chicken Run: Evasión en la granja*** (2000), que muestra la explotación de gallinas, ya sean ponedoras de huevos o para la industria de la carne, son dos ejemplos de cine antiespecista para los más pequeños.

Si hablamos de documentales, cabe destacar ***Earthlings*** (2005). Dirigido por ***Shaun Monson*** y narrado por el activista en pro de los derechos de los animales Joaquin Phoenix, revela cómo el ser humano trata al resto de especies animales. Está dividido en cinco partes: mascotas, alimentación, pieles, entretenimiento y experimentación, y enseña imágenes muy duras obtenidas con cámaras ocultas. ¿Qué se esconde detrás de esos animales felices que vemos en la publicidad? ***Earthlings*** te da la respuesta.

Live and Let Live (2013) es un documental que analiza la relación del hombre con el resto de los animales y las razones -de salud, medio ambientales y éticas- por las que algunas personas adoptan el veganismo. Está dirigido por ***Marc Pierschel*** y protagonizado por el filósofo Peter Singer y el bioquímico T.Colin Campbell.

En ***Cowspiracy*** (2014) los cineastas ***Kip Andersen y Keegan Kuhn*** se centran en los nefastos efectos que la

ganadería intensiva tiene para el medio ambiente. ***What the Health*** (2017), de ***Kip Andersen***, indaga en la relación entre los alimentos que ingerimos y las enfermedades que desarrollamos. Y ***Vegucated*** (2011), de ***Marisa Miller Wolfson***, documenta, en tono de comedia, el paso de tres neoyorquinos omnívoros a la dieta vegana.

Los documentales T***he Cove y Blackfish*** reflexionan sobre las consecuencias de capturar a cetáceos y destapan la cruda realidad del negocio de los delfinarios. ***The Cove*** (2009), de ***Louie Psihoyos***, muestra la captura y matanza de delfines en Taiji (Japón). Por su parte, ***Blackfish*** (2013), de ***Gabriela Cowperthwaite***, cuenta la historia de Tilikum, una orca macho capturada con dos años, que vivió en cautividad 33 años en el parque SeaWorld de Orlando (Florida, Estados Unidos) hasta

febrero de 2017 cuando murió. Está involucrada en la muerte de tres personas, dos de ellas entrenadoras. El estreno del documental provocó el descenso del número de visitantes y de los precios de las acciones de SeaWorld, la principal empresa de parques temáticos con animales marinos.

En España, el documental ***Empatía*** (2017) reflexiona, con un tono amable y en ocasiones irónico, acerca de la interacción del ser humano con la naturaleza y sobre la dificultad de llevar a cabo un estilo de vida respetuoso con el resto de las especies en una sociedad antropocentrista. Es una historia sobre el respeto animal contada por un escéptico que pretende ofrecer información para todo tipo de público sobre temas desconocidos para gran parte de la sociedad. La Fundación para el Asesoramiento y Acción de la Defensa de los Animales (FAADA) y la productora La Diferencia encargaron el trabajo al director ***Ed Antoja***.

La educación en el respeto hacia los animales es fundamental iniciarla en las primeras etapas de la vida

El director ***Miguel Ángel Rolland*** recorrió España para documentar "festejos en honor de santos y vírgenes en los que domina la crueldad contra los animales". El largometraje documental ***Santa Fiesta*** (2016) es una denuncia de estas fiestas patronales. Y el documental ***La Barbacoa*** (2012), de ***Enric Urrutia***, muestra la cara oculta de la alimentación ahondando en nuestra actitud en relación con el resto de los animales. Personalidades de diferentes ámbitos de la sociedad reflexionan sobre cómo hemos llegado a este sistema de explotación tan injusto. Cine para mover conciencias. ■

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

Huevos: el precio que paga la gallina es demasiado alto

Las gallinas que se mantienen encerradas para producir huevos son de los animales más maltratados y explotados por la industria.

La alimentación del ser humano es la causa que a día de hoy mayor sufrimiento animal genera. A pesar de que sean cada vez más los estudios científicos que indican que el ser humano puede vivir perfectamente sin necesidad de comer productos animales, el consumo de los mismos nos ha llevado a cometer todo tipo de atrocidades a daño de los animales: selección genética para que las gallinas pongan más huevos, para que los pollos crezcan más o para que las vacas tengan crías de mayor tamaño; intensificación de los sistemas de producción, separación madre-cría, mutilaciones, y un triste y largo etcétera.

