Bueno y Vegano®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2020 FEBRERO - Nº 31

"No olvidemos que los animales existen por su propia razón; no fueron hechos para complacer a los humanos" **Alice Walker**

Veganismo de pueblo

El respeto por los animales sale de la ciudad y devuelve la vida a lo rural

123rf Limited©Maria Symchych-Navrotska

RECETA | 5
Crepes veganas con crema de nueces

TENDENCIAS | 10
Veganismo en el mundo

EL BALCÓN VEGANO | 16
Soy Responsable, la campaña para identificar y esterilizar animales

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano @buenoyvegano @buenoyvegano

María Ruiz
Activista Antiespecista, Licenciada en Publicidad y Relaciones Públicas

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 20.000 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, Helena Escoda, Cristina Fernández, Mareva Gillioz, Iván Iglesias, Miriam Martínez, Raúl Martínez, Estela Nieto, Ángeles Parra, Jenny Rodríguez, María Ruíz

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

Veganismo de pueblo. El respeto por los animales sale de la ciudad y devuelve la vida a lo rural

Lo hemos oído en multitud de ocasiones: "las personas veganas son todas urbanitas". Sin embargo, el veganismo tiene representantes también en las zonas más agrestes de nuestro país.

Quizá la primera referencia que viene a la mente cuando pensamos en veganismo rural es la de los santuarios de animales, esos oasis de ternura y cuidados, refugio para los animales supervivientes a la industria animal. Pero no solo están ellos: también hay individualidades, familias, y cada vez más, emprendedores que montan sus proyectos de autoempleo en el pueblo.

Paula precisamente se hace llamar así, "la vegana de pueblo", en sus redes sociales. Esta veinteañera nacida y crecida en un pequeño pueblo catalán, Les Fonts de Sant Quirze, destaca que se pasó al veganismo por cuestiones éticas: "me hice vegana con quince años y en seguida empecé a querer difundir el veganismo por los animales". La "vegana de pueblo" se propuso publicar recetas "económicas, con pasos sencillos". Para ella, además, es muy importante su vinculación con el municipio donde nació y también con el de su padre, Helechosa de los Montes, una diminuta aldea de la provincia de Badajoz: "Me gusta destacar que soy de pueblo porque yo nunca he tenido acceso a grandes superficies, y mucho menos a tiendas específicas veganas".

123rf Limited©Olena Kachmar

Paula admite que hoy en día la accesibilidad a los productos veganos procesados es total: "soy consciente de que en internet ahora te envían todo tipo de alimentos veganos estupendos a casa, pero yo quería ayudar a que el inicio del cambio a una alimentación vegana sea especialmente sencillo".

Al preguntarle cómo es ser vegana y vivir en un pueblo, Paula no duda: "Muy fácil. Hasta en el pueblo de mi padre, que tiene 600 habitantes, hay un pequeño colmado del que saco todo lo que necesito para mi día a día, adaptando las recetas tradicionales de toda la vida en sus versiones veganas".

Cuando ella se hizo vegana, nadie en su municipio sabía lo que suponía ser tal cosa, pero las cosas han cambiado: "ahora cada vez más, les hablas de veganismo y ya saben lo que es". Respecto a las opiniones de sus veci-

Mariola vive su veganismo "desde el convencimiento de que estoy haciendo lo correcto"

nas, reconoce que hay de todo: "No he recibido críticas, aunque a veces sí que hay caras raras o hacen bromas. Y también hay quien dice que me admira".

400 km al sur por la costa, en Miramar, un pueblecito de 2.000 habitantes al Sur de la provincia de Valencia, vive Mariola. Para ella, "ser vegano no es solo no comer productos de origen animal; incluye también no aceptar la explotación animal de ninguna manera. Es una opción política. Si queremos un mundo sostenible, eso pasa por rechazar el modelo actual de industria alimentaria".

Mariola vive su veganismo "desde el convencimiento de que estoy haciendo lo correcto", aunque asegura que en el pueblo le han dicho de todo: "que si no echo de menos comer carne, que si no estoy muy flojita, que si es una moda, que si los animales nacen para servir de alimento". Por otra parte, asegura que no tiene problemas de convivencia: "En Miramar no hay tradición de maltrato de animales en fiestas; tampoco hay granjas, por lo que no tengo enfrentamientos directos". Sus vecinos la conocen como "la chica de los gatos cuyo rellano siempre huele rico", afirma contenta.

