Bueno y Vegano®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2019 DICIEMBRE - Nº 29

"Que todo lo que tenga vida sea liberado del sufrimiento" **Buddha**

Be Veggie, el festival vegano

Del 6 al 8 de diciembre en Ficoba, Irún

123rf Limited@Anurak Ponapatimet

ALIMENTACIÓN | 4
Menú vegano para impresionar a tus amigos estas fiestas

SOCIEDAD | 8
Los siete mayores errores alimentarios

EL BALCÓN VEGANO | 16
Recetas veganas para peques ¡y no tan peques!

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

Noelia Estraviz,
www.feumve.wordpress.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 21.500 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, Helena Escoda, Cristina Fernández, Mareva Gillioz, Iván Iglesias, Miriam Martínez, Raúl Martínez, Estela Nieto, Ángeles Parra, 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

Por un comedor escolar vegano inclusivo y de calidad

A pesar de la tendencia en alza de una alimentación 100% vegetal en España, todavía nos encontramos con multitud de obstáculos a la hora de solicitar un menú vegano en los centros educativos del país.

El centro escolar debería ser ese motor del cambio que la sociedad necesita para afrontar los retos del futuro. Por desgracia no siempre es así.

La Ley Orgánica 8/2015 del 22 de julio, de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia, indica en su Artículo 2, que "Todo menor tiene derecho a que su interés superior sea valorado y considerado como primordial en todas las acciones y decisiones que le conciernan, tanto en el ámbito público como privado. En la aplicación de la presente ley y demás normas que le afecten, así como en las medidas concernientes a los menores que adopten las instituciones, públicas o privadas". En una misma dirección podrían ser contemplados los artículos 14 y 27.3 de la Constitución Española que tratan sobre la no-discriminación por condición personal u opinión, así como por la formación moral recibida por sus padres.

En muchas ocasiones las respuestas de las instituciones van en contra de estos derechos, por considerar la dieta vegana una cuestión de moda o insuficiente para los requerimientos mínimos para la infancia y/o adolescencia. Nada más lejos de la realidad, tal como apoyan diferentes organismos, como por ejemplo la Organización Mundial de la Salud o la Asociación Americana de Dietética. Esta última dictaminó en su informe del 2016 que "*Las dietas vegetarianas bien planeadas son apropiadas durante todas las etapas del ciclo vital, incluyendo embarazo, lactancia, infancia, niñez y adolescencia, y para atletas.*"

Y no sólo beneficios para la salud tendría disponer de esta opción en los comedores escolares españoles. También ayudaría a la lucha contra el cambio climático, tan relevante de un tiempo a esta fecha. Según un estudio publicado en la revista Science, las dietas veganas podrían ayudar a reducir el impacto ambiental.

Pero hasta el momento parece que estos dos argumentos no han podido cambiar la negativa por parte de algunos centros escolares a la implementación en sus comedores de una alimentación vegana bien elaborada y de calidad. Lamentablemente, como consecuencia, se están dando situaciones de exclusión y discriminación, algunas de ellas realmente graves con casos de acoso escolar.

Por ello, y para poder hacer frente a esta situación, un número de familias se han unido bajo el acrónimo, **FEUMVE (Familias Españolas Unidas por un Menú Vegano Escolar)**. A través de este grupo se están llevando a cabo diferentes acciones para conseguir cambiar esta realidad.

Recogida de firmas, visibilización y sensibilización a través de las redes sociales, así como cooperación activa con la **Unión Vegetariana Española (UVE)** y otras asociaciones, son algunos de los movimientos que conforman nuestra hoja de ruta.

Nuestro **objetivo final** es conseguir por Ley y a nivel estatal la opción de un **menú vegano en todos los colegios españoles, sean estos públicos o concertados**, necesitando para ello la colaboración de los organismos públicos, pero también de la población en general y de las asociaciones relacionadas con el veganismo y/o la educación de calidad e integrativa.

Así que seas vegano o no, tengas menores a tu cargo o no, seas profesional, asociación o persona individual, necesitamos tu ayuda. Todos contamos, y para esta lucha, donde nuestro ideal es terminar con la exclusión de las familias veganas en el ámbito escolar, tú eres importante. ■

Nuestro objetivo final es conseguir por Ley y a nivel estatal la opción de un menú vegano en todos los colegios españoles

Puedes consultar más sobre nosotros y nuestro proyecto en:
www.feumve.wordpress.com o escribiéndonos a **feumve@gmail.com**

Montse Mulé
Redactora
buenoyvegano@buenoyvegano.com

Be Veggie, el festival vegano

El primer festival vegano de la cornisa cantábrica y del sur de Francia llega a Ficoba en Irún, del 6 al 8 de diciembre.

Veganas del todo o en el camino, un movimiento imparable de personas que se suman al cambio en sus costumbres alimentarias se va haciendo notar en la sociedad. El sector de la alimentación y la cosmética lo sabe y ofrece, día a día, más productos certificados por la **European Vegetarian Union (V-label)**. En España son casi 4 millones de personas las que se declaran consumidoras veggie. Ficoba, pendiente de donde está el máximo interés del público visitante, organiza este **primer festival vegano** en el que los que acudan podrán conocer y adquirir los productos y servicios expuestos en los stands.

La lucha contra el cambio climático, la preocupación por el maltrato y la empatía con los demás animales y la salud, son algunos de los motivos que alimentan este crecimiento. Asociaciones y entidades dedicadas a la divulgación y concienciación estarán en **Be Veggie** informando sobre los beneficios individuales y colectivos de este cambio necesario.

Su directora, ***Mónica Alday*** explica "*El interés por la no explotación animal, la creciente preocupación ante el cambio climático y por una alimentación beneficiosa para la salud y sostenible son reclamaciones de una parte de la sociedad que recoge Be Veggie y que Ficoba ayuda a poner en valor mediante la organización de un festival que tiene como objetivo ser un punto de encuentro e interacción y espacio de información y conocimiento para todas las personas interesadas*".

Be Veggie será punto de encuentro y de difusión del veganismo, con "*la mayor muestra de productos de alimentación 100% vegetal, cosmética natural, moda, hábitat, hostelería y turismo, así como aplicaciones y servicios tecnológicos que faciliten una forma de vida vegana*" según informa la organización. "***Be Veggie*** *es el evento que difunde el consumo de alimentación 100% vegetal y la utilización de productos y servicios aptos para personas veganas, en la medida en que son beneficiosos para la salud, libres de explotación animal y promueven la sostenibilidad medioambiental.*"

Las actividades propuestas son muchas y variadas, conferencias, charlas, showcookings y talleres de cocina impartidos por profesionales, conciertos, etc.

Para el viernes destacar las conferencias de ***Jenny Rodríguez***, activista y autora del libro "Vive Vegano", y, pensando en los más pequeños, ***Melina Zukernik***, socióloga, realizadora audiovisual, se dirige a un público de entre 5 a 8 años y a sus familias, para sensibilizar y sugerir cambios de hábitos que mejoren nuestra relación con la naturaleza.

El sábado, ***Ibai Suarez Alonso***, activista vegano, da una conferencia dirigida a veganos y a no veganos. ***Jon Kareaga***, a través de un viaje a Asia, con su documental "**Made in, made for**", mostrará los entresijos de la industria de la moda y cómo ésta afecta a las personas y al planeta.

123rf Limited@Narongsak Noinash

De alimentación basada en plantas hablará ***Helenka Santos Belmonte***, chef, blogger y creadora del proyecto blog gastro nutricional **Las Alas de Jikari**. Animará a reflexionar sobre nuestra relación con el planeta y con las demás especies, ***Víctor González Ruiz***, ingeniero y profesor que con sus palabras rompe mitos sobre ecología y nutrición.

