Bueno y Vegano®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2019 OCTUBRE - Nº 27

"Tener un animal en tu vida te hace un mejor humano" **Rachel Ray**

Cesta de la compra vegana

123rf Limited@nd3000

RECETA | 4
Receta con setas

NUTRICIÓN | 10
Jackfruit, alimento útil, pero no proteico

EL BALCÓN VEGANO | 16
La causa vegana cada día reúne a más personas

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

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

Bueno y Vegano

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

TIRADA 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; 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, Carla Cornella, Alberto Díez, Helena Escoda, Cristina Fernández, Mareva Gillioz, Iván Iglesias, Isabel Jurado Bonilla, Miriam Martínez, Raúl Martínez, Estela Nieto, Ángeles Parra, Dominika Piasecka, Jenny Rodríguez,

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

Recomendación de cesta de la compra vegana

Muchas personas están convencidas de que el veganismo es caro y de que se trata de una opción para privilegiados, snobs y gente de clase social alta. Tal vez no se han parado a pensar que las legumbres, los cereales, las verduras y las frutas son, precisamente, los productos más baratos. Y es que existe la idea de que el veganismo implica hacer la compra en herbolarios o en tiendas especializadas y a ser posible de procedencia ecológica. Es verdad que, al haber una menor demanda, algunos productos procesados tienen precios más elevados que sus equivalentes cárnicos, pero se trata de productos totalmente prescindibles que no son necesarios para una alimentación vegana equilibrada y saludable.

123rf Limited©Dmitry Kalinovsky

Se ha demostrado que la producción de carne es mucho más costosa que la vegetal, a nivel económico y por supuesto, ecológico. En primer lugar hay que generar enormes pastos para que los animales se alimenten durante meses, también hay que invertir grandes sumas en construir granjas además de afrontar gastos de suministros, medicamentos, instalaciones, personal, etc.

Se han realizado varios estudios económicos para comparar ambos tipos de alimentación y de los resultados se concluyó que la vegana es más barata.

En 2015 la revista "Journal of Hunger & Environmental Nutrition" publicaba un artículo académico titulado «Economical Healthy Diets (2012): Including Lean Animal Protein Costs More Than Using Extra Virgin Olive Oil». En este estudio se comparó el coste de una dieta vegetariana con la sugerida por el Departamento de Agricultura de EEUU para una nutrición completa. El resultado reveló que las personas vegetarianas ahorran aproximadamente 665 euros anuales, lo que viene siendo casi 14 euros a la semana. Además consumen 25 porciones más de verdura, 8 más de frutas y 14 más de cereales, lo que la convierte en una opción mucho más saludable.

Pero la alimentación vegana no solamente supone un beneficio económico en el ámbito doméstico sino que también supondría un enorme ahorro a nivel de gastos de Estado. Esto se demostró en otro estudio llevado a cabo en 2016 que publicó la revista PNAS ("Proceedings of National Academy of Sciences") titulado "Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change". En este documento se afirmaba que, de modificarse el actual modelo alimentario, solo en EEUU, podría ahorrarse entre 197.000 y 289.000 millones de dólares anuales. Las cifras previstas para el año 2050 (de seguir manteniendo los mismos hábitos de consumo) se elevan hasta los 1600 billones anuales. Si bien en España la suma dará un resultado

Una dieta vegana no es una opción elitista en absoluto, y, por supuesto, es la única forma ética de vivir y alimentarse

inferior, por una simple cuestión de densidad demográfica, el porcentaje será muy similar.

Ahora bien, ¿qué productos se deben incluir en la cesta de la compra para preparar menús saludables? Esta es la lista de la compra básica.

Fruta. Lo recomendable es comprar fruta de temporada, que además de tener un mejor sabor, resulta más barata. Elige preferentemente tiendas pequeñas y fruterías, en vez del supermercado. La calidad se nota mucho.

Verduras y hortalizas. Igual que ocurre con las frutas, es mejor optar por productos de temporada (en internet se pueden encontrar calendarios de alimentos por temporada), y adquiridos en establecimientos específicos. Son muy importantes las verduras de hoja verde (espinacas, acelgas, lechuga), los tubérculos (patata, boniato, zanahoria) y otras como tomates, pepinos, cebollas, judías, guisantes, pimientos, repollo, brócoli o coliflor.

Legumbres. Las legumbres son fuente de proteínas y muy baratas. Por ejemplo 1kilo de lenteja pardina a granel sale por menos de 2€ y nos puede dar para un mes. Además, las legumbres no son solo para potajes ya que se pueden cocinar de muchas maneras y preparar platos muy variados como ensaladas, patés, hamburguesas, croquetas, albóndigas, etc. Se venden cocidas en tarros de cristal, pero compradas a granel son mucho más económicas.

Frutos secos. No pueden faltar en una cesta de la compra vegana, ya que son un aporte nutricional muy importante, ricos en proteínas y ácidos grasos saludables. Los que se venden a granel son más económicos que los que vienen envasados. Mucho mejor si optamos por su versión cruda, sin tostar y sin salar.

Cereales. Aquí se incluyen productos como la pasta, el arroz, la avena o el pan, también muy económicos y versátiles. Por ejemplo, un kilo de arroz puede costar menos de 1€ y da opción a preparar platos para 4 o 5 días. Se puede prescindir perfectamente de alimentos de moda como la quinoa, la espelta o el mijo, que suben un poco el precio y realmente no son necesarios en nuestro menú semanal.

Seitán y tofu. El seitán envasado es bastante caro y un poco insípido. La mejor opción es comprar un paquete de gluten de trigo y hacerlo en casa. Una bolsa de gluten de 500 gramos tiene un precio de menos de 2€ y da para preparar un kilo de seitán. Se puede congelar, e ir consumiendo poco a poco. En cuanto al tofu, el que venden en herbolarios o grandes superficies de marcas ecológicas, tiene un precio algo elevado, sin embargo en supermercados orientales se puede encontrar en bloques grandes y mucho más económico.

Estos son los productos más básicos, además de otros como el aceite de oliva, el vinagre, la leche vegetal, las especias, el café, etc. Los superalimentos que se ponen de moda cada cierto tiempo no son necesarios. El marketing nos puede hacer creer que el kale, las bayas de goji o la espirulina, tienen propiedades únicas que nos van a garantizar una salud extraordinaria si los incluimos en nuestra dieta. Sin embargo, alimentos tradicionales como la coliflor, las espinacas o las fresas, nos aportan lo necesario para cubrir todos los requerimientos nutricionales. Es más, la OCU advierte expresamente, acerca de estos productos que se venden casi como milagrosos. Además, su demanda tiene implicaciones sociales negativas en los principales países productores.

123rf Limited©Anton Medvedev

Otros productos procesados como hamburguesas, salchichas, quesos, embutidos vegetales y demás, pueden considerarse caprichos puntuales que no tienen que formar parte de la cesta de la compra habitual.

Para hacer una comparativa más clara, vamos a proponer dos ejemplos de menú, con precios aproximados, que pueden variar según la región, el proveedor, la estación y otros factores.