Encaminando nuestra ruta hacia el interior de la península, en Sebúlcor, un pequeño pueblo segoviano, viven Silvia y Nacho. En una casita en el corazón de la pequeña población se encuentra el obrador donde elaboran de forma artesana su cerveza vegana Veer. Maceración, cocción, fermentación y maduración son los pasos necesarios para crear los preciados caldos. Al ritmo de estos pasos viven la vida desde 2011 Nacho y Silvia. Es un ritmo tranquilo, de pueblo, sin prisa pero siempre con cosas para hacer.

Estos cerveceros artesanos elaboran un producto sostenible, ecológico y vegano. "No, no todas las cervezas son veganas", responden a nuestra pregunta: "nuestra cerveza no lleva ningún ingrediente de origen animal. Pero hay otras que, por el contrario, contienen clarificantes o cola de pescado e incluso gelatina, miel, o lactosa, aunque a menudo no se indica en la etiqueta, porque no son ingredientes propiamente dichos, sino aditivos para la elaboración".

Además de los ingredientes, todos ecológicos, Silvia y Nacho cuidan mucho la gestión de los residuos, no desperdician nada: "el bagazo y la levadura los utilizamos para compost, que luego incorporamos como fertilizante en la huerta y en el bosque

123rf Limited©xalanx

comestible". Así cierran el ciclo de nutrientes, devolviendo a la tierra los productos que sacaron de ella.

Para Silvia, "puedes practicar el veganismo en cualquier lugar. La práctica del antiespecismo es independiente al sitio donde te encuentres", explica. Eso sí, por vivir en una zona rural, asegura que vive la explotación animal en su día a día de un modo quizá más cercano que en la ciudad: "Las granjas están a la vista. Las personas dueñas de esas granjas son con las que te relacionas día a día. Por otra parte, unos días sales de casa y huele a pino, otros días sales y huele a purín, como en muchas otras zonas rurales de España, donde se están acumulando las granjas de cerdos y sus perjudiciales vertidos tóxicos".

De los campos castellanos atravesamos la meseta hasta los verdes pazos gallegos. Allí, al norte de la provincia de Ourense, encontramos a Manolo y Carmen en el Caserío da Castiñeira, una casa rural vegana que descansa a diez minutos de los cañones del Sil. La pareja gestiona desde 2008 este lugar rodeado de abedules, de robles y de castaños, pensado para el descanso, la contemplación, las caminatas... Y para el buen comer, porque Carmen y Manolo tienen claro que ser vegano es también disfrutar de un modo muy rico de alimentarse.

"La gente del pueblo al principio nos miraba raro, pero encajamos enseguida. Y alucinan con que no comamos solo patatas y ensalada. Con nosotros se han dado cuenta de que comer vegano es comer rico", nos explica Manuel. Poco a poco, han ido animando a otros negocios de la zona a que ofrezcan opciones aptas para veganos: "por aquí están viendo que el veganismo además de ético es rentable, así que han ido añadiendo alternativas en sus cartas, con lo cual

Carmen y Manolo tienen claro que ser vegano es también disfrutar de un modo muy rico de alimentarse

a quien viene al hotel podemos recomendarle un montón de lugares que pueden visitar".

"Si tenemos que comentar algún punto negativo", precisan, es que "el ser vegano te hace tener una sensibilidad especial hacia el maltrato animal. Entonces, al vivir en un pueblo, vemos de cerca ahora por ejemplo las matanzas; o te encuentras con los cazadores. Ver cómo pasan los coches con los jabalís atados en los remolques... Es un dolor que quizá si no tuviéramos esa sensibilidad no nos afectaría tanto", confiesa.