Sukaldean (en la cocina, en vasco) tiene un papel protagonista en **Be Veggie** con talleres para aprender a cocinar con tofu, seitán, legumbres, soja texturizada, frutos secos, etc.

El yoga dinámico que propone ***María Skymaddi*** también es una de las atracciones del festival. En un mundo estresado, el yoga aporta equilibrio al cuerpo y a la mente. En este caso es un estilo de yoga donde, a través del movimiento y la respiración, se trabaja el equilibrio y la flexibilidad. Recibe el nombre de **Vinyasa Flow**.

Para restaurarse apropiadamente el evento contará con zona de restauración con *foodtrucks*, con diversas propuestas veganas, quesos, cervezas, carnicería vegana, comida libanesa y dulces, entre otros. ■

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

Menú vegano para impresionar a tus amigos estas fiestas

Se acercan las fiestas y con ellas las comidas o cenas familiares.

Si eres el anfitrión o la anfitriona es posible que pienses que para elaborar un buen menú es necesario pasar muchas horas en la cocina, pero no es así necesariamente.

Algunos platos resisten muy bien una cocción previa e incluso mejoran con el paso de las horas.

Como son fechas de excesos puedes preparar una ensalada original para empezar el menú.

Usar frutas, las ácidas quedan genial en platos de ensalada, alguna verdura cocinada previamente, que aporte contraste de sabores y además temple ligeramente el plato o cualquier otro ingrediente que de un punto crujiente, como semillas o picatostes, pueden ayudarte a montar un primer plato de ensalada excelente.

Para un plato principal, si tienes invitados, te recomiendo que recurras al horno. Son platos que se llevan la mayor parte de la preparación antes de la cocción y necesitan muy poca atención. Prepara una salsa suave y ligera para acabar de redondear el plato.

Como postre, ten en cuenta cómo ha sido el resto del menú. Para acabar la comida, si ésta ha sido copiosa o alta en grasas mejor prepara algún plato con fruta o cítricos, ya que harán que el menú sea algo más ligero. En cambio, si han sido platos más livianos, puedes permitirte hacer un postre algo más elaborado y denso.

Te dejamos con una propuesta sencilla de elaborar pero sorprendente de sabor, para no ser un esclavo o esclava de la cocina y poder disfrutar junto a tus invitados.

©Estela Nieto. Ensalada templada de berenjena asada, naranja, granada y salsa de sésamo

1er plato

Ensalada templada de berenjena asada, naranja, granada y salsa de sésamo

Ingredientes

- 2 berenjenas.
- 1 cucharadita de hierbas provenzales.
- 400 gr de mezcla de brotes tiernos, rúcula o lechuga.
- 2 naranjas.
- 1 granada.
- Sal.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharada de tahini o puré de sésamo.
- 4 cucharadas de zumo de naranja.
- 4 cucharadas de yogur de soja natural sin endulzar.

Elaboración

1. Comienza por preparar las berenjenas. Corta longitudinalmente por la mitad y en el interior corta una cuadrícula con el cuchillo, procura no cortar del todo la berenjena, solo la pulpa. Esto ayudará a que se asen mejor y más rápido. Sobre cada una de las mitades añade un poquito de sal, un chorro de aceite de oliva y por último, las hierbas provenzales.

2. Coloca en una bandeja con papel de horno y cocina a 200°C durante 25 minutos. Debe comenzar a dorarse y la pulpa interior estar muy tierna.

3. También puedes cortar las berenjenas en dados gruesos y cocinarlos al horno directamente con la sal, el aceite de oliva y las hierbas, si lo haces así ten en cuenta reducir el tiempo de cocción.

4. Una vez asadas, deja que se templen mientras preparas el resto de la ensalada.

5. Coloca en un plato una cama de hojas verdes, pueden ser brotes tiernos, rúcula, canónigos...

6. Pela la naranja y con el cuchillo elimina la piel fina interior de cada gajo. Coloca la berenjena asada sobre las hojas verdes y decora con la naranja y la granada.

7. Prepara la salsa mezclando en un bol el tahin con el zumo de naranja, el yogur natural y sal al gusto. Cuando esté emulsionada riega la ensalada. Puedes decorar con un poquito de eneldo seco o fresco por encima.

©Estela Nieto. Quiche de puerros y tofu ahumado

2º plato

Quiche de puerros con tofu ahumado

Ingredientes

- 1 lámina de masa quebrada vegana.
- 4 puerros grandes.
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 350 gr de tofu ahumado.
- 2 cucharadas de levadura nutricional.
- 2 cucharadas de almidón de maíz o de patata.
- 80 ml de bebida vegetal (soja, almendras... pero sin endulzar).
- Una pizca de nuez moscada.
- Una pizca de pimienta negra.
- Sal al gusto.
- 1 tomate.

Elaboración

1. Limpia los puerros para eliminar toda la tierra y córtalos en rodajas finas.
2. Rehoga junto con el aceite de oliva y un poco de sal hasta que estén muy tiernos.
3. Precalienta el horno a 200°C.
4. Mientras tanto, tritura el tofu junto con la bebida vegetal hasta obtener una crema fina y homogénea.
5. Coloca la crema en un bol y añade las especias, la levadura nutricional, sal al gusto, el almidón y los puerros rehogados.
6. Mezcla hasta que esté bien integrado.
7. Extiende la lámina de masa quebrada y cubre un recipiente de tarta o de quiche de unos 25-30 cm de diámetro. Coloca el relleno en el centro y reparte de manera uniforme.
8. Corta 4 o 5 rodajas de tomate y colócalas repartidas por la superficie de la tarta. Añade un poquito de pimienta negra recién molida o las hierbas aromáticas que más te gusten.
9. Hornea durante 30-40 minutos. Al cabo de ese tiempo comprueba que al pinchar el pastel con un palillo, este sale limpio.
10. Deja que se enfríe o al menos se temple la quiche para que el relleno tome consistencia.
11. Luego sólo tendrás que calentarlo y servirlo con tu salsa preferida.
12. Es un plato excelente para una cena o comida con invitados ya que te permite poder disfrutar de la compañía al ser un plato que se puede tener preparado con algo de antelación.

Postre

Flan de chocolate, coco y naranja

Ingredientes

- 400 ml de leche de coco (de lata).
- 2 cucharadas de cacao puro en polvo o algarroba.
- 60 gr de sirope de agave o cualquier otro endulzante líquido.
- 15 gr de almidón de maíz.
- 1 cucharadita de agar agar en polvo.
- Ralladura de piel de una naranja.

Elaboración

1. Calienta en una cacerola la leche de coco con el sirope de agave y el cacao puro. Reserva 50 ml de leche de coco que es donde diluiremos el almidón.
2. Por otro lado, coloca en un cazo pequeño el agar agar con 60 ml de agua y deja que se cocine al menos 3 minutos a fuego bajo. Debe formarse una especie de espumilla en la superficie y el alga haberse deshecho por completo.
3. Entonces, incorpora al resto de ingredientes de la cacerola y remueve sin parar para que no se queme, agrega la piel de naranja en último lugar.
4. Añade el almidón y espera a que espese.
5. Una vez veas que comienza a espesar, coloca en moldes individuales, o en un molde grande y deja que se enfríe completamente en la nevera durante al menos 4 o 5 horas.

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

Disfrutar comiendo entre gatos en Roma

Roma es ciudad de gatos. Ya en la Roma Imperial este felino era considerado un fiel compañero y un animal sagrado. Y hoy la capital italiana sigue dedicándoles atención y cuidados en las varias colonias protegidas que hay desperdigadas por la urbe. La más grande y conocida es la que está en pleno centro, en la plaza Largo di Torre Argentina, en la que viven, entre restos arqueológicos y miradas de turistas curiosos, más de un centenar.