Por encima de todo, el uso de animales para la alimentación implica un grave problema de tipo ético: los animales no humanos, al igual que cualquier ser vivo y sintiente, tienen la necesidad y el anhelo de vivir su vida. Y de hacerlo sin sufrimiento, ni estrés, en condiciones que les permitan desarrollar los comportamientos intrínsecos de su especie y de disfrutar de las relaciones naturales con los demás animales. Independientemente de cómo transcurren sus existencias, estos animales son sacrificados antes de tiempo. Y este hecho por sí solo, imposibilita justificar el uso de animales para la alimentación ya que no existe manera "humana" de matar a alguien que quiere vivir.

En este artículo, desde FAADA, queremos hacer especial hincapié en **las implicaciones de la producción de huevos**, productos entre los más consumidos por el ser humano de forma tanto directa como indirecta (en bollería, mayonesas, croquetas, etc.) y que **el público en general no suele asociar con un posible sufrimiento de los animales.**

Parémonos entonces a pensar por un momento: si hay 48 millones de aves en España, ¿dónde están estos animales? La respuesta es sencilla aunque no muy agradable: están hacinadas en granjas.

España se sitúa en segunda posición como productor de huevos dentro de la Unión Europea que, a su vez, también es el segundo productor de huevos a nivel mundial. Para conseguir estos niveles de producción (7.350 miles de toneladas de huevos recogidos en 2015 en la UE) obviamente solo se puede mantener a las aves confinadas en granjas intensivas y produciendo a un ritmo exponencialmente superior al que lo harían de forma natural.

En España el sistema en el que viven las aves utilizadas para la producción de huevos es mayoritariamente intensivo en jaulas (93%): tan sólo un 7% de los animales se cría de forma alternativa (suelo, camperas y sistema ecológico).

Foto cedida por FAADA

Los animales llegan a poner un huevo al día debido a la selección genética de las gallinas que más huevos ponían y la alteración de sus ritmos biológicos para conseguir que estén activas más horas al día.

Las gallinas que se utilizan para este tipo de producción se suelen denominar "ponedoras" ya que han sido seleccionadas genéticamente para que produzcan mayor cantidad de huevos.

En su origen, estos animales ponían unos 20 huevos al año, durante un periodo de 10 o 12 años. A lo largo del tiempo, y debido a la selección genética, la actual gallina ponedora puede producir casi un huevo al día (aproximadamente 1 cada 27 horas). Esta producción exagerada y anti-natural hace que los animales sufran de osteoporosis y envejecimiento avanzado y fracturas de los huesos debido a la falta de calcio y de movilidad.

En su estado natural, las gallinas, animales muy sensibles y fácilmente sujetos al estrés, cuidan de sus polluelos desde el primer día y les protegen bajo sus alas. Así mismo, estos animales son activos durante las horas de luz, pasan entre el 50 y el 90% de su tiempo buscando comida y picoteando, preparan el nido para la puesta y descansan durante la noche en lugares altos con el objetivo de protegerse de los depredadores. Se bañan en polvo cada dos días y les gusta revolcarse en la tierra.

Si en las granjas no disponen de material para "anidar", acaban arrancándose las plumas o atacándose entre ellas, comportamientos conocidos como picaje o canibalismo y que

llevan a sus explotadores a cortarles el pico sin anestesia antes de los 10 días de edad.

Con el objetivo de obtener gallinas "ponedoras" existen explotaciones que se dedican a criar a los pollitos hembra, tras haberlos sexado. Lo que las personas suelen desconocer y que posiblemente representa el lado más cruel de esta industria, es que los pollitos macho que nacen no tienen ningún interés comercial y por lo tanto acaban triturados vivos para obtener subproductos poco valorados en el mercado.

Una vez alcanzada la madurez total, y cuando el 5% del lote de animales pone huevos, se transporta a las gallinas a los recintos definitivos de ponedoras, que suelen ser jaulas.

Foto cedida por FAADA

Dicho sistema es el más común debido a su "eficiencia" en cuanto al aprovechamiento del espacio ya que permite, literalmente, explotar al máximo a los animales. En estas jaulas las gallinas viven en un espacio menor a un folio, unos 750 cm2 de superficie por animal.

En las granjas no se permite a las gallinas vivir más allá de los 18 meses de edad, cuando ya han alcanzado la madurez y comienzan un proceso conocido como "muda". Durante esta muda los animales dejan de poner tantos huevos, por lo que a los granjeros les conviene enviarlas al matadero para su sacrificio ya que su producción de huevos no les resulta tan "rentable".