Pero Manuel prefiere concluir con su alegría característica: "Estamos contentos porque hemos conseguido que gente reduzca mucho el consumo de animales. Al comprobar que lo que hacemos es saludable, que la comida está muy rica, y que comiendo así estamos muy bien, observan que hacemos deporte y somos como la prueba viviente de que el veganismo es salud". Insiste: "Somos muy afortunados. Ponemos nuestro granito de arena en lo que creemos, y abrimos nuestra casa a gente vegana de todos los lugares, conocemos gente maravillosa, somos unos privilegiados". ■

EL PRODUCTO DEL MES

Nuevo Yogur de Avena Oat Start, de Abbot Kinney's

La avena es un grano pequeño y versátil, lleno de oportunidades. Así que hicimos lo que mejor hacemos y lo convertimos en un yogurt delicioso. Tan simple como eso. Nuestro Oat Start es suave y bajo en grasa. Lo que lo hace muy accesible y una opción perfecta para cualquier momento del día. Al igual que todos nuestros productos, Oat Start está hecho exclusivamente de ingredientes naturales que son orgánicos y 100% de origen vegetal. Y sin azúcares añadidos o sabores artificiales.

Certificado:
Euro Hoja

Marca:
Abbot Kinney's
www.abbotkinneys.com/es/

Empresa:
Biogran S.L. | www.biogran.es

Recomendado por

MASTER ORGANIC
Revista de novedades y tendencias para el profesional
TENDENCIAS Y NOVEDADES BIO: ALIMENTACIÓN, COSMÉTICA Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

www.masterorganic.es

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

Aderezos veganos

Es fácil elaborar aderezos si se tiene en cuenta la regla de los tres elementos. Se necesita un elemento graso, que absorba los sabores, generalmente un aceite. Más allá del aceite de oliva se puede probar con aceites de semillas de presión en frío, para que no pierdan sus virtudes. Los aceites de lino y de cáñamo son ricos en ácidos grasos esenciales omega 3, el de sésamo es rico en omega 6, y el de cacahuete, rico en ácido oleico. Además el elemento graso y saludable lo pueden ofrecer el aguacate, los frutos secos y las pipas.

En segundo lugar se necesita un elemento fresco, ácido. El zumo de limón es la opción preferente, ya que además de acidez y aroma es antioxidante. Los vinagres de calidad, como el de manzana o de Jerez proporcionan cuerpo a las salsas. Más original es utilizar zumos de otro tipo de frutas, como naranjas, limas, pomelos o manzanas.

Por último, se necesitan los elementos aromáticos, no sólo sal y la pimienta. Existen todo tipo de hierbas y especias con las que proporcionar sabores únicos a las salsas. Se pude experimentar con diferentes combinaciones. Entre las plantas aromáticas: albahaca, menta, perejil, cebolleta, perifollo, estragón, eneldo, acedera, laurel, tomillo, apio o ajo. Entre las especias: eneldo, anís, cardamomo, canela, clavo, hinojo, cilantro, cúrcuma o nuez moscada. Maceradas en aceite o en vinagre durante una semana les transfieren todos sus aromas.

©Creative Commons. Tostada con tofunesa

123rf Limited©Marek Uliasz. Aceites de aguacate y semillas de cáñamo

Aderezo de cáñamo y aguacate

- 2 cucharadas de semillas de cáñamo peladas
- 1 aguacate
- 2 limas
- 1/4 de cucharadita de Pimienta de cayena
- Sal marina
- 2 ramitas de cilantro

Elaboración

Pela el aguacate y lo trituras con las semillas de cáñamo y el cilantro. Añade el zumo de las limas, la sal y la pimienta.

Tofunesa Suprema

- 100 gr de tofu cremoso de limón
- 50 ml de aceite de sésamo virgen
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1/2 cucharadita de curry en polvo
- Ralladura de piel de naranja eco
- Virutas de trufa

Elaboración

Tritura el tofu con la batidora a velocidad lenta, junto a la salsa de soja y el curry. Ves añadiendo el aceite lentamente hasta que adquiera una textura cremosa. Adereza con la ralladura de naranja y las virutas de trufa. Puedes elaborar el tofu cortando un litro de leche de soja caliente con el zumo de un limón y escurriéndolo con una gasa. Su sabor fresco es ideal para salsas.

Aderezo nutritivo

- 1 cucharadita de gomasio (sésamo triturado con sal)
- 1 cucharadita de levadura de cerveza
- 1 cucharadita de lecitina de soja
- 1 cucharadita de cominos picados
- 1 cucharadita de pipas de calabaza
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de vinagre de sidra
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen

Elaboración

Machaca el ajo y el comino en el mortero. Pica las pipas de calabaza. Añade el vinagre y el aceite. Incorpora el resto de ingredientes y mezcla todo antes de aliñar.