Desde finales del 2014 los gatos de Largo di Torre Argentina comparten protagonismo con los que habitan en ***Romeow Cat Bistrot***, un restaurante vegano situado en el barrio de Garbatella. "Abrimos con el entusiasmo de dar a conocer la comida vegana a aquellas personas que tienen prejuicios sobre la misma sin haberla probado", explican sus propietarios, Valentina y Maurizio, a ***Bueno y Vegano***.

A principios del verano romano visité Romeow Cat Bistrot. El establecimiento, de dos plantas, es amplio, tiene luz natural y una decoración moderna y elegante en tonos verde azulados pensada para que los gatos puedan disfrutar del espacio. Hay cestas que cuelgan, muchas estanterías y tubos.

"¿Y los gatos?", pensé al entrar. Estaban muy bien mimetizados cerca de los grandes ventanales y del techo o bien descansando en las sillas. Pero, poco después de sentarme, uno de ellos vino a por mimos. Eso sí, se cansó rápidamente y se fue a un sitio más cómodo. Son gatos y, por tanto, son discretos y bastante indiferentes a la presencia de los clientes.

Junto a la carta del restaurante, estaban las normas de la casa de los mininos. "No son peluches sino animales que viven con sus miedos y emociones. No se pueden coger en brazos. Si duermen, no los despertéis. Podéis hacer alguna foto, pero no un book fotográfico... y sobre todo sin flash. No utilicéis la comida para llamarlos. Podéis intentar conocerlos acercándoos poco a poco".

Romeow Cat Bistrot ofrece desayunos, comidas, meriendas y cenas libres de productos de origen animal con materia prima de calidad. La carta varía para así sacar provecho a los productos de temporada y proximidad. Empecé por unas crujientes patatas bravas con pimienta rosa y lima a petición de los comensales italianos con los que compartía mesa.

Pasamos a lo 'italiano' con unos delicados ñoquis de *funghi porcini* (una variedad de setas muy apreciada en todo el mundo) con crema de guisantes y zanahorias, un gustoso arroz *carnaroli* (de la Reserva San Massimo, en el Parque Regional de Lombardía, Italia) con espárragos, grosellas, pistachos e hinojo silvestre; y unos ricos espaguetis con crema de cebolla dulce asada, piñones, aceitunas y rodajas de un pimiento rojo dulce típico del sur de Italia. Los tres platos ofrecían una combinación original de sabores con una presentación elegante y muy cuidada. Para rematar mi feliz viaje por la gastronomía italiana vegana, opté por lo clásico: el tiramisú. Era ligero, cremoso y esponjoso... ¡perfecto!

Romeow Cat Bistrot ofrece una experiencia única con gatos bien cuidados y excelente comida. ■

ROMEOW CAT BISTROT, CALLE FRANCESCO NEGRI, 15 (ROMA)

©Cristina Fernández / Tiramisú-de-Romeow

©Cristina Fernández / Interior del restaurante Romeow

CARTA: Ofrecen un menú degustación que combina diferentes platos de la carta a propuesta del chef. La carta está dividida en entrantes -como tacos o tofu revuelto-; primeros -pasta, ñoquis y arroz-; segundos -como tempeh, tofu y jackfruit-; y postres. También tienen beyond burger, zumos naturales y smoothies.

SERVICIO: Muy bueno.

COCINA / INGREDIENTES: Vegana y crudivegana. Con opciones sin gluten.

SALA: Tranquila, acogedora y con buena música.

CALIDAD/PRECIO: Buena.

Mercedes Blasco
Nutricionista, Máster en Nutrición y salud
bonavida099.blogspot.com
Facebook: Sonrisa vegetariana

10 alimentos veganos para incluir en nuestra dieta en diciembre

Comienza el invierno y los fríos se instalan definitivamente. Los alimentos que proporcionan calor al organismo son bienvenidos. Triunfan los frutos, y frutas, secos y las legumbres. Pero al mismo tiempo debemos mantener en alza nuestras defensas frente a infecciones o resfriados, por medio de alimentos ricos en vitaminas y antioxidantes. Es el tiempo de las frutas cítricas y de las ensaladas de invierno. Hortalizas como raíces y coles son un nutritivo substituto de las verduras veraniegas. Para garantizar la calidad de los productos, buscaremos siempre mercados ecológicos y de proximidad.

1 - Frutas frescas. Naranja

Dulce y refrescante, refuerza el sistema inmunitario y la resistencia a las infecciones. Su riqueza en vitamina C y carotenos antioxidantes protege de las enfermedades degenerativas. Aporta ácido fólico, calcio, potasio y magnesio. Los zumos se han de tomar recién exprimidos.

2 - Frutas frescas. Caqui o Palosanto

Rojo o anaranjado y de piel lisa, recuerda a los tomates. Su jugosa pulpa, intensamente dulce, revela un alto contenido en azúcares, y su color es indicativo de un muy alto porcentaje en beta carotenos antioxidantes. Es una buena fuente de vitaminas C, B1, B2, B3 y de minerales, como potasio, calcio, hierro y fósforo.

3- Ensalada de hoja. Escarola

Su roseta abunda en pequeñas hojas que se amontonan en un corazón amarillo. Su sabor amargo estimula el apetito y la digestión. Destacan las vitaminas A, C, B1, B2, B3, B9 o ácido fólico, que actúa combinado con un destacado porcentaje de hierro. Es abundante en calcio, potasio y fósforo. Es diurética, laxante, aperitiva, estimula las secreciones biliar y gástrica.

4 - Hortaliza de hoja. Col

Todas las variedades de coles abundan en potentes antioxidantes azufrados. Se pueden tomar cocidas y en ensalada. Son ricas en potasio, calcio, hierro, níquel, magnesio, yodo, zinc, cobre, manganeso y selenio. Y en vitaminas A, C, E, B1, B2, B3, B6, K y ácido fólico o B9. Fermentando col se elabora chucrut, conocido por su valor probiótico.

5 - Hortaliza de tallo. Apio

Su aromático sabor perfuma agradablemente las ensaladas, caldos, sopas y guisos. Es depurativo, nivela la presión sanguínea, drena los riñones y el hígado y reduce el ácido úrico. Es rico en vitaminas A, C, B1, B2, B3, B6 y en minerales como potasio, calcio, hierro, yodo, zinc y manganeso.

6 - Hortaliza de hoja. Espinaca

Sus verdes hojas son una excelente fuente de ácido fólico, clorofila y vitamina K. Se toman salteadas, hervidas con poca agua o en ensalada. Contiene vitaminas A, C, E, B1, B2, B3. Su acción remineralizante se debe a la riqueza en potasio, calcio, hierro, flúor, níquel, yodo, zinc, cobre, manganeso y cromo.

123rf Limited©wmei5881

7 - Hortaliza de raíz. Nabo

Proporciona un aromático sabor a caldos y guisos. Se usa no sólo la raíz, sino también las hojas en caldos. Rico en antioxidantes azufrados, es un buen reconstituyente de la sangre, por su riqueza en calcio, magnesio, potasio, hierro, yodo, zinc, cobre y manganeso. Las hojas contienen vitaminas A, C, B3 y B6.

8 - Legumbres. Alubia

Son un clásico de los potajes de invierno. Aportan un 22% de proteínas con un alto contenido en lisina que combina con todos los cereales, frutos secos y semillas. Y un 47% de carbohidratos de combustión lenta y fibra, para una energía constante de la glucosa. Son una muy buena fuente de hierro, calcio, fósforo y magnesio, así como de vitaminas del grupo B.