Evidentemente, unos días se comerá de forma más frugal y otras nos daremos un gran capricho, pero a rasgos generales, son unos precios orientativos que sirven para constatar que una dieta vegana no es una opción elitista en absoluto. Por mucho que algunas personas y medios de comunicación se empeñen en desprestigiar este modelo de alimentación 100% vegetal, lo cierto es que no existe ningún aspecto por el que se lo pueda cuestionar. Está respaldada por la OMS y otros organismos de salud y nutrición, incentivada por la ONU como única opción para preservar y respetar el medioambiente y, como hemos visto, también es la mejor elección para nuestro bolsillo. Y por supuesto, es la única forma ética de vivir y alimentarse. ■

Menú vegano:	**Menú NO vegano:**
1. Ensalada de garbanzos y col: 0,30€	1. Huevos con pasta y queso: 1,25€
2. Pasta con brócoli y pesto: 0,50€	2. Estofado de carne: 2,50€
3. Smoothie de plátano y fresas: 0,60€	3. Crema de chocolate y plátano: 1€
Total: 1,40€	***Total: 4,75€***

be veggie!
Festival VEGANO
6 • 7 • 8
DICIEMBRE
2019
FICOBA,
SAN SEBASTIAN
REGION
Stands con productos aptos para consumidores veganos, asociaciones, charlas, showcookings, música...
¡Contrata ya tu stand!
Precios especiales
hasta el 11 de octubre
www.beveggie.eus

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

Recetas con setas

Shiitake | 123rf Limited@Valentyn Volkov

Durante el otoño, con las lluvias, el aumento de humedad y la bajada de la temperatura, nuestros bosques parece que comienzan a apagarse. Pierden su color verde y en algunos casos, las hojas se secan y caen, formando una alfombra bajo la cual se desarrolla una nueva actividad.

Las setas y los hongos comienzan a crecer. Existe una variedad enorme y cada especie necesita unas condiciones y entorno específicos para su crecimiento. Los hongos son un tipo de vegetal sin clorofila que se desarrolla bajo tierra, generalmente asociado a otros vegetales como raíces de árboles o matorrales. Para reproducirse, se forman las setas que producen esporas. Cuando la seta está madura, estas esporas son liberadas para dar lugar a nuevos hongos.

La posibilidad de salir al campo o al bosque a recolectar setas uno mismo es un placer al alcance de unos pocos. Es necesario conocerlas muy bien, ya que dentro de esa variedad también se encuentran algunas setas que son tóxicas o incluso mortales para nosotros.

Así que si no eres un experto tendrás que conformarte con encontrarlas en tiendas o supermercados. Por suerte, actualmente es posible conseguirlas casi durante todo el año, al menos las variedades más comunes y con bastante facilidad.

A nivel nutricional destacan por su bajísimo aporte calórico y contenido en grasa. Contienen cerca de un 5% de proteínas y pocos hidratos de carbono. Su contenido principal es el agua, sobre el 80 o 90%. Son ricas en vitaminas, sobre todo del grupo B y minerales como el fósforo y el potasio.

En la cocina, debido a su amplia variedad, son una verdadera maravilla en cuanto a texturas y sabores.

Recuerda que, a la hora de preparar tus setas en casa, debido a ese alto contenido en agua, es preferible limpiarlas en seco, con un paño o un cepillo fino. Así eliminaremos la suciedad y tierra que puedan tener sin añadir más humedad y sin perder ni una pizca de su sabor.

Puedes preparar unas estupendas setas, simplemente cocinándolas a la plancha con un chorro de buen aceite de oliva o salteándolas con un ajo picado y una guindilla. Es una preparación muy rápida, fácil y que siempre queda bien.

Si se te hace corta la temporada de algunas de ellas, prueba a cortarlas en láminas finas y cocinarlas en el horno a baja temperatura hasta secarlas del todo. Entonces, una vez frías, tritúralas en un molinillo de café hasta hacerlas polvo. Si las conservas en un bote hermético en la nevera podrás añadir una cucharadita de este polvo de setas a tus arroces, guisos y estofados. Tus platos quedarán con un sabor más potente y delicioso.

Hay una infinidad de maneras de preparar las setas. Puedes hacer rellenos, salsas o patés con ellas. Añádelas a tus platos preferidos para enriquecer su sabor o prueba cualquiera de las dos recetas que tienes a continuación.

1 Setas mechadas

©Estela Nieto. Setas mechadas

Ingredientes

- 400 gr de setas ostra.
- 1 cebolla.
- 3 cucharadas de salsa de tomate.
- 2 cucharadas de vinagre de manzana.
- 1 cucharada de salsa de soja o de Tamari.
- 1 cucharada de panela o azúcar integral.
- Una pizca de pimienta negra molida.
- 1/4 de cucharadita de comino molido.
- 1/4 de cucharadita de pimentón de La Vera.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Sal al gusto.

Elaboración

1. Coloca el aceite de oliva en una sartén y espera a que esté caliente.
2. Mientras tanto, pela la cebolla y pícala todo lo fina que puedas.
3. Añade la cebolla a la sartén, agrega un poquito de sal y cocina a fuego medio hasta que esté muy tierna.
4. Limpia las setas y córtalas en tiras largas pero muy estrechas, como en juliana fina.
5. Cuando la cebolla esté lista, incorpora las setas a la sartén. Cocina a fuego medio hasta que estén blandas. Entonces agrega la pimienta y el pimentón y cocina durante un minuto.
6. Utiliza pimentón dulce a menos que te guste el picante, en este caso podrías usar un poquito de pimentón picante.
7. Añade la panela, la salsa de soja, el vinagre de manzana y la salsa de tomate. Deja que se cocine tres o cuatro minutos a fuego medio bajo. Así se integrarán todos los sabores y los ingredientes.
8. Puedes usar esta preparación como relleno de un bocadillo, a modo de hamburguesa, en una tostada o acompañarla directamente con un poco de arroz integral y una ensalada.

2 Crema de setas

©Estela Nieto. Crema de setas

Ingredientes

- 400 gr de setas variadas, ostra, shiitake, de cardo o de chopo.
- 2 puerros.
- 1 patata grande.
- 1 hoja de laurel.
- 600 mililitros de caldo de verduras.
- 200 mililitros de bebida de soja sin edulcorar.
- Una pizca de pimienta blanca molida.
- Una pizca de nuez moscada molida.
- 2 cucharadas de levadura nutricional.
- Sal al gusto.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

Elaboración

1. Comienza por limpiar a conciencia los puerros. Elimina los extremos más verdes y la capa más externa. Realiza dos cortes cruzados y longitudinales a lo largo del puerro, comenzando desde la mitad de la parte blanca hasta el extremo verde. Lava bajo el grifo para eliminar toda la tierra que pueda tener.
2. Corta en rodajas finas y rehoga en una cacerola junto con el aceite de oliva virgen extra y un poquito de sal marina.
3. Mientras se cocina el puerro, limpia las setas y trocéalas como más te guste, como será una crema no es necesario que sean muy pequeñas.
4. Cuando el puerro esté blando, incorpora las setas y cocina un par de minutos para que se ablanden y comiencen a soltar agua.
5. Pela la patata y córtala en dados. Incorpórala a la cacerola y añade el caldo de verduras y la hoja de laurel.
6. Cocina a fuego medio durante 25 minutos tapado. Para entonces la patata debería estar tierna. Si es así, retira el laurel y añade la pimienta, la nuez moscada, la levadura nutricional y la bebida de soja sin endulzar.
7. Lleva al vaso de la batidora y tritura hasta conseguir una crema muy fina y suave.
8. Es una crema perfecta para tomar tanto fría como caliente, se puede tener lista con antelación y si haces más cantidad, en la nevera aguanta varios días sin ningún problema.