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

ESPACIO PATROCINADO POR: Amandín | www.amandin.com

Crepes veganas con crema de nueces

Las crepes, tanto dulces como saladas, son una excelente elección para una merienda o un buen desayuno de fin de semana.

Preparar una masa de crepe vegana es muy sencillo, necesita pocos ingredientes y son de los que siempre están en casa, harina, bebida vegetal, aceite y tu endulzante preferido.

La mayor dificultad viene a la hora de cocinarlas. Es imprescindible una sartén antiadherente si lo que queremos es una crepe fina y que no se pegue cuando queramos darle la vuelta. Si además, controlamos la temperatura para que se cocinen poco a poco, tendremos unas tortitas muy finas, tiernas y ligeramente elásticas. Perfectas para condimentar y decorar a nuestro gusto.

Hay infinidad de rellenos posibles, mermelada, crema de cacao, fruta fresca o cocinada, crema de cacahuete... Usar crema de frutos secos nos aportará un plus de nutrientes, sobre todo ácidos grasos y proteínas. Y si usamos fruta fresca, estaremos aportando dulzor de una manera de lo más saludable.

©Estela Nieto

Ingredientes

- 1 taza de harina (150gr)
- 1 taza de bebida vegetal (250 ml)
- 1 cucharada sopera de sirope de agave.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva o de coco (fundido).
- 1 cucharadita de postre de impulsor o levadura química.
- 3 cucharadas de Crema de nueces y cáñamo de AMANDÍN.
- 2 plátanos.
- ½ cucharadita de postre de cacao en polvo.

Elaboración

Colocar la harina junto con la bebida vegetal, el sirope de agave, el aceite de oliva y el impulsor químico en el vaso de la batidora y triturar hasta que quede una crema muy fina, sin grumos.

La consistencia debe ser bastante líquida para que el líquido corra por la sartén. Dejar que repose 10 o 15 minutos al menos antes de cocinarla.

Usar una sartén grande de unos 24 cm de diámetro. Cuando esté caliente, pero sin humear, pincelar con un poquito de aceite de oliva o aceite de coco fundido. Debe quedar ligeramente engrasada.

Añadir unos 100 ml (algo menos de media taza) de la masa de crepe a la sartén. Mover la sartén para que la masa cubra por completo la sartén con una capa fina.

Colocar de nuevo al fuego y dejar que se cocine 1 minuto a temperatura media.

Cuando la superficie comience a llenarse de burbujas y se vea seca, separar con cuidado los bordes y dar la vuelta. Cocinar por el otro lado otro minuto.

Extender una capa fina de crema de nueces y cáñamo AMANDÍN sobre la crepe y cubrir con rodajas de plátano. Doblar la crepe por la mitad y luego otra vez.

Para decorar puedes diluir una cucharadita de crema de nueces con una cucharada de agua hirviendo, media cucharadita de cacao en polvo y endulzante al gusto. Batir hasta conseguir una crema muy fina. Añadir unos hilos de esta salsa de chocolate por encima con tu fruta preferida.

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

Roots & Rolls,
déjate sorprender por un nuevo mundo de sabores

Hace cuatro años, durante sus vacaciones en Nueva York, Sandra de Jong disfrutó de un sushi 100% vegetal sin echar de menos productos de origen animal. Salió encantada y sorprendida del restaurante. Aquella experiencia le hizo replantearse su dieta y puso la primera semilla del restaurante **Roots & Rolls**, que ofrece una fusión de cocina asiática en Barcelona.

"Quiero que los clientes disfruten de comida sana y de calidad 100% vegetal creando conciencia y reduciendo el consumo de carne y pescado", explica Sandra, la copropietaria y responsable del restaurante.

Roots & Rolls ocupa un amplio espacio moderno de diseño minimalista. La sala, elegante, está dividida en diferentes áreas -hay una sala privada- que permiten organizar clases de yoga, exposiciones, conciertos y eventos como Living Plantastic. "Es más que un restaurante, es un club, una experiencia", dice Sandra.

Bajo el lema *Sabroso, Sano, Único*, **Roots & Rolls propone platos de inspiración asiática con toques internacionales.** He visitado el restaurante en varias ocasiones y siempre me ha sorprendido. Para empezar, palomitas de coliflor con especias togarashi y salsa brava, y chips de kale caseras con aceite de oliva virgen extra y levadura nutricional muy crujientes y sabrosas. Seguimos con una de las estrellas de la carta: suaves gyozas rellenas de sésamo, tofu, jengibre y setas shiitake con salsa dashi dulce. De 10.