9 - Frutos secos. Nuez

Se utilizan en repostería y como acompañamiento en ensaladas, rellenos y macedonias. Son fuente de proteínas y ácidos grasos omega 6 y omega 3, muy beneficiosos para el sistema circulatorio. Contienen gran cantidad de fósforo, calcio y tiamina, por lo que son ideales para el sistema nervioso.

10 - Frutos secos. Dátil

Contiene un 65% de azúcares, es un alimento dulce y altamente nutritivo. Destaca por su elevado contenido en potasio, hierro y magnesio, así como en calcio, fósforo y cobre. Es muy remarcable su contenido en vitamina B3 o niacina, precursora del aminoácido triptófano, y de ácido fólico. Contiene un 10 % de fibra. ■

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

Los siete mayores errores alimentarios que comprometen la salud de la humanidad

La civilización occidental ha logrado en el último siglo avances nunca vistos en la historia de la humanidad y unos niveles de prosperidad que se extienden a todas las áreas de la vida, incluyendo la alimentación. Disponemos de una enorme variedad de alimentos y cada año conseguimos reducir un poco más el hambre en los países más pobres del mundo. Sin embargo, estos mismos avances también conllevan desventajas. Una de ellas es el cambio en los patrones de alimentación que ha tenido lugar en los últimos 40 años. Estos cambios se iniciaron en Estados Unidos y otros países anglosajones, pero se han ido extendiendo a los países del sur de Europa, donde la dieta tradicional mediterránea prácticamente ha desaparecido; y también a países asiáticos y de América Latina, los países de las economías emergentes, que han ido reemplazando sus hábitos alimentarios tradicionales por las comidas típicas occidentales. Cambios similares se están viendo incluso en África, a medida que los países se urbanizan y adquieren las costumbres de Europa y Norteamérica.

Esto tiene consecuencias importantes, pues a pesar de estar ganando la batalla a las enfermedades infecciosas, que han sido siempre una de las principales causas de muerte prematura en la especie humana, ahora tenemos que enfrentarnos al desafío de las enfermedades crónicas causadas por unos malos hábitos de vida: falta de ejercicio, consumo de tabaco y de alcohol, y sobre todo una mala alimentación. En conjunto, los malos hábitos alimentarios causan ya más muertes cada año que el consumo de tabaco.

123rf Limited©jetsam86

¿Cuáles son los mayores peligros de nuestra alimentación actual?

1. **Comemos muy pocas frutas y verduras.** El bajo consumo de frutas es responsable de casi 5 millones de muertes anuales en todo el mundo, un número similar a la población total de Costa Rica. El bajo consumo de verduras por su parte es responsable de casi dos millones de muertes cada año. Una dieta con un volumen adecuado de frutas y verduras reduce sustancialmente el riesgo de sufrir varias enfermedades, en concreto infarto de miocardio e infarto cerebral, diabetes tipo 2, cataratas y degeneración macular (dos enfermedades de la vista que pueden conducir a la ceguera), y varios tipos de cáncer, incluido el de mama. Los gobiernos de los países occidentales llevan décadas tratando de promover el consumo de frutas y verduras en la población a través de las campañas de "Cinco al día". Sin embargo ahora sabemos que cinco es el número mínimo de frutas y verduras que deberíamos comer cada día, el número ideal de raciones diarias de este grupo de alimentos para lograr el mayor efecto beneficioso está entre 7 y 9.

> Tenemos que enfrentarnos al desafío de las enfermedades crónicas causadas por unos malos hábitos de vida

2. **Hemos sustituido los cereales integrales por cereales refinados.** Los cereales integrales, que conservan el salvado y el germen y con ellos no solo decenas de nutrientes y fibra, sino también antioxidantes, son igualmente capaces de protegernos frente a las enfermedades cardiovasculares, frente al desarrollo de obesidad y de diabetes tipo 2 y frente al cáncer de colon. Mucha gente cree que son intolerantes al gluten o al trigo, cuando a lo que son intolerantes es a los productos elaborados con harinas refinadas y repletos de aditivos, que se han convertido en la forma más frecuente de comer cereales. Más de un millón y medio de muertes anuales podrían prevenirse con un consumo adecuado de cereales integrales. La forma ideal

de tomar los cereales es comiendo el grano entero, bien cocido o bien germinado, esto incluye los copos prensados de cereales como la avena. A continuación, el pan elaborado con harina integral y levadura madre y otros productos elaborados con harina entera como la pasta o el cuscús también son buenas opciones, pero no deberíamos olvidarnos de tomar con regularidad granos enteros de cereales.

3. **No comemos casi frutos secos.** Aunque parece que está aumentando ligeramente en los últimos años, el consumo de frutos secos en España es muy bajo. Representan menos del 2% del gasto que hacemos en la cesta de la compra, lo que equivale a un consumo medio de 3 kg por persona y año (menos de 10 gramos al día). El consumo ideal estaría en al menos 30 gramos al día, lo que equivale a un puñado de cualquiera de ellos. En las últimas décadas decenas de estudios han confirmado el valor beneficioso de las nueces y otros frutos secos en la prevención de las enfermedades del corazón, de la obesidad y de la diabetes. Sí, aunque mucha gente sigue teniendo miedo a los frutos secos porque creen que engordarán si los toman, lo cierto es que las personas que comen frutos secos regularmente tienden a mantenerse en su peso ideal con más frecuencia y durante más tiempo que aquellas que no los comen. Casi dos millones de muertes anuales son atribuibles al bajo consumo de frutos secos.

4. **Comemos demasiada carne y en general demasiados productos de origen animal.** La carne roja procesada es un cancerígeno probado y causa un millón de muertes prematuras en todo el mundo; la carne roja de cualquier tipo eleva el riesgo de cáncer de colon, páncreas, próstata y mama. Por su parte el exceso de lácteos se ha relacionado con mayor riesgo de sufrir cáncer de ovario y de próstata, mientras que los huevos podrían aumentar el riesgo de cáncer de próstata.

123rf Limited©Artem Oleshko

5. **Comemos muy pocas legumbres.** Desde los años 80 del siglo pasado el consumo de legumbres en España ha ido disminuyendo, aunque últimamente parece observarse un ligero cambio en esta tendencia. Aun así, sigue siendo muy escaso: algo más de 3 kg por persona y año. Una pena, ya que en palabras de Naciones Unidas "*las legumbres son uno de los alimentos más nutritivos del planeta, por su riqueza en proteínas, hierro, vitaminas del grupo B y fibra… son un elemento esencial en la lucha contra el hambre, promueven la biodiversidad, contribuyen a la seguridad alimentaria y a la mitigación y adaptación al cambio climático.*" Las legumbres son la fuente de proteínas más barata que existe y son el reemplazo perfecto, tanto a nivel nutricional como medioambiental y ético, de los productos de origen animal.

6. **Tomamos mucha sal.** Tanto directamente, como incluida en embutidos, platos pre-cocinados y procesados, el exceso de sal es una de las causas más importantes de hipertensión arterial y está relacionado también con el cáncer de estómago. Más de 3 millones de muertes al año se podrían evitar reduciendo el consumo de sal.

7. **Tomamos demasiado azúcar.** Hasta un 5% de las calorías diarias pueden proceder del azúcar sin que eso comprometa nuestra salud, lo que equivale a unos 25 g al día en adultos. Lo que pase de esa cantidad desequilibra nuestra alimentación y nos hace más proclives a la obesidad y a la diabetes tipo 2. Es importante que vigilemos el azúcar "escondido" en salsas, platos preparados y productos similares, que nos aportan una considerable cantidad de azúcar sin que nos demos cuenta. ■

Datos de mortalidad procedentes de:

Lim SS et al. A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. The Lancet. Volume 380, Issue 9859, 15 Dec 2012, Pag 2224-2260

ALIMENTACIÓN / JENGIBRE

NOVEDAD

Jengibre confitado con azúcar de caña integral, de Sol Natural

El jengibre es una raíz que aporta muchos beneficios a nuestra salud: estimula el sistema inmunológico, es un potente antioxidante, un gran antiinflamatorio, reduce las náuseas, favorece la digestión y gases... Los palitos y dados de jengibre confitados con azúcar de caña integral son una excelente y deliciosa opción para tenerlo siempre a mano.