Muchos de los animales mueren de camino al matadero en los camiones debido a las lesiones y el estrés que sufren durante el viaje. En el caso de las aves, además, al ser tan fácil manejarlas, los operarios las cargan en el camión sujetándolas por las patas traseras hasta de tres en tres y de forma rápida y brusca, por lo que muchas lesiones y hematomas se producen en ese momento.

En los camiones viajan unas 15 aves por jaula, pudiendo caber hasta un total de 5.000 aves. Como es fácil de imaginar, debido al hacinamiento y a las condiciones de temperatura y humedad en el camión, los animales sufren altos niveles de estrés durante el viaje y varios fallecen antes de haber llegado al destino final. Una vez en el matadero, los animales pasan a una "sala de espera" donde se procede a su aturdimiento y sacrificio. El aturdimiento se realiza mediante corriente eléctrica: las aves son sujetas por las patas, colgadas boca abajo y se pasa su cabeza por un baño de agua electrificada durante unos 4 segundos. Todo este proceso, obviamente, provoca un gran estrés a las gallinas y, en ocasiones, al estrés se suma el dolor cuando no se realiza todo como estipulado debido a la falta de atención o formación por parte del personal o bien porque el sistema está automatizado y no se supervisa lo suficiente.

Lo mismo pasa con el sacrificio, mediante degollamiento, que debería realizarse antes de 15 segundos tras el aturdimiento para asegurar que los animales no recuperan la consciencia.

En definitiva, con toda la información en la mano sobre el cruel ciclo de vida de las gallinas utilizadas para la producción de huevos, esperamos que los lectores decidan preguntarse si quizá no ha llegado el momento de darle una oportunidad a las muchas alternativas vegetales y saludables que existen al consumo de este producto y que no implican explotación animal.

Más información: www.faada.org .■

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

Convivencia, respeto y empatía

Cómo interactuar con nuestros familiares en nuestra transición al veganismo.

La transición al veganismo puede ser una etapa complicada para algunas personas. Si bien es un cambio muy satisfactorio a nivel psicológico y físico, puede implicar algunas dificultades en el ámbito social y familiar. A pesar de que es un estilo de vida que se ha popularizado mucho en los últimos años, aún está vinculado a una serie de mitos que las personas menos informadas no dejan de repetir. Cada vegano tiene su propia experiencia, pero todos coinciden en que las reacciones no suelen ser buenas. Algunas personas lo toman como un ataque personal y se sienten cuestionadas ante alguien que ha decidido transitar hacia una postura vital más ética. Entienden el veganismo como una crítica hacia algo que han estado haciendo durante toda su vida y la respuesta es defensiva. Todos hemos sido sometidos a baterías de preguntas, algunas de curiosidad genuina y otras con la intención de encontrar un resquicio de incoherencia que desmonte el argumento vegano. También es frecuente el miedo a que alguien trate de hacerles reflexionar sobre el tema o que les explique cosas que realmente no quieren escuchar. Esto provocaría un fuerte dilema moral al que la mayoría no quiere enfrentarse. Al fin y al cabo, se trata de romper con años de costumbre, con la tradición y con ideas respaldadas por todo el conjunto de la sociedad. Es decir, nadar contra corriente. Y esto es algo que mucha gente no está dispuesta a hacer.

En casa, la noticia tampoco sienta muy bien. Igualmente, se percibe como una crítica personal. No podemos olvidar que la gastronomía es una parte importante en las relaciones sociales, una especie de lazo de unión. En el caso de la familia, son nuestros padres quienes nos han provisto del alimento necesario para hacernos crecer y mantener nuestra salud. Así que es bastante razonable que, de forma subliminal, se entienda como un rechazo al propio vínculo familiar. Otro punto de conflicto suele ser la salud, a causa de la cantidad de prejuicios que existen sobre la dieta 100% vegetal. Apenas recibimos educación nutricional más allá de las típicas coletillas que se repiten sin ser verificadas. “Hay que comer de todo, la proteína animal es más completa, hay que tomar leche para mantener los huesos fuertes, sin comer carne desarrollas anemia...” estos son solo algunos ejemplos. Así pues, una vez asumido que se trata de una decisión afianzada, que no es una dieta temporal o un capricho de moda, la familia comienza a preocuparse por la salud del nuevo vegano. Algo que se hace más difícil en el caso de los adolescentes. Las familias que se oponen a este cambio de dieta, están mal informadas y, a causa de este desconocimiento y de muchos prejuicios, se sienten alarmados.