Llega la hora más esperada: **¡toca sushi!** Harta de comer arroz hervido con zanahoria, pepino y aguacate en varios supuestos restaurantes japoneses, el sushi de Roots & Rolls me supo a gloria. "Cada rollo tiene su personalidad", comenta Sandra. Para crearlos, primero eligen algún ingrediente muy típico como el aguacate o el mango y de ahí crean la receta.

Si quieres sushi potente, no te puedes perder el **jumpin' jack** de arroz negro y heura, rúcula, cebolla caramelizada, sésamo, alioli, salsa hoisin casera y jackfruit barbacoa por encima; ni el **mushroom**, uno de los favoritos de los clientes, de arroz y quinoa negra, champiñones portobello, rúcula, cebollas de Figueras caramelizadas, aceite de trufa y alioli. Por el contrario, si quieres sabores más suaves y con toques dulces, prueba el **chickpea**, de arroz y quinoa negra, berenjena a la parrilla, pimiento rojo, cebollas sumac, hummus y alioli de ras el hanout, y el **srirango**, elaborado con arroz negro, mango, aguacate, pepino, pimiento asado y veganesa de sriracha casera. Con una mezcla extraordinaria de sabores y texturas, cada rollo te transporta a un mundo diferente.

Mención especial también merece el suave curry rojo tailandés con boniato, cebolla, calabacín, champiñones, pimiento rojo, leche de coco, arroz basmati y heura. Y de postre, chocolate: el brownie de chocolate belga y aguacate con helado de coco de DelaCrem es un regalo para el paladar.

Combinando verduras y especias con imaginación y creatividad, el restaurante Roots & Rolls consigue crear una experiencia única e inolvidable que te deja un muy buen sabor de boca. ■

ROMEOW CAT BISTROT, C/ CONSELL DE CENT, 401 (BCN)

©Cristina Fernández / Sushi-jumpin'-jack

©Cristina Fernández / Interior-del-restaurante-Roots-&-Rolls

CARTA: La carta se divide en aperitivos, primeros, sushi de diferentes tipos y platos principales como yakisoba o ramen. La carta varía según la temporada ya que incluyen diez recetas nuevas tres veces al año. Tienen menú degustación de sushi (de 20, 32 o 46 unidades) y diario de martes a jueves.

SERVICIO: Muy bueno.

SALA: Acogedora y tranquila. Perfecta para celebraciones especiales. También tienen terraza.

CALIDAD/PRECIO: Muy buena.

ALIMENTACIÓN / CHOCOLATE

NOVEDAD

Chocolates Veganos y Sin Gluten: ¡nuevos sabores!, de Sol Natural

La gama de chocolates de Sol Natural se amplía con 4 nuevos sabores:

- Chocolate 70% con Avellanas
- Chocolate Blanco con Arroz Hinchado
- Chocolate con Leche de Coco
- ¡y una deliciosa tableta de Algarroba!

Todas ellas elaboradas con cacao de Comercio Justo, sin gluten, sin lactosa y con azúcar de coco, uno de los endulzantes con menor índice glucémico.

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

ALIMENTACIÓN / ALGAS

NOVEDAD

Ensalada de algas de producción ecológica, de Porto Muiños

La «Ensalada de algas de producción ecológica» es un producto elaborado a partir de diferentes especies de algas marinas alimentarias, envasadas a mano con cobertura de una mezcla de aceites, en recipientes que son cerrados y esterilizados adecuadamente por tratamiento térmico. Están certificadas como ecológicas y «pescadeRías», un sello de calidad y que nos indica la procedencia artesanal de este producto. Apto para veganos y vegetarianos. Apto para celíacos.

Certificado: Euro Hoja
Marca: Porto Muíños | www.portomuinos.com
Empresa: Porto-Muiños, S.L.

ALIMENTACIÓN / FIDEOS

IMPRESCINDIBLE

Fideos de arroz integral sin gluten con calabaza y jengibre, de TerraSana

Estos noodles sin gluten están hechos de arroz integral orgánico, calabaza y jengibre. ¡El sabor y la textura son deliciosos! ¡En tan solo cinco minutos tendrás un delicioso plato de noodles en tu mesa! Deliciosos en una sopa (miso), con algas y con condimentos japoneses como tamari, mirin y aceite de sésamo.