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

ALIMENTACIÓN / INFUSIÓN INFANTIL

NOVEDAD

Rosy Reindeer 100 % de frutas, para lactantes y niños, de Holle

Rosy Reindeer es una infusión armoniosa y alegre de manzanas seleccionadas de agricultura ecológica y cáscaras de rosa mosqueta con un intenso sabor afrutado. 100% ecológico - sin azúcar - sin aromas, colorantes ni conservantes.

Certificado: Euro Hoja | KIWA BCS
Marca: Holle | es.holle.ch
Empresa: Cal Valls | www.calvalls.com

COMPLEMENTO ALIMENTICIO / BATIDO

NOVEDAD

All In One Batido Nutricional todo en uno, de beVegan

BeVegan ALL IN ONE están formulados exclusivamente a base de proteínas 100% vegetales y biológicas, que proporcionan al organismo todo lo que necesita para afrontar el día a día en plena forma, completando su formulación con superalimentos, fibra, omega 3, antioxidantes y probióticos.

Sabor Cacao o Vainilla.

Certificado: Euro Hoja, Vegano
Marca: beVegan | www.beVegan.es
Distribución: El Labrador | www.ellabrador.es

ALIMENTACIÓN / SNAKS

IMPRESCINDIBLE

Nuevos snaks saludables, de El Granero Integral

La nueva gama de snacks Bio de El Granero Integral son perfectos para tomar a cualquier hora. Sin azúcares añadidos, sin gluten, ideales para llevar, sin freír ni hornear, crujientes. Una gama variada de frutas y verduras: Manzana, Mango, Copos de Coco, Boniato y Remolacha.

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

ALIMENTACIÓN / SUPERALIMENTO

IMPRESCINDIBLE

Bio Ginger Raw, de Biotona

Biotona Bio Ginger Raw procede del Perú, favorece la digestión, estimula la vitalidad y contribuye a paliar la falta de energía. Las raíces de jengibre destinadas a la producción de Biotona Bio Ginger Raw se cultivan de forma 100% biológica y son reducidas a polvo a una temperatura máxima de 45°C después de su recolección, secado y selección, para conservar el sabor, el olor y el color de la raíz fresca. Este procedimiento de secado garantiza igualmente la preservación óptima de los (fito) nutrientes presentes de forma natural.

Certificado: Euro Hoja | Vegano
Marca: Biotona | www.biotona.be/es/
Empresa: KeyPharm,N.V.

COSMÉTICA / PERFUME

NOVEDAD

Eau de parfum La Boheme, de Acorelle

Fragancia envolvente con múltiples matices, chispeantes, afrutados y alegres al mismo tiempo. Una sutil alianza de notas frescas y florales que aportan femineidad bohemia.

Principios activos: Alcohol Bio: procedente del trigo Bio | Agua floral de azahar Bio: hidratante y refrescante | Agua floral rosa damascena Bio: ayuda a regenerar la piel.

Notas olfativas: Notas altas: bergamota, mandarina y petitgrain | Notas corazón: sandía, jazmín e ylangylang | Notas base: coco, sándalo y bálsamo de Perú.

Certificado: Ecocert (Cosmos Organic)
Marca: Acorelle | www.naturcosmetika.com
Empresa: Naturcosmetika Ecológica S.L.

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

¿Cómo leer las etiquetas de los alimentos envasados y procesados?

Todos los productos transformados que son vendidos como alimentos, por imperativo legal, deben comercializarse etiquetados en relación a su información nutricional y país de origen, de acuerdo con el Reglamento Nº 1169/2011, el cual establece que deben declararse, además de los ingredientes, el valor energético (calorías), las grasas, las grasas saturadas, los hidratos de carbono, los azúcares, las proteínas y la sal. Todas estas referencias deben presentarse en el mismo campo visual y el fabricante puede añadir más datos si lo considera oportuno. Los ingredientes deben aparecer ordenados de forma decreciente en función de su porcentaje total en la composición, es decir: el primer ingrediente es aquél que se encuentra en mayor cantidad y sucesivamente. La información sobre los alérgenos debe indicarse en la lista de ingredientes, pero debe destacarse mediante una composición tipográfica distintiva. Cuando se indica que un alimento puede contener trazas de otros (normalmente potenciales alérgenos), significa que el producto ha sido envasado en una planta donde también se allegan estos comestibles, aunque no formen parte de su propia composición. Esta información es necesaria para las personas alérgicas o celíacas, dado que la contaminación por cruce podría poner en riesgo su salud. Algunas etiquetas contienen símbolos o sellos de certificación, como p. ej. la espiga barrada, símbolo internacional que indica que el producto es sin gluten, regulado por la AOECS (Sociedad de Asociaciones de Celíacos de Europa). En España, FACE es una de las encargadas de otorgar esta certificación. La certificación de ADILAC (Asociación de intolerantes a la lactosa España) identifica los productos que no contienen lactosa y garantiza que cumplan con los requisitos de seguridad. La *EuroHoja* es el sello de certificación europea que garantiza que un producto es ecológico. En España la entidad certificadora es el CAAE. Respecto a los productos veganos, con finalidades comerciales cada vez más empresas incorporan esta denominación y en algunos casos podemos encontrar el sello de la Vegan Society.