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

Aguaribay, tradición y sabor

El restaurante Aguaribay es desde el año 2010 un referente en la oferta vegetariana de Barcelona. "Es el resultado de la unión entre una argentina, Valentina, un catalán, Manel, y una sarda, Francesca, que buscábamos dar un cambio a nuestras vidas. Nuestro interés por la cocina energética acabó derivando en la apertura del único restaurante de comida vegetariana que entonces podía encontrarse en el barrio de Poblenou, en Barcelona", explican sus propietarios a Bueno y Vegano.

"Lo que para nosotros fue una apuesta arriesgada hace una década, hoy casi parece ser la inversión de moda, tanto por la popularización y comercialización del vegetarianismo y el veganismo como por la creciente cantidad de turistas que se alojan en Poblenou, con las diversas consecuencias que esto comporta. Por eso nos enorgullece que Aguaribay lleve tanto tiempo siendo parte de este barrio de raíz popular, dándole todo el valor que merece a la buena comida", añaden.

Este restaurante con nombre de arbusto (el pimentero brasileño o pimienta rosa) propone una carta vegetariana con influencias gastronómicas de diferentes países, que incluye opciones veganas y sin gluten. "Nos esforzamos por ofrecer un servicio cercano y platos tan sabrosos como nutritivos para que Aguaribay sea un local donde comer rico y bien", nos cuentan.

Llegué a Aguaribay tras dar un paseo dominguero por el paseo marítimo barcelonés. Fue la guinda del pastel. Mientras examinaba la carta, me trajeron hummus con zanahoria y pan. Opté por compartir una delicada crema del día -de puerros y calabacín-; croquetas suaves y caseras de mijo sobre pétalos de cebolla roja horneada con una salsa espectacular de sabor intenso de naranja, zanahoria y jengibre; y un explosivo carpaccio de calabacín con queso vegano de semillas de girasol activadas y un potente kimchi de col lombarda.

Después de abrir boca con estos originales y deliciosos entrantes, llegó el plato fuerte: arroz negro (de grano corto e integral, originario de Asia) con verduras, setas, alubias, algas marinas y alioli de romero y pimienta rosa. El arroz, cremoso y de un bonito color púrpura, tenía un ligero sabor dulce y una buena textura, crujiente y tierna a la vez. ¡Riquísimo! Volví un par de domingos más tarde con ganas de más arroz.

A destacar también el pad thai, uno de los platos más solicitados por los clientes. Fideos de arroz -cocidos en su punto justo- con verduras salteadas, tofu crujiente, piña asada y salsa de cacahuetes, una mezcla de sabor cítrico y picante. Hay cuatro opciones veganas de postre: la tarta de chocolate y coco con sorbete de mango está espectacular. Es, sin duda, para lujuriosos. Aguaribay demuestra que el veganismo no está reñido con la tradición ni el sabor. ■

AGUARIBAY, CARRER DEL TAULAT, 95 - BARCELONA

©Cristina Fernández / Terraza del restaurante Aguaribay

©Cristina Fernández / Arroz-negro-con-verduras,-setas,-alubias-y-alioli

CARTA: Hay menú al mediodía de lunes a viernes. Está dividida en entrantes, platos principales y postres. Sus elaboraciones fusionan diversas tradiciones culinarias vegetarianas del mundo, con opciones veganas y sin gluten. Amplia variedad de bebidas, que incluye cervezas artesanas, vermut casero, sidra, vinos con opciones ecológicas, cavas, zumos naturales y buen café italiano. Los nachos son uno de sus platos estrella. Todos los postres son caseros y hay oferta para veganos.

SERVICIO: Bueno.

COCINA/INGREDIENTES: Vegetariana. Utilizan fundamentalmente productos de origen local y ecológico.

SALA: Tranquila y acogedora. También disponen de una buena terraza en una calle tranquila.

CALIDAD/PRECIO: Buena.

ALIMENTACIÓN / PRODUCTOS DEL COCO

NOVEDAD

Línea de Coco 100% bio Calidad Premium, de El Granero Integral

Surtido: aminos (salsa de coco), vinagre de coco balsámico, vinagre de coco, sirope de coco, copos de coco tostado, coco rallado, azúcar de coco, chips de coco, copos de coco, harina de coco, aceite de coco para cocinar.

Cocos frescos recolectados, prensados y envasados en menos de 72 horas. Origen Filipinas, de comercio justo y calidad premium. Obtenidos de la primera presión en frio, sin refinar, no desodorizados, sin hidrogenar, sin blanquear.

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

ALIMENTACIÓN / TÉ

NOVEDAD

Cúrcuma naranja de Yogi Tea®

La cúrcuma es la estrella de esta infusión. Sabrosa y suave a la par, el Cúrcuma Naranja de Yogi Tea® une lo mejor de dos mundos: La cúrcuma, fuerte, dorada y brillante se une al afrutado sabor de la naranja. Un toque de vainilla dulce seduce el paladar. Una infusión para disfrutar del día con toda su plenitud. Sabrosa también ligeramente endulzada y con leche/una variante vegana.

La esencia de esta infusión es: "Afronta el día con serenidad.".

Certificado: Euro Hoja
Marca: Yogi Tea® | www.yogitea.com
Empresa: Yogi Tea GmbH

ALIMENTACIÓN / PATÉS

IMPRESCINDIBLE

Patés Veganos y Sin Gluten, de Sol Natural

Elaborados solo con productos de origen vegetal y sin aceite de palma, tienes 6 deliciosas combinaciones listas para disfrutar en cualquier momento: a media mañana, como aperitivo, en bocadillo... ¡o para acompañar cualquier plato!

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

ALIMENTACIÓN / YOGUR

IMPRESCINDIBLE

Yogur jengibre-limón-té verde 400g, de Sojade

Sojade nos propone una nueva receta a base de limón y jengibre, rico en proteínas vegetales, vegana, naturalmente sin lactosa y sin gluten. Un sabor fresco de limón con un toque de exotismo gracias al jengibre y té. ¡Para disfrutar con placer a cualquier hora del día!

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

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

Los mejores restaurantes veganos de España

Recorremos España para proponeros los mejores restaurantes veganos.

Levél Veggie Bistro

Hace dos años Júlia y Fabrizio abrieron este restaurante de alta cocina al lado del Parque del Retiro, en Madrid (Av. De Menéndez Pelayo, 61). "Queríamos mostrar que la comida vegana puede ser sabrosa y divertida", dicen.

Y para lograrlo proponen 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.

Los platos son especiales y así te los presentan los camareros. Las estrellas son el papillote de setas y la lasaña crudivegana. Casi toda la carta es apta para celíacos, y hay una parte crudivegana (platos elaborados sin superar los 41 grados). Todos los postres son crudiveganos y sin azúcar.

"Queremos que cada comensal encuentre en Lével un espacio de desconexión de la gran ciudad y un espacio de conexión con los sentidos, mientras disfruta de nuevos sabores", explican Júlia y Fabrizio, quienes añaden: "Hemos oído en varias ocasiones la frase 'si pudiera comer así todos los días me haría vegano'. ¡Y eso nos encanta!".