Certificado: Euro Hoja
Marca: TerraSana | www.terrasana.com
Empresa: TerraSana Natuurvoeding Leimuiden B.V.

ALIMENTACIÓN/ TOFU

IMPRESCINDIBLE

Tofu Ahumado con almendras y semillas de sésamo, de Taifun - Tofu

Esta versión de tofu ahumado obtiene su sabor crujiente de las almendras tostadas y las semillas de sésamo. Lo puedes disfrutar frío con pan, en una ensalada o frito con verduras, pasta o arroz.

Las almendras y semillas de sésamo le dan a cada plato un sabor especial. Elaborado con soja proveniente de Alemania, Austria y Francia.

Certificado: Euro Hoja
Marca: Taifun | www.taifun-tofu.de
Empresa: Taifun-Tofu GmbH

COMPLEMENTO ALIMENTICIO – JUGO DE ALOE VERA

IMPRESCINDIBLE

Jugo de Aloe Vera, de Way Diet

Con toda su pulpa y procesado en frío, este jugo se obtiene de aloe vera procedente de cultivos ecológicos certificados en Andalucía. Es rico en vitaminas, minerales, fibra, aminoácidos y polisacáridos. Está exento de aloína y tiene propiedades antiinflamatorias a nivel digestivo, alivia el estreñimiento y regula el sistema inmunológico. Es rico en vitaminas, minerales, fibra, aminoácidos y polisacáridos.

Certificado: Euro Hoja
Marca: Way Diet | www.waydiet.com
Empresa: Laboratorios JM Nat XXI, S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

IMPRESCINDIBLE

Nuevos Complementos Dormigran y PeloForte, de El Granero Integral

Seguimos ampliando nuestra gama de complementos específicos. Dormigran con melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño. PeloForte a base de bambú, alfalfa, serenoa, L-cisteína, vitaminas y minerales, contribuye al mantenimiento del cabello y las uñas en condiciones normales.

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

Jenny Rodríguez
Diseñadora gráfica, Escritora responsable del blog
www.recetasveganas.net

¡No te podrás negar a estos bocaditos!

Estas 5 tapas dulces son pequeños caprichos que darán un giro a tu día. Se hacen fácil, rápido y... son irresistibles

©Jennifer Rodriguez

Fondue de frutas

- Frutas variadas
- 200gr chocolate negro para fundir
- ½ taza de leche de soja
- *Brochetas

Elaboración

Laminar las frutas. Reservar.

Derretir el chocolate al baño maría. Para ello: colocar el chocolate negro dentro de una taza y, a su vez, la taza dentro de una olla con agua hirviendo.

Cuando derrita, añadir ½ taza de leche vegetal.

Mezclar y dejar hasta que funda por completo.

Apagar y volcar en un bol. Servir con la fruta en brochetas.

Galletitas de nata

©Jennifer Rodriguez

- Galletas
- 200ml nata vegetal para montar
- Mermelada de fresa
- Mantequilla de maní
- 50gr chocolate negro para fundir

Elaboración

Espesar la nata vegetal, batiéndola con unas varillas, preferentemente eléctricas. Reservar cuando sea cremosa.

Untar la base de la mitad del total de las galletas con mantequilla de maní, mermelada y una gruesa capa de nata vegetal. Cerrar por encima con otra galleta.

Fundir el chocolate al baño maría: metiéndolo en una taza y a su vez, esta taza en una olla con agua hirviendo.

Ya fundido, apagar y volcar sobre las galletas.

Templar y guardar en frío hasta que el chocolate cuaje.

Natillas de vainilla

©Jennifer Rodriguez

- Taza de leche de soja
- 1 cda sopera de vainilla líquida
- 1 cda sopera de sirope de agave
- 2 cdas soperas de harina de maíz
- ½ limón

Elaboración

En una olla, mezclar los ingredientes menos la harina y el limón.

Encender a fuego medio, mezclar y añadir 1 corte de piel de limón.

Mantener a fuego medio por 5 min.

Añadir la harina y batir intensamente con unas varillas.

Cuando adquiera textura cremosa, apagar y volcar al vaso.