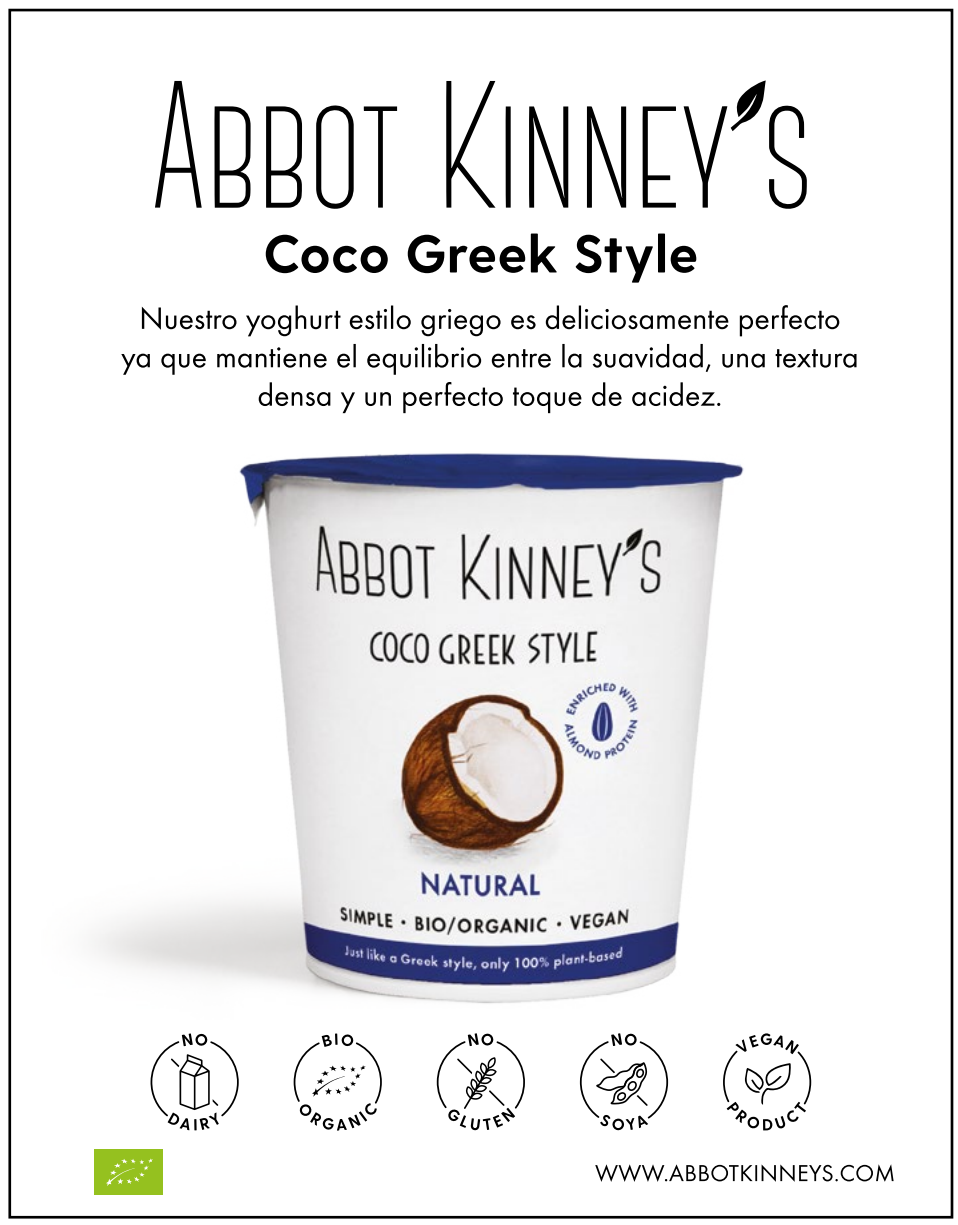
Los aditivos a menudo aparecen bajo una denominación abreviada, la letra E- seguida de tres números, el primero de los cuales indica el grupo al que pertenecen

Los alimentos no envasados, aquellos envasados que únicamente contengan un sólo ingrediente y las bebidas con un grado alcohólico volumétrico superior a 1,2% están exentos de etiquetado nutricional. No obstante, es obligatorio indicar el país de procedencia y si el producto ha estado almacenado junto a potenciales alérgenos (trazas).

A pesar de la regulación del etiquetado, no todos los consumidores están preparados para entender qué significan los datos declarados en las etiquetas, por ello, en muchas ocasiones es relativamente fácil confundir o malinterpretar la información. Si dentro de lo posible, queremos evitar los aditivos y los procesados, podemos tener en cuenta algunos consejos prácticos. Es mejor evitar los envasados cuya lista de ingredientes es muy larga, porque suelen ser los que contienen más aditivos. Por lo contrario, los productos poco procesados suelen tener una lista corta y entendible. Los aditivos son sustancias que se añaden a los alimentos, lo más comunes son: conservantes, colorantes, emulgentes, saborizantes, como el azúcar y la sal. En la mayoría de los casos son *de facto* innecesarios y su empleo se debe a objetivos comerciales. Los aditivos a menudo aparecen bajo una denominación abreviada, la letra E- seguida de tres números, el primero de los cuales indica el grupo al que pertenecen. La clasificación es la siguiente: E-1 corresponde a los colorantes, E-2 a los conservantes, E-3 a los antioxidantes, E-4 a los emulgentes y texturizantes, E-5 a los reguladores de la acidez, E-620 a E-635 a los saborizantes, E-901 a E-904 a los recubrimientos y E-950 a E-967 a los edulcorantes. Algunos de los aditivos encriptados bajo una

E son de origen animal, por lo tanto no son veganos, los cuales son: E-120 cochinilla, E-441 gelatina bovina y porcina, E-901 cera de abejas, E-913 lanolina, E-966 lactitol (lactosa) y E-1105 lisozima (clara de huevo).

Para encontrar más información sobre los aditivos y sus posibles efectos negativos sobre la salud, es muy recomendable consultar el libro de Corinne Gouget: *Peligro: los aditivos alimentarios.* ■



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

-MÓN- La Bassa, un santuario de doble propósito

Un espacio en la naturaleza donde habitan animales rescatados que invita a los humanos a convivir con ellos, respetarlos y amarlos.

Suena un teléfono en la oficina de FAADA. Alguien ha visto un gallo con mal plumaje en la calle. Un Ayuntamiento pide que alguien retire de manera ética de la vía pública un cerdo que podría causar un accidente. Se procederá al decomiso de las cabras y burros del caso de maltrato denunciado hace unos meses. Todos ellos casos reales de las últimas semanas.

Suena el teléfono que Laia Galeano lleva siempre encima. Sí, tiene sitio para un gallo. Sí, otro cerdo podría adaptarse al gran grupo que ya vive en su centro. Sí, podría acoger y mantener definitivamente a algunos de los animales del decomiso.

Laia ama a cada uno de los seres con los que se cruza y no duda en ofrecer su ayuda para sacarlos de una situación de maltrato o abandono, sin necesidad de ver una foto y sin limitarlo a ningún rango de edad. Si tiene un espacio adecuado para ese individuo, no le niega la entrada a un animal necesitado.

Además, Laia es una soñadora, desde que fundó la asociación -MÓN- La Bassa, en 2007, tenía claro que había que trabajar también para que la sociedad tuviese herramientas para cambiar y que, en el futuro, no hubiese más animales a los que rescatar. Por esa razón, su centro recibe visitas de escuelas, de familias y, en 2014 puso en marcha un proyecto propio de Escuela Viva, la Escola Petits Voladors, donde los niños y niñas conviven con los animales del santuario, aprendiendo a respetar y a valorar todo ser vivo, tenga piel, pelaje o plumaje. Esta filosofía es la que se fomenta desde la educación humanitaria, que busca maneras enriquecedoras, solidarias y positivas de relacionarse con la naturaleza y todos sus integrantes.

El Centro -MÓN- La Bassa, ubicado en el municipio de El Vendrell, provincia de Tarragona, es un espacio en la naturaleza donde habitan animales que invita a los humanos a convivir con ellos, respetarlos y amarlos. Un proyecto de santuario con el que FAADA colabora porque creemos firmemente en sus objetivos y en la forma de alcanzarlos a través del **fomento de la empatía y la compasión** en su proyecto educativo utilizando como vehículo la especial conexión que tienen los animales con los niños y niñas.

Cuando una persona visita La Bassa, el mensaje global salta a la vista: la convivencia armoniosa entre seres de distintas especies, sexos y edades. Pero nadie puede quedarse ahí. Acaban sabiendo que cada uno tiene nombre y pasado propio. Janis, Freddy, Pipo, Taques, Pozi, Berto... Laia y el resto de personal que atiende al público en el centro, se empeñan en explicar una y otra vez las historias de los animales. Porque saben que con cada historia hay un aprendizaje, que con cada historia hay una posibilidad de empatizar con una especie y con cada historia hay una opción de prevenir que la problemática continúe.

Fermín es un clásico en -MÓN- La Bassa. Comprado siendo un corderito con el objetivo de convertirse en un manjar navideño, vive gracias a que los hijos de la familia -que le habían alimentado a biberón durante varios meses- se negaron a que su amigo acabase en el plato. Por suerte, Laia estaba ahí para hacerse cargo de él y dejarle crecer para ser una oveja.