Vega

Sin salir de la capital española, nos movemos al fascinante barrio de Malasaña. Porque allí está Vega (C/ de la Luna, 9), un restaurante de decoración moderna con platos sabrosos, caseros y con presentación atractiva.

Los tres socios, Nico (cocinero), Jose (jefe de sala) y David (producción), que subieron la persiana de este establecimiento hace cuatro años y medio, tuvieron claro desde el principio que la comida tenía que servirse con conciencia sostenible: comer bien con productos frescos, ecológicos y de proximidad, y, por supuesto, sin ingredientes de origen animal. Actualmente, Jose y David mantienen la misma filosofía.

"Nuestra idea surgió de nuestra necesidad de encontrar un lugar vegano y con productos ecológicos con las referencias estéticas y de servicio propios de un restaurante moderno e informal de Malasaña", explica Jose.

123rf Limited©Dmitrii Shironosov

Tienen menú de lunes a viernes al mediodía donde ofrecen un aperitivo, tres platos principales a elegir, postre y bebida. Los platos más demandados de la carta son: el ajoblanco con melón y helado de apio, limón y hierbabuena; los tacos de jackfruit; la 'burrata' con mahonesa de ajo negro; las brochetas de heura en salsa satay; y el crumble de manzana y plátano con helado de coco. La fórmula engancha: Vega siempre está a rebosar de comensales.

Petit Brot

Petit Brot es un pequeño oasis situado en el ajetreado centro de la ciudad de Barcelona (C/ Dr. Dou, 10). Desde el año 2015, sus propietarios, Laura y Ales, promueven una alimentación y un estilo de vida saludable, consciente, sostenible y ético, con una cocina crudivegana.

El menú diario y la carta, apta para celíacos, varían según la temporada porque apuestan por productos ecológicos y de proximidad, de máxima calidad. También ofrecen zumos prensados en frío, batidos verdes y de superalimentos.

La creatividad y la imaginación están detrás de cada elaboración. "Hemos creado muchos platos a partir de recetas tradicionales pasadas a crudo", comenta Laura. Ella ha reinventado los espaguetis a la boloñesa de su madre, el primer plato que introdujeron en la carta: la pasta y la carne han dejado paso a fideos de calabacín y a una salsa especial hecha con tomates secos y nueces.

Petit Brot propone todo un sorprendente espectáculo de colores y sabores, siendo el mejor restaurante vegano de la capital catalana.

El Vergel Veggie Restaurant

El Vergel Veggie Restaurant abrió sus puertas en diciembre de 2014 como primer y único restaurante vegano de la ciudad de Tarragona. Con una situación privilegiada, en el casco histórico (C/ Mayor, 13), ocupa una antigua casa de principios del siglo XX donde se han recuperado elementos originales de la época en sus tres salones.

Proponen una comida sana, creativa y variada. "Porque la vida sabe mejor siendo vegano", dicen sus propietarios. En sus cocinas no hay sitio para microondas, freidoras ni productos precocinados.

Tienen un menú diario y un amplio surtido de bebidas: kombucha, mosto, té frío natural, vermut, vino, cervezas y agua purificada por ósmosis inversa

-gratuita-. Los postres están elaborados con azúcar mascobado (caña de azúcar triturada sin refinar) y harina integral.

También tienen carta de tarde: el momento ideal para tomar café o té. Su café ha recibido una calificación de al menos 80 puntos en una escala de 100 otorgada por catadores profesionales, y se distingue por su aroma, sabor, personalidad, carácter distintivo y ausencia de defectos en los granos; por otra parte, disponen de una carta de 48 tipos de té de cultivo ecológico, 8 de ellos de estilo premium procedente de las mejores cosechas del mundo.

La Veganesa

Comer vegano en Cádiz es posible gracias a la Veganesa, el único restaurante sin ingredientes de origen animal de la ciudad.

Este establecimiento con decoración cuidada que llama al relax y bienestar se encuentra en el céntrico barrio de Pópulo (C/ San Antonio Abad, 5). La creadora y dueña de La Veganesa es Gracia, una emprendedora de origen sevillano que tras encontrarse con la dificultad de comer vegano fuera de casa decidió dar el salto para que las personas veganas tuvieran una opción sin salir de Cádiz y difundir así que es posible disfrutar de la comida respetando a los animales.

En el menú hay una gran variedad de platos, una combinación de sabores tradicionales con creaciones originales 100% veganas. De esta manera, Gracia da a conocer una nueva oferta culinaria con nuevas texturas, sabores y alternativas. En una pizarra se apuntan los platos del día, que varían en función de la temporada, y se sirven en medias raciones. La tortilla española y la ensaladilla son platos fijos.

La Veganesa cumple el 13 de julio su primer aniversario como restaurante, aunque se creó en 2016 como un pequeño puesto de comida en el Mercado Central de Abastos de Cádiz.

Samelo Veg

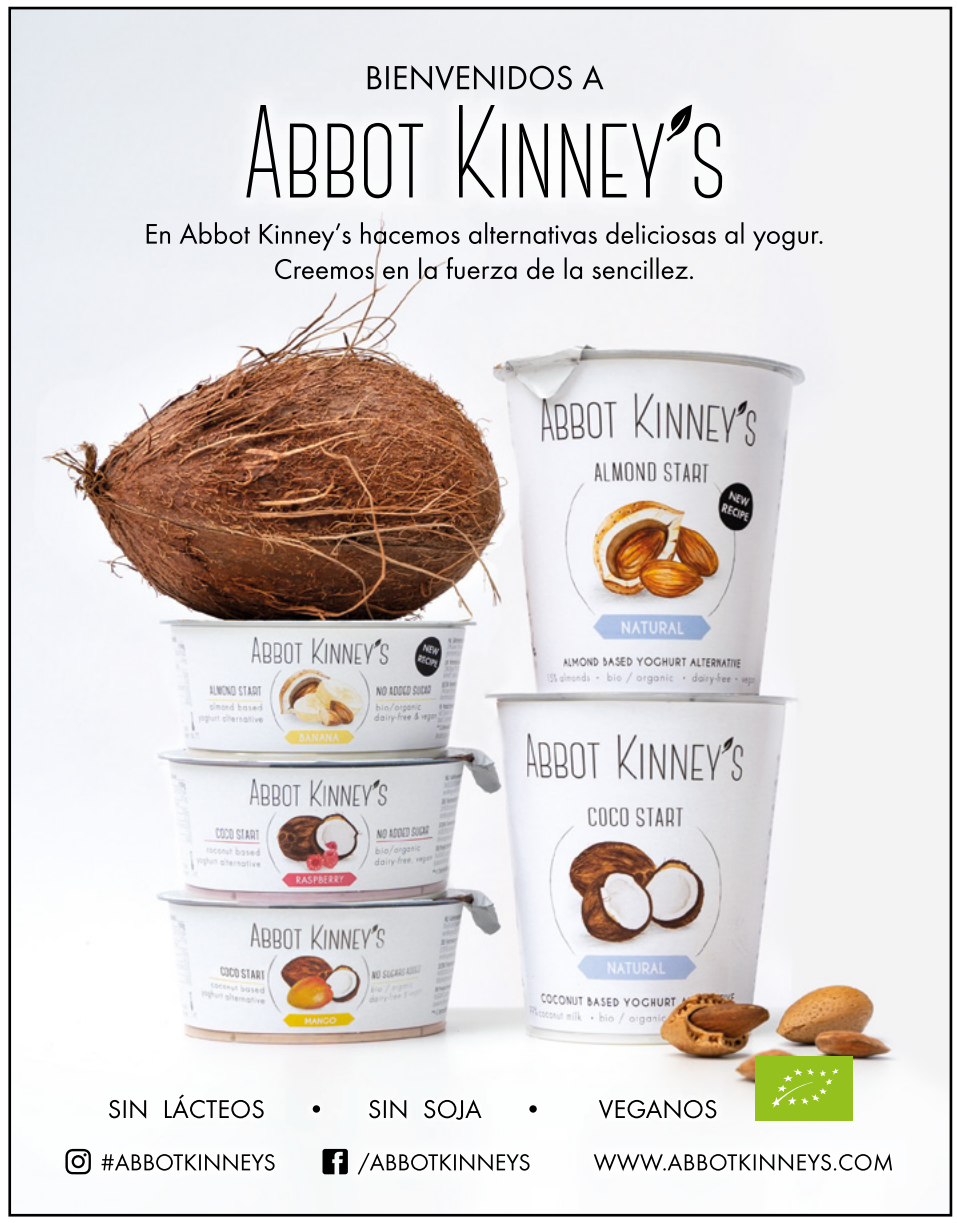
"Lo que se hace con amor, se hace bien" es el lema del restaurante Samelo Veg, situado en el pequeño pueblo de Abades (Av. Marítima, 4), en la costa sudeste de Tenerife. Valentina y Diego están detrás de este encantador establecimiento abierto en noviembre de 2015.