Dejar templar y meter en la nevera 30 min.

Servir frío.

Vasitos de mermelada con yogurt

©Jennifer Rodriguez

- 2 yogures vegetales
- 3 cdas. soperas de mermelada de fresa
- Canela en polvo
- Semillas de amapola
- Almendras

Elaboración

Colocar en el vaso una capa generosa de mermelada.

Seguidamente, cubrir con generoso yogurt vegetal.

Decorar con canela, semillas y almendras

Servir frío.

Mini tartas de galleta y café

©Jennifer Rodriguez

Base:

- 5 galletas maría
- 2 cdas. soperas de margarina vegetal
- Canela

Crema:

- 3/4 taza leche vegetal
- 1 cdita. café soluble
- 1 cda. sopera de vainilla líquida
- 1 cda. sopera de harina de maíz
- 2 galletas tipo maría
- 1 chorrito de sirope de agave
- Cacao en polvo

Elaboración

Para la base: derretir en una olla la margarina vegetal. Después, espolvorear canela y añadir las galletas machacadas.

Mezclar bien hasta espesar. Apagar y volcar en un vasito.

Por otro lado, mezclar los ingredientes de la crema en una olla, menos la harina y galletas.

Mezclar con las varillas. Mantener a fuego medio. Cuando esté mezclado, añadir las galletas troceadas. Mezclar.

Añadir la harina y batir hasta que espese, manteniendo a fuego medio-bajo.

Cuando sea cremoso, apagar y volcar sobre los vasos. Dejar templar.

Espolvorear cacao por encima.

Meter en la nevera por 20 minutos y servir.

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

Veganismo en el mundo

El **veganismo** es un movimiento en plena expansión: crece el número de personas que optan por seguir este estilo de vida y las opciones de alimentos de origen vegetal se multiplican. Ser vegano ya no es tan raro e incluso algunos medios de comunicación tradicionales empiezan a hablar con seriedad del tema. ¿Ha llegado el veganismo para quedarse? ¿En qué situación se encuentra?

123rf Limited©Ben Gingell. London

El veganismo existe oficialmente desde 1944 cuando Donald Watson y Elsie Shrigley crearon un grupo de vegetarianos que además no consumiesen ni lácteos ni huevos y redactaron un boletín llamado *The Vegan News*. Fue el origen de la Vegan Society, la organización vegana más antigua del mundo.

"El veganismo es una filosofía y forma de vida que busca excluir, en la medida de lo posible y practicable, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales para alimentación, vestimenta o cualquier otro propósito", recoge la asociación. Desde el activismo, se trata de una postura política que busca más allá de los cambios individuales, cambios sociales.

El interés por este movimiento ha experimentado un crecimiento continuo, especialmente durante la última década, hasta tal punto que la revista británica The Economist bautizó 2019 como el año del veganismo.

¿Por qué cada vez más gente se suma al veganismo?

Actualmente la sociedad tiene a su disposición más información sobre los efectos negativos que nuestra manera de vivir tiene para con nuestra salud, el resto de los animales y el planeta. Y esta información se difunde de manera mucho más rápida gracias a las redes sociales. El hashtag veganfoodshare es uno de los más populares en Instagram donde es fácil encontrar cómo hacer una tortilla de patatas sin huevo o menús semanales libres de productos de origen animal.

La cara menos alegre la podemos ver en documentales disponibles en las plataformas de streaming más populares o en Internet. Destaca Earthlings (2005), dirigido por Shaun Monson y narrado por el activista en pro de los derechos de los animales Joaquin Phoenix, que revela cómo el ser humano trata al resto de especies animales y está dividido en cinco partes: mascotas, alimentación, pieles, entretenimiento y experimentación, y enseña imágenes muy duras obtenidas con cámaras ocultas.

El veganismo también empieza a entrar en la agenda pública y política, así también la población empieza a ser más consciente de lo que esconde la industria ganadera, a pesar de estar tan arraigada en nuestra cultura y tener un importante poder económico. Gracias al incesante trabajo de organizaciones animalistas, en los últimos años hemos podido ver en los medios de comunicación tradicionales, reportajes que destapan las pésimas condiciones de vida de animales destinados al consumo humano.

Asimismo, en general, los estereotipos sobre la palabra 'vegana' están cambiando y son más positivos. Y es que es difícil denostar infinitamente a un grupo en constante aumento y heterogéneo.