Foto cedida por FAADA

Suerte tuvo también Katy, una yegua que sirvió para la equitación y con la que aprendieron muchísimas familias hasta que su cuerpo no aguantó más y el dolor articular que padecía no le permitió seguir con el oficio encomendado. Su destino, como el de gran cantidad de caballos utilizados en estas prácticas en las hípicas de todo el país, estaba sentenciado: el matadero. Sin embargo, algunas de esas familias tuvieron claro que Katy merecía descansar en un lugar mejor y disfrutar de un buen retiro los años que le quedasen. Laia no dudó en ofrecerle un verdadero santuario donde nunca nadie más se le subiese encima.

Aunque actualmente es la especie mayoritaria en La Bassa, que cuenta con un centenar de individuos, Oing fue el primer cerdo vietnamita en llegar. Y, como tantos otros, procedía de una tienda que, aprovechando el tirón que tenían esos animales como mascotas y sin ninguna intención de informar sobre la realidad, vendía cerdos a cualquier persona dispuesta a pagar. Convivió los primeros años como uno más de una familia que se componía de personas y perros. Pero los cerdos vietnamitas crecen. Tardan unos 4 años en llegar a su tamaño definitivo, pero crecen. Y mucho. Oing se había hecho tan grande que se convirtió en un problema no sólo de espacio sino también de convivencia con uno de los perros, a quien hacía daño jugando. En La Bassa tiene la oportunidad de desarrollar sus instintos y comportarse como la naturaleza dicta, como un cerdo.

Laia Galeano ve cumplido un sueño, al tiempo que ofrece una vida mejor a animales víctimas de maltrato o abandono, -MÓN- La Bassa es una alternativa educativa a los zoos y a las granjas-escuela convencionales. A diferencia de estos negocios, un santuario no tiene ánimo de lucro y, por lo tanto, no utiliza a sus animales con esos fines, no los explotan; cada individuo es tratado como ser único con derecho a tener una buena vida. El motivo por el que están en el centro nunca es por una compra o transacción interesada sino para salvar su vida y aliviar su sufrimiento; además permanecen allí hasta que mueren de forma natural o por razones humanitarias. Con el objetivo de poder tener sitio para otros animales en necesidad, siempre se ponen medidas para evitar la reproducción de cualquier especie.

Foto cedida por FAADA

El santuario empezó con un terreno de 2000 m2, donde vivían unas pocas decenas de animales. A base de rescatar y rodearse de personas maravillosas que han ayudado al proyecto, actualmente viven unos 300 animales y dispone de una finca adyacente a la inicial que cuenta con más de 38000 m2. En ese espacio, cada mes, cientos de niños y niñas aprenden lo que es un cerdo, una cabra o un burro e interiorizan la problemática que les ha llevado a esa situación. Cada día, 40 familias confían en la escuela Petits Voladors para que sus hijos e hijas se eduquen con esos valores en las inmediaciones del hogar de tantos animales rescatados. Y la escuela crece cada año, con una perspectiva de futuro que abarca incluso la educación primaria.

De esta manera, Laia pone parches al presente al mismo tiempo que apuesta por cambiar el destino de una sociedad con un largo historial de explotación animal. Y, al igual que otras personas preciosas que han creado otros santuarios y refugios, se convierte en aliada de las entidades que denuncian maltrato, gestionan rescates y buscan alternativas éticas a la muerte.

Al otro lado del teléfono, en FAADA se respira alivio al saber que Andy, la cerdita vietnamita abandonada en pleno celo en un parque; y Napoleón, el gallo desnutrido aparecido en medio de la ciudad, están en buenas manos. Y sus historias servirán para que la sociedad del futuro sea más compasiva y su empatía con el resto de animales se refleje en sus actos.

Os invitamos a conocer –MÓN- La Bassa, un santuario en el que personas y animales conviven en armonía.

Para más información y visitas al centro: www.monlabassa.org.■

Noemí Alba
Activista por los derechos de los Animales
noemihortas@gmail.com

Como sobrevivir en "fiestas" entre carnívoros

El paso al veganismo es una decisión que conlleva cambios importantes y consecuencias en varios aspectos de la vida de una persona. Una de ellas implica la aceptación social y del entorno más cercano, que dependerá, en gran medida, de la forma en la que les presentemos nuestro nuevo estilo de vida. El ámbito familiar suele ser el más difícil. Ser vegano en una familia que ni siquiera es vegetariana, puede resultar muy frustrante, sobre todo si no acepta esa transición. El vínculo familiar es muy importante ya que es uno de los pilares afectivos más importantes de las personas. Es por esto que las discordias en este aspecto pueden ser abrumadoras cuando el sujeto se siente presionado a ceder en favor de la armonía familiar, o cuando percibe que no se está respetando una decisión con profundas implicaciones morales. Pero podemos evitar llegar a este punto si somos capaces de plantear la cuestión con paciencia, raciocinio y de forma conciliadora.

En el ámbito social sucede algo similar, pero por lo general es más llevadero ya que, si queremos, podemos pasar desapercibidos o ser más selectivos en cuanto a los eventos sociales a los que estamos dispuestos a asistir. En el peor de los casos, la desaprobación de algunos individuos, no nos afecta tanto. Ante las típicas puyas insolentes, que todo vegano tiene que soportar, siempre tenemos la posibilidad de levantarnos y marcharnos sin provocar un cisma en el grupo, como sí puede ocurrir en la familia.

Las fiestas navideñas pueden ser especialmente duras para las personas veganas porque el despliegue gastronómico roza lo demencial

¿Pero qué pasa con las celebraciones, los días señalados o las fiestas navideñas? Son situaciones en las no podemos escurrir el bulto, a no ser que seamos indiferentes al repudio, o estemos valorando la vida eremítica como próxima meta en la vida. Así que no nos queda otra que encarar estos momentos con un poco de calma y mucha mano izquierda. Las fiestas navideñas pueden ser especialmente duras para las personas veganas porque el despliegue gastronómico roza lo demencial. Y ya no se trata solo de tener que rechazar una cena con nuestros colegas en el asador. También hay que añadir el impacto y la angustia que genera la exposición, casi omnipresente, de cuerpos de animales, listos para ser cocinados. Pero ya que, por el momento, esto no va a cambiar, tendremos que aprender a manejar la situación.

123rf LimitedAndrii Klemenchenko

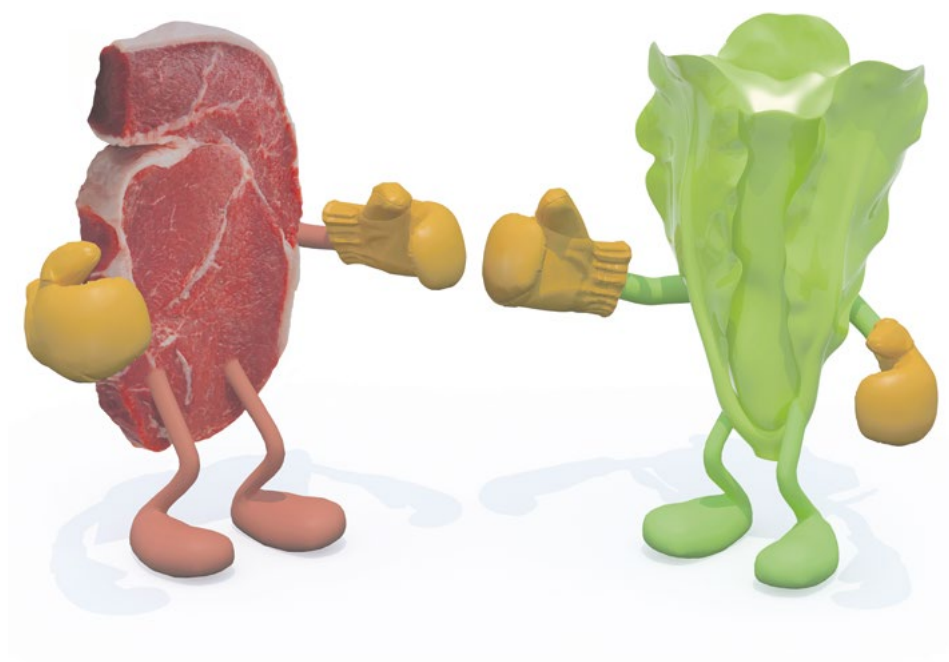
Los banquetes, esas comilonas copiosas, de abundantes manjares y bebidas, no son un invento moderno. Se han encontrado pruebas de un banquete prehistórico en una cueva de Galilea. Desde entonces han formado parte de nuestra historia como modo de celebrar sucesos importantes. Nacimientos, funerales, el paso a la edad adulta, bodas, o efemérides religiosas, sociales o políticas, son algunos de los acontecimientos trascendentes que se festejan alrededor de una mesa. Es lo que los antropólogos llaman "ritos de comensalidad", refiriéndose a los rituales que sirven para estrechar relaciones, por medio de los alimentos y la gastronomía. ¿Estamos los veganos fuera de todo ese espíritu ceremonial de conexión, convivencia y reforzamiento del grupo? Pues no, porque también nos gusta disfrutar de un buen festín junto a personas a las que apreciamos, la única diferencia es que no contemplamos ciertos "ingredientes" como parte de nuestra dieta. Estos son algunos consejos para integrarte lo mejor posible en las fiestas o, como mínimo, sobrevivir a ellas.