En el Samelo Veg todo está en armonía: colores muy frescos, mesas y sillas de mimbre, cojines con dibujos divertidos de verduras, y escurridores en lugar de lámparas. La carta varía diariamente según los productos de temporada, pero siempre incluye un plato degustación; los propietarios optan además por alimentos de proximidad y ecológicos. Las elaboraciones del día las escriben en un par de pizarras que el personal lleva de mesa en mesa explicando con detalle.

123rf Limited©Dmitrii Shironosov

Ofrecen platos saludables, de excelente sabor y buena materia prima, cuidando al máximo su presentación. Y buscan hacer sentir a los comensales el calor de una familia. "Los abuelos que se van del local abrazándonos ¡nos hacen creer que realmente estamos haciendo bien nuestro trabajo!", explica Valentina.

Además, no paran de aportar nuevas ideas para compartir su conocimiento sobre la gastronomía vegana. Una de las últimas propuestas: tarros de cristales con los ingredientes de las magdalenas que ellos preparan en el restaurante para que los clientes las puedan preparar en casa. ■



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

Jackfruit, alimento útil, pero no proteico

Las recetas que usan *jackfruit* como sustituto de la carne en guisos, enchiladas, curris, hamburguesas y barbacoas, no dejan de proliferar. También empieza a ser frecuente ver este alimento en los menús de cada vez más restaurantes, no solo vegetarianos y veganos. Su textura carnosa y su capacidad para absorber sabores lo convierten en un ingrediente versátil, sabroso y por tanto extremadamente útil en multitud de platos. Si quieres convencer a un no vegano de lo sustanciosa y suculenta que puede ser la cocina vegana, una de las formas más rápidas y eficaces es prepararle un plato con *jackfruit*.

Pero hay un pequeño "problema" y es que el *jackfruit*, como se puede deducir por su nombre, es una fruta. Por ello, aunque gastronómicamente pueda sustituir a la carne en infinidad de platos, nutricionalmente no tiene nada que ver. El hecho de que aparezca como ingrediente principal en tantas recetas ha llevado a esta confusión, pero hay que tener esto claro: el *jackfruit* no es un alimento del grupo de las proteínas y no puede ser considerado como una "proteína vegetal". Su contenido en proteínas es, como en el caso de cualquier otra fruta, muy bajo: 1-1,5 gramos / 100g. En comparación, las lentejas ya cocidas tienen 10 gramos de proteínas por cada 100 g, el tofu entre 10 y 15 gramos (dependiendo de lo firme que sea), el tempeh 18-20 gramos, el seitán 20-24 gramos y los cacahuetes 25-30 gramos, por poner unos ejemplos de proteínas vegetales "de verdad". Una mujer adulta necesita 50-60 gramos de proteínas al día y un hombre adulto, 70-80 gramos al día (personas muy deportistas pueden necesitar algo más).

El nombre de esta fruta en castellano es jaca o yaca, que se refiere tanto al árbol como al fruto, pero el término inglés ha entrado con fuerza en nuestra vida diaria y es probable que se quede con nosotros, así que vale la pena conocerlo. La jaca, yaca, o *jackfruit*, se consume en occidente principalmente como ingrediente de platos salados. En este caso se usa la fruta todavía no madura. Si se deja madurar, el *jackfruit* se vuelve dulce y entonces se puede emplear en repostería.

Esta fruta es rica en potasio y aporta una pequeña cantidad de otros minerales, como magnesio y calcio. Es una buena fuente de vitamina B6 y también aporta una cantidad interesante de vitamina C. Comparada con otras frutas, tiene más fibra y menos agua (por ello es más consistente) y más calorías, casi 100 calorías por cada 100 gramos, debido a su contenido en hidratos de carbono. El contenido en azúcares libres dependerá de lo madura que esté, en las variedades sin madurar que se usan para recetas saladas, el contenido en azúcar es bajo.

Además de la pulpa, el *jackfruit* contiene semillas, hasta 500 en cada fruto. No debemos tomarlas nunca crudas, pues resultan indigestas. Sí podemos comerlas después de tostadas o cocidas.

123rf Limited©Валерий Качаев

¿Significa esto que no es recomendable comer platos con *jackfruit*?

No, significa que debemos ser conscientes de lo que estamos comiendo para planificar adecuadamente nuestra dieta. Lo que no debemos hacer es preparar un menú con *jackfruit* como ingrediente principal, y acompañarlo solo de verduras y cereales o patatas, porque resultará una comida baja en proteínas y desequilibrada. Aunque es perfectamente posible incluir más proteínas en la siguiente comida, **como hábito es preferible que cada comida principal tenga al menos un alimento rico en proteínas vegetales**. Esto nos ayudará a asegurarnos de que al final del día hemos ingerido no solo todas las proteínas que necesitamos sino también los minerales y vitaminas que forman parte de los alimentos ricos en proteínas (legumbres y derivados, frutos secos y semillas), especialmente hierro, zinc, magnesio, calcio y vitaminas del grupo B. Sí, es perfectamente posible que una dieta 100% vegetal nos proporcione todas las proteínas que necesitamos, pero hay que elegir bien los alimentos.

Ideas para incluir *jackfruit* en tus platos y que estos sean al mismo tiempo ricos en proteínas:

- Curris de verduras con *jackfruit*: prepáralos con salsa de cacahuetes y/o añade cacahuetes picados.
- Tacos, burritos o enchiladas: mezcla el *jackfruit* con frijoles o alubias.

- Hamburguesas de *jackfruit*: usa harina de gluten para ligar la masa. Acompaña la hamburguesa con una ensalada de garbanzos, tomates y pimientos.