123rf Limited©rido

También existen dificultades más prácticas. De repente, no saben qué cocinar o como adaptar los platos típicos de la familia en las fiestas y reuniones y esto se percibe como un fastidio más. Que la convivencia sea todo lo agradable y cordial posible dependerá de la actitud de las dos partes. Algo que es complicado cuando ambas se cuestionan y se genera un conflicto que puede ser difícil de resolver. Para que esto no suceda, es conveniente seguir algunas pautas, tanto en el ámbito social como en el familiar.

Proporcionar información sobre nutrición. Cuando la familia teme que podamos dañar nuestra salud, es muy buena idea ofrecerles información nutricional. Ha de ser documentación autorizada y avalada por profesionales

nutricionistas, asociaciones dietéticas u organizaciones de salud que avalen esta opción. Estas son algunas.

- Organización de las Naciones Unidas
- Organización Mundial de la Salud
- Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas
- Comité de Médicos por una Medicina Responsable
- Fundación Mundial para la Investigación del Cáncer
- Instituto Americano para la Investigación del Cáncer
- Asociación Americana de Dietética
- Asociación de Dietistas de Canadá
- Departamento de Agricultura de los EEUU
- Academia Americana de Pediatría
- Asociación Dietética de Nueva Zelanda

También puede ser conveniente acudir a un dietista o nutricionista que planifique un menú semanal, en especial si se trata de un vegano en etapa de crecimiento. Pero hay que saber elegir al profesional adecuado que tenga conocimientos suficientes sobre este tipo de alimentación.

Evitar la confrontación ideológica. Cuando alguien se hace consciente de hasta qué punto el especismo está inserto en nuestras vidas, es inevitable querer "despertar" a los demás. Además, el paso al veganismo suele estar precedido por un aluvión informativo sobre el maltrato animal que incluye imágenes de gran impacto emocional. El desagrado de compartir mesa con personas que están comiendo productos animales puede ser muy intenso. Sin embargo, iniciar un debate para hacer ver a los demás que su actitud es inmoral, no es un buen camino. Hay que tener siempre en cuenta el contexto cultural y asumir que algunas personas están más sujetas que otras a la tradición y a la presión social.

123rf Limited©dolgachov

Saber cómo y cuándo entablar un debate. Hay algunos momentos más apropiados que otros para compartir información y debatir sobre el tema. Una comida familiar o una cena con amigos no son buenos momentos porque se va a generar un fuerte rechazo. También hay que saber dosificar esta información y presentar nuestros argumentos poco a poco desde una postura conciliadora y didáctica. No se trata de tener la razón sino de motivar la reflexión.

Respetar y ser empáticos. En muchas ocasiones el vegano es objeto de burlas crueles y de comentarios muy impertinentes. En estos casos es mejor zanjar la conversación, cambiar de tema o marcharse. En cualquier relación entre humanos debe prevalecer el respeto y si los ataques son constantes, acosadores o demasiado hirientes, tal vez haya que replantearse esa amistad o ese vínculo familiar. Igual sucede en el sentido contrario. Tratar de provocar sentimientos de culpa en las personas de nuestro entorno, no es una buena estrategia, de hecho, es un chantaje emocional que suele conseguir el efecto contrario al deseado. La empatía mutua es imprescindible en cualquier acto comunicativo constructivo.

Negociar y conciliar. Una vez inmersos en el veganismo, toca sentarse a la mesa. Aquí hay que saber negociar, sobre todo en ocasiones especiales en las que se reúne toda la familia. Es un hecho que algunos platos tradicionales pueden herir la sensibilidad de la persona vegana y hacer que pase una velada muy desagradable. Lo ideal es seleccionar un menú que agrade a todos y que se pueda preparar en dos versiones, una vegana y otra no. Ponerse el delantal y cocinar nuevos platos, es otra forma de demostrar que la gastronomía vegana es variada y deliciosa. Así, podemos despertar la curiosidad de los demás comensales. Por algo se dice que a las personas se las conquista por el estómago.

No perder el foco. El simple ejemplo de que se puede vivir vegano y gozar de una buena salud, puede ser mucho más eficaz que una larga batalla por convencer a los demás de que nuestra postura es la correcta. Intentar forzar la toma de una decisión nunca da resultado y además, puede crear una rivalidad muy agotadora. Será mucho más productivo enfocar toda esa energía en otros aspectos del activismo .■

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

Niko Gómez:

"El enfado, la ira y la burla no ayudan a salvar animales"

En Bueno y Vegano entrevistamos a Niko Gómez, el creador de la primera webserie de animación Vegan Friendly en España, **Pésame Street**. El autor del mítico Cálico Electrónico da voz a los animales con altas dosis de humor, ironía e incorrección política con esta serie personal y autoproducida.