Si acabas de iniciar tu transición y van a ser tus primeras fiestas como vegano, **tienes que salir del armario para que a nadie le pille por sorpresa**. Es importante informar a los demás de que a partir de ahora, tu dieta va a ser 100% vegetal. Y en este punto es recomendable especificar qué es exactamente lo que no comes para evitar malentendidos. Aunque hoy día el veganismo está en boca de todo el mundo (para bien o para mal), aún hay muchas personas que se quedan bloqueadas si se ven en la tesitura de tener que cocinar para una persona vegana. Para resolver estas situaciones incómodas, tanto para el anfitrión como para el invitado, se pueden hacer algunas propuestas de menú. O mejor aún, meterse uno mismo en la cocina y preparar algunos platos irresistibles. En internet hay propuestas que se parecen a las tradicionales, para aquellos que prefieren no arriesgar con algo diferente, y que pueden llegar a tentar al resto de la familia.

En cuanto a las cenas de trabajo, no queda otra que recurrir a la persuasión y recomendar establecimientos menos "carnívoros" y con opciones más amplias. Si el ambiente es más o menos cordial, no tiene por qué haber demasiadas reticencias. En algunos casos, no queda más remedio que declinar la invitación, desear unas felices fiestas y socializar en otra parte.

En algunos casos, no queda más remedio que declinar la invitación, desear unas felices fiestas y socializar en otra parte

Vale, ya estás con tu familia ante un jugoso rollo de seitán relleno o un humilde tupper de croquetas. O con tus amigos/ compañeros de trabajo, cogiendo aire para atacar una ensalada monocromática o, si hay suerte, un arroz con verduras. Llega el momento de las preguntas. Aquí es importante mantener la calma y no ponerse a la defensiva. Debemos ser didácticos. Mucha gente se siente cuestionada a nivel personal y su respuesta suele ser el ataque. Otras personas preguntan con una curiosidad genuina. Puedes tener algunos argumentos preparados, al fin y al cabo siempre te van a plantear las mismas dudas: que de dónde sacas las proteínas, el hierro y la B12; que las plantas también sienten, que a las vacas hay que ordeñarlas, que si estamos en lo alto de la cadena alimenticia y tenemos que comer animales para que no invadan el planeta, etc. Por supuesto, **no permitas faltas de respeto, vengan de quien vengan** y si es necesario, desvía la conversación a otro tema. Una buena recomendación es no dar explicaciones detalladas sobre los temas más duros de la explotación animal, por mucho que necesites compartir esa información. Recuerda que es una fiesta y hacer que los invitados se sientan incómodos ante su asado, no va a servir para que hagan una reflexión constructiva sobre esta cuestión. Es importante saber elegir el momento para explayarse y hablar de especismo, y todo lo que implica hacerse vegano. Una fiesta navideña, por ejemplo, no es la mejor ocasión. Como nos dicen al principio del documental ***Earthlings***, las tres etapas de la verdad son "ridiculización", "oposición violenta" y "aceptación". Por eso, no te agobies y piensa en que estás plantando la semilla que tal vez inicie el proceso.



123rf Limited©Fabio Berti

Para algunas personas es muy duro tener que comer o cenar contemplando como sus seres queridos se alimentan de animales. También hay quien siente un fuerte rechazo físico hacia los olores y el aspecto de determinados platos. En estos casos, cada uno debe tomar la decisión que le resulte más apropiada, como sumarse a la fiesta al final de la comida. El objetivo, al fin y al cabo, es pasar un buen rato en compañía de los demás.

Sobre todo **piensa que un día tú también estuviste en "el otro lado"** y que tuviste que desaprender muchas cosas y aprender otras tantas, y esto es algo que no se consigue de la noche a la mañana. Así que disfruta de las celebraciones teniendo en cuenta estos tres consejos: **sorprende con nuevas recetas, no hagas alegatos a menos que te lo pidan y no toleres faltas de respeto.** ■

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

Redacción

Recetas veganas para peques ¡y no tan peques!

Patricia Menéndez

Los más pequeños son uno de los grupos más vulnerables a la mala alimentación. A diario tienen a su alcance multitud de productos insanos que nos venden como saludables, pero lo cierto es que están llenos de azúcares, harinas refinadas o grasas de mala calidad. Durante los primeros años de vida se asientan los hábitos relacionados con la alimentación, que nos acompañarán toda la vida, es por ello que cuidar la alimentación en esta primera etapa es fundamental. En este libro encontrarás recetas para incorporar más frutas, verduras y legumbres a la alimentación de tus hijos, y aprenderás a hacerlo de una forma fácil y original, porque comer,además de saludable, también debe ser divertido. Con ilustraciones de The Wild Rocks y la colaboración de Iván Iglesias y Estela Nieto, de Nutrición Esencial, y la nutricionista Natalia Albino. ***Todas las recetas están comentadas y valoradas por una nutricionista, para tener la seguridad de que alimentamos a nuestros peques de la mejor forma posible.*** ■

1. Recetas veganas para niños.
2. Trucos y consejos adaptados para la alimentación infantil.
3. Todas las recetas están valoradas por una nutricionista.
4. Libro a color con fotografías de todas las recetas, y con ilustraciones.

Patricia Menéndez

Es autora del exitoso blog e Instagram Medio limón. Decidió dejar de comer animales hace años, cuando adoptó a Valentina, su primera perrita. Durante mucho tiempo se formó para poder dar por fin el paso que tanto necesitaban su mente y su cuerpo para vivir coherentemente, y hace cinco años creó su blog para documentar sus mejores recetas y también para tender una mano a quienes pudiesen necesitarlo en su transición. A partir de su primer embarazo todo cobró más sentido aún; la idea de una alimentación y una educación libres de sufrimiento animal pareció imprescindible. Su familia ha crecido y con ella lo ha hecho también el convencimiento de que una alimentación vegetal, casera y saludable es lo mejor para el cuerpo y para el alma.

FICHA TÉCNICA

Fecha de lanzamiento: octubre 2019
Colección: Diversa Cocina natural nº8
ISBN: 978-84-18087-00-4
IBIC: WBQ
Encuadernación: Rústica solapas
Medidas: 15,5x22
Páginas: 152
P.V.P.: 15,90 €