- *Jackfruit* en pan de pita o pan árabe: aliña con tahin y yogur de soja.

- Guiso de verduras con *jackfruit*: incluye también lentejas.

El *jackfruit* es un árbol propio de países tropicales. Originario de la India, actualmente se cultiva en todo el sudeste asiático, especialmente India, Malasia, Tailandia e Indonesia. También lo encontramos en ciertas regiones de África, Brasil, Australia, Hawái e incluso Florida. Es un árbol que crece con facilidad, requiere poca agua y otros recursos y resiste bien las plagas (por tanto no necesita pesticidas), las sequías y las altas temperaturas. Cada árbol es capaz de dar entre 100 y 200 frutos cada año. Es por todo ello una fuente de alimento barata y muy valiosa en países africanos y asiáticos, donde puede contribuir a enriquecer las dietas locales. Curiosamente en la India este alimento no goza de mucho reconocimiento y frecuentemente se desecha, aunque es probable que el aumento de popularidad que está viviendo en occidente vaya poco a poco cambiando esta visión.

La forma más común de encontrar la pulpa de *jackfruit* en España y otros países occidentales es enlatado (o en envases de tetra-brick) o congelado. El que está enlatado a veces contiene sal como conservante, por lo que es importante aclararlo bien antes de cocinarlo. Muchas recetas aconsejan marinarlo unas horas para que absorba los sabores y aromas que deseemos (ya que su sabor natural es neutro). La fruta madura, dulce, se vende en ocasiones en conserva con sirope y habría que vigilar por tanto su contenido en azúcar. La receta dulce más popular con *jackfruit* es el helado, pero se puede usar en multitud de postres.

123rf Limited©tashatuvango

Hay que tener en cuenta que el *jackfruit* es un alimento importado y que **recorre miles de kilómetros para llegar a nuestros platos, lo cual tiene un impacto medioambiental considerable.** El *jackfruit* no tiene ventajas nutricionales sobre cualquier otra fruta de temporada que se cultive localmente y no está justificado por ello traerla desde tan lejos. Desde luego no es un "superalimento", como se puede leer en algunos sitios. Debería formar parte de un consumo ocasional, pero no de nuestro repertorio diario. **Cuando lo compres, averigua de dónde viene exactamente, quién lo produce y en qué condiciones.** Idealmente deberíamos comprar *jackfruit* a empresas que lo cultiven de forma ecológica, y que trabajen en relaciones de igualdad con los productores locales, de modo que nuestro consumo tenga un impacto positivo sobre las comunidades de origen. No se trata de "robarles" otro producto, como hemos hecho recientemente con la quinoa y los anacardos y como hicimos hace tiempo con el café, sino de contribuir a la producción sostenible de un alimento que, bien empleado, puede ayudar a reducir el consumo de carne en todo el planeta. ■

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

Conocer las etapas del gato para respetarlo y mejorar la convivencia

Desde FAADA nos place difundir la primera de una serie de publicaciones en las que, de la mano de distintos terapeutas profesionales, facilitamos información y consejos sobre cómo entender a los animales con los que compartimos nuestra vida para mejorar el bienestar en la convivencia.

Sin duda los animales de compañía ocupan un lugar destacado en la sociedad actual. Compartir la vida con ellos produce efectos beneficiosos en la vida de las personas de muchas maneras ya que, además de acompañarnos, puede incrementar el contacto social, fomentar el sentido de la responsabilidad o promover el ejercicio físico.

Comenzamos el ciclo dedicando la atención al gran incomprendido y desconocido felino que, a pesar de acompañarnos desde hace diez mil años, seguimos aun tratando de forma contraproducente para su desarrollo cognitivo, social y emocional: el magnífico gato.

En esta primera publicación destacamos las etapas de crecimiento del gato tanto a nivel físico como comportamental para que podamos entender sus necesidades. A lo largo de otras publicaciones y de la mano de la terapeuta felina Laura Trillo, facilitaremos información sobre distintos aspectos de los gatos como herramienta para conocerlos mejor y aprender cómo se sienten mejorando así su bienestar.

Hasta los 3 meses de edad, deben permanecer todos juntos y aprender juntos

Foto cedida por FAADA

Los primeros tres meses de vida son vitales para su aprendizaje

Como todos los animales, los gatos pasan por diferentes etapas a lo largo de su vida. Nos centramos más en lo que les afecta a nivel emocional y de comportamiento, para que podamos entender estas fases y por lo que pasa el gato.

El gato no nace “en blanco”, genéticamente y como ser único que es, al nacer ya es diferente a los demás, tiene una base para un carácter que se irá formando poco a poco según sus experiencias. Esta base puede ser equilibrada o puede ser más sensible a cualquier experiencia. El gato que ya nace con un carácter equilibrado, puede vivir situaciones que perjudicarían a otro gato sin afectarle demasiado. Pero la gran mayoría de los gatos no nacen con este equilibrio, por eso es imprescindible ayudarles a estar bien y a no perjudicarles.

El carácter y reacciones de sus padres le afectan, sobre todo el de su madre o los gatos con los que se cría desde que nace. La impronta del primer mes es vital para el gato. Si su madre se asusta ante la presencia de personas, como lo hacen las gatas asilvestradas, o se muestra muy a la defensiva ante otros gatos, es información que la madre transfiere a sus bebés y que ellos aprenden. El primer mes permanece la camada junta, se alimentan de su madre y apenas tienen actividad, básicamente comen y duermen.

A partir del mes algunos se muestran ya más activos y exploradores, y sobre el mes y medio comienzan las experiencias.

En esta etapa es vital para el gato permanecer con su madre y hermanos. Empieza a destetarse de su madre pero eso no significa que ya nos lo podamos llevar a casa. Ahora comienza la etapa más importante de su vida: el aprendizaje. Ya ha sobrevivido, pero ahora, empieza a aprender. Es por eso que a partir de esta edad, el mes y medio aproximadamente, comienzan los juegos entre ellos, cuerpo a cuerpo, comienzan a explorar, jugar con objetos, la madre les trae presas aturdidas para que practiquen. Hasta los 3 meses de edad, deben permanecer todos juntos y aprender juntos, deben jugar mucho para aprender el autocontrol, su fuerza, sus capacidades de caza, mordida, su lenguaje corporal, por prueba, instinto y también por imitación. Todo esto forma un carácter equilibrado, capaz de relacionarse con otros gatos de una forma más coherente en su edad adulta, adaptarse mejor a las situaciones de estrés y sufrir menos en consecuencia.

Un gato muy equilibrado con herramientas aprendidas, es capaz de vivir adaptaciones a nuevos lugares, a nuevos gatos o perros, a niños muy enérgicos, veterinarios, traslados, sin apenas mostrar o somatizar estrés. Pero un gato que no ha tenido este

aprendizaje con su familia u otros gatos, tiene más miedo ante situaciones de estrés, le cuesta más adaptarse, somatiza físicamente todo este estrés, es mucho más sensible y se muestra más a la defensiva que los gatos equilibrados, que son como una balsa de aceite, adaptándose a cualquier cosa.