¿Cuándo nació Pésame Street y por qué?

El día que hice la conexión y decidí dejar de consumir productos de origen animal sentí la necesidad de hacer algo para difundir información sobre el trato que damos a los animales. Lo mejor que sé hacer es comunicar, así que decidí utilizar mi superpoder: el humor y la animación. Tardé un poco para darle la vuelta a algo tan terrible desde el humor, pero ese tiempo me sirvió para calmar la ira, la frustración... Y finalmente en septiembre de 2016 lancé Pésame Street.

¿Cómo hiciste el paso al veganismo?

Con el documental *Earthlings* rompí el muro que te pone la sociedad. Acabé de derrumbarlo en el año 2014 con el excelente discurso de Gary Yourofsky e hice finalmente la conexión. Después de ver el vídeo de su conferencia, intenté contradecir sus argumentos sin éxito, así que pasé de ser muy "carnívoro" a vegano de un día para otro. Ese cambio tenía que exteriorizarlo y lo he hecho con Pésame Street.

¿Es tu manera de hacer activismo?

Utilizo el humor y la animación para hacer activismo. Es lo máximo que puedo dar y hacer. Y al mismo tiempo siento admiración por la gente que hace otro tipo de activismo.

Una parte del movimiento animalista opta por difundir imágenes muy duras que la mayoría de gente rechaza ver. ¿Crees que con el humor y la animación el mensaje puede llegar más lejos?

La gente no quiere ver imágenes desagradables, pero son completamente necesarias para que se sepa lo que sufren los animales: sin ellas, Pésame Street no tendría sentido. La webserie refuerza las imágenes que muestran organizaciones como Igualdad Animal o PACMA. A través de dibujos animados cachondos hago que la gente baje la guardia para, al final, hacerles llegar un mensaje contundente.

¿Qué temas trata Pésame Street?

La tauromaquia, el consumo de carne, la industria del huevo, el cambio climático, qué se esconde detrás de la industria láctea, el negocio de la cría y compra-venta de animales de compañía, los zoológicos, las becerradas... Combino temas de maltrato animal y ecologismo con otros más amables sobre alimentos veganos.

¿Qué acogida ha tenido?

Muy buena. Mucha gente me habla de cambios que ha hecho en su vida a raíz de la webserie, algunos me escriben para darme las gracias, cosa que me da fuerza y energía para seguir adelante.

¿Qué episodio ha tenido más éxito?

Las siete vidas de un gato tiene más de un millón de visionados en Facebook y más de 340.000 en Youtube. Tardé seis meses en hacer el capítulo y me quedó muy redondo. También influye que la gente es más propensa a tener compasión por los perros y los gatos. Es, además, un capítulo muy especial para mí, puesto que he compartido mi vida con gatos, ahora mismo con tres.

¿Qué capítulo es el que menos te gusta?

El Torete y El Vaquilla (Los Toros Chachos) me gusta mucho, pero es un capítulo que quizás ahora no haría. Porque con Pésame Street he aprendido que el enfado, la ira y la burla no ayudan a salvar animales. El capítulo en cuestión calma mi indignación, pero no consigue nada positivo. Es verdad que algunos argumentos taurinos son muy ridículos, pero siempre es mejor tratarlos con diálogo, calma y comprensión, y entender que el mundo está lleno de personas buenas haciendo cosas malas.

¿Qué episodio recomiendas a alguien que empieza a interesarse por el veganismo?

La Vaca que ríe, ya que hay mucha desinformación sobre la industria de la leche.

¿Qué veremos en los próximos capítulos?

El próximo se titula Querido omnívoro y está protagonizado por Pablo el león (el personaje del capítulo del zoo). Con él busco dar respuesta a esa gente que: "¿Qué no comamos carne? ¡Claro, dile al león que no coma animales!" También estoy preparando un episodio sobre ecologismo.

Has publicado un libro de la webserie. ¿Qué encontramos en él?

Básicamente tiene dos partes: en la primera, enseño las tripas y el making off de cada capítulo y hay un código QR que te lleva a ellos; en la segunda, doy voz a los expertos para que profundicen en los temas.

¿Qué futuro le espera a Pésame Street?

Tengo previsto doblar la serie al inglés porque el movimiento animalista fuera de España es muy importante. Y conseguir que Pésame Street llegue al máximo número de personas para concienciar e informar. ■