El miedo o timidez en un gato viene bien por genética, aprendido de sus padres, o bien por malas experiencias. Pero un comportamiento agresivo por falta de autocontrol, es un mal aprendizaje o la ausencia del mismo junto a sus hermanos u otros gatos. Un gato tímido por carácter desde luego pasa más estrés que otros, pero también el gato al que no se le ha respetado su aprendizaje y se le ha manipulado mal, sufre y se frustra mucho sobre todo en su relación con las personas y otros gatos, y ante situaciones de mucha tensión o miedo, carece de autocontrol.

Por todo esto el aprendizaje entre el mes y medio y los tres meses de edad debe ser con sus hermanos, su madre u otros gatos.

Foto cedida por FAADA

Ocurre a menudo que encontramos gatos recién nacidos en la calle, abandonados, en los contenedores de basura, y ante esto lo ideal sería encontrar un hogar donde haya otros gatos u otra madre nodriza que esté amamantando a su camada -normalmente los aceptan (tras un chequeo veterinario)-. Es muy difícil criar a un gato a biberón, muchos no sobreviven y le falta la presencia de un referente, otro gato.

De los 4 meses a los 18 meses

A los 4 meses son muy activos, y según van pasando las semanas, se encuentran cada vez más fuertes y ágiles, por lo que su actividad aumenta. Dependiendo del carácter, unos gatos son más nerviosos e hiperactivos, sobre todo los machos, y otros son algo más tranquilos, pero todos los gatitos deben estar jugando y explorando.

A partir de entonces comienzan a ser más precavidos, a tener miedo de algunas cosas o ser más sensibles. Cuando alcanzan los seis meses de edad, ya están preparados para reproducirse y comienzan a tener reacciones más adultas, territoriales, y su lenguaje corporal hacia otros gatos puede ir cambiando. Se empiezan a medir con otros gatos, e incluso puede haber juegos que acaben derivando en marcajes. Es aquí cuando el gato empieza a entrar en una fase semi-adulta, que durará hasta el año y medio. Entre los 18 y 24 meses se considera que el gato es adulto, pero su hiperactividad de cachorro puede durar hasta los 3 años.

Cuando alcanzan los seis meses de edad, ya están preparados para reproducirse y comienzan a tener reacciones más adultas

La edad adulta

Un gato puede vivir una media de 15 años, y durante todos estos años se mantiene estable. A partir de los 5 o 6 años es algo más maduro, y ya entrados los 10 años se le empieza a considerar “Senior”.

Es a partir de este momento en que es necesario incrementar nuestra atención revisando su alimentación, llevándole a control veterinario más a menudo, ya que dependiendo de su estado de salud y vitalidad puede mostrar signos de vejez o permanecer muy bien durante algunos años más. A los 15 años el gato se considera anciano, y cualquier cosa que somatiza tiene que ver con su edad. Desde maullidos insistentes no dirigidos a la persona por pérdida de visión o audición típica de la edad, desubicación, hasta empezar a orinar fuera del arenero porque tiene problemas renales.

Conocer las etapas que los gatos pasan a lo largo de su vida es importante para entenderles mejor.

Para más información: www.terapiafelina.com / www.faada.org.■

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

Moda sin sufrimiento

Los veganos no sólo se preocupan por su dieta. Además de alejar los productos de origen animal de sus bocas, tampoco participan en actividades que implican el uso de éstos -como los zoológicos, los circos o las excursiones a lomos de elefantes- ni los utilizan para vestirse o calzarse.

Porque las prendas de piel -de visón, zorro o chinchillas-, cuero -de vacas, cerdos, ovejas, cabras e incluso perros y gatos en algunas partes del mundo, ante -de alce-, plumas -arrancadas de gansos y patos vivos-, seda -de gusanos cocidos al vapor o gaseados vivos- y lana -los esquiladores a menudo causan dolor y heridas a las ovejas- provienen de la explotación animal. Es muy fácil encontrar rastros de estos materiales en ropa, calzado y complementos, así que para evitar su uso hay que leer atentamente las etiquetas o ir directamente a tiendas veganas.

"Vestir vegano significa rechazar materiales de origen animal como la piel, la lana, las plumas y la seda y, hoy en día, es muy fácil encontrar materiales alternativos a todos ellos. Existen no obstante materiales de origen animal más complicados de reconocer a simple vista, como es el caso del pegamento que se utiliza en el calzado y que, en muchos casos, contienen derivados animales. Por este motivo recomiendo apoyar marcas veganas que, idealmente, cuenten con la certificación PETA que garantiza que las prendas son libres de materiales de origen animal", explica a *Bueno y Vegano* Salma Ahmad, la creadora del blog de moda y lifestyle Fashion By Compassion con el que busca concienciar sobre el impacto que nuestras decisiones de compra tienen para los animales, las personas y el medio ambiente.

En los últimos años algunas diseñadoras, como Stella McCartney y Vivienne Westwood, han apostado por el veganismo. En 2013, la marca estadounidense Vaute Couture hizo historia en la Fashion Week de Nueva York al presentar por primera vez en las pasarelas una colección 100% vegana. Seis años más tarde se celebraba en Los Angeles la Primera Semana de la Moda Vegana bajo el lema *Cruelty-free is the new luxury.*

123rf Limited© Eugenio Marongiu. Exposición de Moda So So crítico en Milán

La moda vegana llega poco a poco también a España. "Existe todavía mucho desconocimiento sobre lo que es la moda vegana y el veganismo en general. Las personas no son todavía conscientes del sufrimiento detrás de ciertas prendas y, además, existe la falsa creencia de que la moda vegana no tiene diseños bonitos y actuales", explica Salma.

"No fue hasta que di el paso al veganismo que comencé a ser consciente del impacto de mis elecciones y a adaptar todos los aspectos de mi vida a este nuevo estilo de vida. Empecé entonces a preguntar por opciones de moda vegana en las tiendas de a pie de Barcelona, pero nadie sabía lo que era y solo un par de tiendas tenían calzado de Mireia Playà que

es la primera marca vegana que conocí. Después de eso, me propuse encontrar marcas de moda vegana que al mismo tiempo fueran respetuosas con sus trabajadores y el medio ambiente, y quise compartir esta información para ayudar a otros", explica Salma.

Junto con los zapatos de Mireia Playà, en España también contamos con marcas de ropa vegana como Pepa Loves, La bella Solera, Owltree, Nectar; de zapatos como Slowers, By Blanch, Flamingos; y de complementos como Xiana Shop.

Una oferta variada de marcas -todas veganas, eso sí- es lo que encontrarás en Amapola Vegan Shop, una tienda que abrió sus puertas hace 11 años en el barrio barcelonés de Gràcia. "Fue fruto de mi camino hacia el veganismo: empecé a darme cuenta de lo difícil que resultaba vestir vegano y de calidad porque apenas había oferta", explica Raquel Passola, su propietaria, quien se dio cuenta de los engaños de la sociedad y de cómo la forma de vida que había aprendido conllevaba en su mayor parte sufrimiento animal.

En Amapola Vegan Shop puedes encontrar ropa, calzado y accesorios como bolsos, monederos, bufandas o cinturones. "Ninguno de nuestros productos contiene piel, lana, plumas o seda, todo se ha fabricado de forma ética y sostenible con materiales de calidad, ya sean microfibras, reciclados o fibras naturales (algodón, cáñamo, piñatex, etc..)", detalla Raquel.

"Estos años han sido tan duros como gratificantes. Abrir Amapola Vegan Shop implicó las dificultades de

123rf Limited©Maike Hildebrandt

emprender un negocio sumado a un concepto que no era conocido, así que la tienda ha formado parte de un activismo indirecto donde hemos dado a conocer la forma de vida vegana. Así como al principio había mucho desconocimiento sobre el concepto veganismo, ahora ya es un valor añadido", añade.

Raquel está convencida de que "la moda vegana va a seguir creciendo sin prisas, pero sin pausa, y lo va a hacer para quedarse". La verdad es que cada vez es más sencillo conseguir zapatos, ropa y accesorios veganos. "Ha habido una explosión en el último año. Por supuesto, no puede competir con la moda convencional en cuanto a oferta y volumen, pero ésta no será nunca la idea: las marcas y las tiendas veganas creemos en una industria de la moda más ética y sostenible y para ello hay que huir de la locura de las temporadas, de las rebajas permanentes o del consumismo sin sentido. Buscamos un producto final bien producido y atemporal, con un precio ajustado a la realidad de su producción ética", afirma Raquel.

En la misma línea, se mueve Salma: "La industria del *fast fashion* no es ética para con las personas, además de ser una de las más contaminantes y contribuyentes a la creación de residuos que acaban apilados en vertederos de países en vías de desarrollo. Por eso, comprar aquello que realmente necesitamos y nos encante, escogiendo calidad por encima de cantidad y estilo por encima de tendencias, es para mí indispensable para contribuir a cuidar de nuestro planeta".

La industria textil, una de las más globalizadas, es insostenible: está en pocas manos, explota a sus trabajadores -en su mayoría mujeres jóvenes de países del norte y centro de África y del sudeste asiático- y daña el medio ambiente.

En los años 90, las principales empresas de la moda, que consiguen abultados beneficios, iniciaron a proveerse de ropa y calzado hecho en precarias condiciones en países en vías de desarrollo a cambio de pocos euros. Prendas que después venden en el mercado occidental con un abultado margen de beneficio.

En el año 2013, el mundo se conmovió con motivo de la tragedia del Rana Plaza. Con el derrumbe de este edificio, situado en la periferia de Dacca, capital de Bangladesh, más de 1.000 personas perdieron su vida y casi 2.000 resultaron heridas: mujeres que, en condiciones infrahumanas, trabajaban para firmas de moda internacionales como Benetton, Walmart, Mango, Inditex, El Corte Inglés o Primark, entre otras. Por un tiempo, la industria textil estuvo en el punto de mira de la opinión pública. Y desde entonces somos más conscientes de lo que hay detrás de la industria textil. Sin embargo, todavía queda mucho por hacer.

La explotación animal suele ir acompañada de explotación también humana. Y aunque la moda vegana no es sinónimo de moda ética, aquella que se ha confeccionado de manera sostenible, van en cierta manera de la mano. Con nuestras decisiones de compra podemos optar por una moda sin sufrimiento. ■

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

La causa vegana cada día reúne a más personas en nuestro país

La Vegan Society fue la primera asociación de la Historia dedicada a promover el veganismo. Se fundó en Inglaterra en 1944 y poco después se crearon otras sociedades veganas en Estados Unidos y Alemania. Anglosajones y alemanes fueron pioneros. En España, este movimiento no llegó hasta unas décadas más tarde, pero nuestras generaciones más jóvenes están diciendo basta a las innumerables injusticias que conlleva la explotación animal.

En nuestro país hay muchas personas y organizaciones comprometidas con la causa vegana, las cuales promueven la filosofía antiespecista, el estilo de vida libre de crueldad y explotación animal, realizan investigaciones, denuncias, campañas divulgativas para concienciar a la sociedad, rescatan animales y trabajan para que se produzcan cambios legislativos para abolir estas injusticias. Todas estas personas realizan una gran labor y merecen nuestro reconocimiento y gratitud, ya que gracias a las aportaciones de todas ellas el movimiento vegano no para de crecer en todo el mundo.

La Historia del movimiento antiespecista en España se inició en 1986, cuando se creó la organización Alternativa por la Liberación Animal (ALA) y Derechos para los Animales (2002). Tras la disolución de ALA, nacieron otras organizaciones como Equanimal, Libera! e Igualdad Animal. En 2004, Elena Tova fundó El Hogar de Luci, un refugio que terminó convirtiéndose en el primer Santuario inter-especie de España. En un principio, la actividad de sus voluntarias consistía en el rescate de perros y gatos que esperaban la muerte en perreras, pero la asociación empezó a ofrecer su ayuda a animales de otras especies también necesitados. Las puertas de El Hogar se abrieron a los animales considerados "de consumo". Estas especies, que no tenían cabida en una protectora común, encontraron una asociación que les ofrecía la posibilidad de tener una vida digna. Otros refugios, como ADE (Asociación Defensa Equidos), en un principio dedicado a dar protección a los caballos abandonados, también evolucionó hasta devenir un santuario inter-especie.

Anonymous for the Voiceless en Leeuwarden (Holanda) 30 de junio 2018

La Fundación Igualdad Animal, fundada en Madrid en 2006, actualmente se ha convertido en una de las organizaciones internacionales con más historia y mayor prestigio en relación al trabajo realizado por la protección de los animales de granja y difusión del veganismo. Gracias a la repercusión obtenida por sus impactantes investigaciones realizadas en granjas y mataderos de todo el mundo, millones de personas han abierto los ojos y en consecuencia se han sumado a la causa vegana.

En octubre de 2012, Ismael López y Coque Fernández fundaron El Santuario Gaia. Su labor consiste en rescatar animales víctimas de la explotación ganadera y con ello promover el veganismo. El éxito de las historias de los habitantes del santuario en las redes sociales ha sido una de las claves de la difusión de la cultura antiespecista en el mundo hispanohablante.

En diciembre 2012, se celebró la primera Feria Vegana en Barcelona. Surgió de un pequeño grupo de personas migrantes apasionadas de la cocina y comprometidas en la lucha por la liberación animal. Desde entonces, se han celebrado más de 80 ediciones y el número de asistentes no ha parado de crecer. La feria cuenta con entrada libre y gratuita y suele celebrarse cada mes en el Casal de Barri del Pou de la Figuera (BCN).

Paseando por el centro de cualquier ciudad del mundo, nos podemos encontrar con una impactante sorpresa, las acciones de los activistas de *Anonymous for the Voiceless*, una iniciativa que surgió en California en 2016. Actualmente, es uno de los movimientos internacionales especializados en activismo vegano callejero más importantes. Consiste en la difusión de información a través de imágenes, vídeos y el face to face. Les podemos encontrar en más de 20 ciudades españolas.

En Abril de 2018, de la mano de la organización Action for Liberation, nació en Australia el movimiento Meat the Victims, una prueba de la fuerza con la cual las nuevas generaciones claman por compasión. Un grupo de activistas decidieron entrar en unas instalaciones ganaderas de forma pacífica con el objetivo de mostrar a todo el mundo la crueldad que se oculta tras los muros de las granjas. Esta acción obtuvo una gran repercusión. El primer *Meat the Victims* de Europa se realizó el 1 de diciembre de 2018 en una granja de gallinas de Mataró (BCN) y España es el país en el que se han realizado más acciones como esta. ■