Al mismo tiempo, aumentan las voces que alertan de los impactos negativos del consumo de carne para la salud y para el planeta. La FAO incluyó en el año 2015 las carnes procesadas industrialmente en la lista de productos potencialmente cancerígenos. Y determinadas organizaciones ecologistas hablan finalmente de las consecuencias de la ganadería para el medio ambiente y el cambio climático, un tema por el que han ido pasando de puntillas. Ante la emergencia climática actual y las evidencias irrefutables han tenido que poner el foco entre la relación del consumo de carne y el cambio climático que hasta ahora obviaban. Ya a principios de siglo, la FAO publicó el informe La larga sombra del ganado en el que expone como la **producción de carne contribuye al cambio climático, la contaminación atmosférica, la degradación de la tierra, del suelo y del agua, y la pérdida de la biodiversidad**.

"Una estrategia con dietas más basadas en plantas, que reduzca a la mitad la pérdida de alimentos y mejore la tecnología agrícola puede alimentar de forma sostenible a 10.000 millones de personas en 2050", concluye el académico Marco Springmann en el estudio Options for keeping the food system within environmental limits (Opciones para mantener el sistema alimentario dentro de los límites ambientales) publicado en la revista Nature.

El hashtag *veganfoodshare* es uno de los más populares en Instagram

Un mercado al alza

La mayoría de las personas veganas son jóvenes de entre 15 y 35 años que viven en países desarrollados. En España, el 0,5% de la población es vegana. Si sumamos a vegetarianos y flexitarianos, supone un 9,9%, según datos de 2019 del estudio The Green Revolution, elaborado por la consultora Lantern. El segmento veggie (vegetarianos, veganos y flexitarianos) ha aumentado un 27% total en los últimos dos años. Y, según el mismo informe, el 35% de la población española ha reducido o eliminado su consumo de carne roja en el último año.

Según recoge el mismo estudio, en Reino Unido, el 12% de los adultos, es decir, 7,7 millones de personas, y el 20% entre 16 y 24 años son vegetarianos o veganos. En Alemania ha habido un crecimiento de los productos vegetarianos en un 633% y veganos

de 1800% en el periodo 2011-2015. Una de las razones es el incipiente cambio de actitudes en los jóvenes de 16 a 24 años en este país, de los que un 16% se declara vegetariano y un 31% afirma haber aumentado su ingesta de productos vegetarianos en el último año. Italia cuenta con más de seis millones de vegetarianos, es decir, el 10% de la población, lo que les convierte en el país de la UE con la tasa más alta de vegetarianos. Y en Portugal, la Sociedad Vegetariana estima que 200.000 portugueses (el 1,9% de la población) son vegetarianos. En Estados Unidos, el número de veganos ha aumentado un 600% -del 1% al 6%- entre los años 2014 y 2017, según un informe de la firma de investigación *GlobalData*.

La mayoría de las personas veganas son jóvenes de entre 15 y 35 años que viven en países desarrollados

Aumenta la demanda y también la oferta. Las grandes multinacionales están apostando por este tipo de productos para sacar tajada de este nicho de mercado en constante aumento: actualmente pueden comprarse productos veganos en grandes superficies y degustar productos veganos en cadenas de comida rápida. Según datos del estudio *The Green Revolution*, el mercado global de sustitutos cárnicos llegó a los 4.630 millones de dólares en el 2018, una suma que los expertos creen que llegará a los 6.430 millones de dólares en el 2023.

Asimismo, nuevas compañías están revolucionando el ámbito de la alimentación. La 'startup' estadounidense Impossible Foods ha creado una hamburguesa con proteína vegetal igual, en sabor y textura, a la carne, que se vende en más de 150 restaurantes en los Estados Unidos, y la empresa Beyond Meat, cuyos inversores incluyen a Bill Gates y Leonardo DiCaprio, produce la Beyond Burger, a base de proteína vegetal que ya se comercializa en grandes superficies y en menús de restaurantes seleccionados como la cadena *Veggie Grill*.

123rf Limited@Sean Pavone . New York City

El imparable auge del movimiento traspasa la frontera de la comida. Hay moda y cosmética vegana e incluso viajes. Cada vez es más fácil ser vegano. Sin embargo, a la misma velocidad que el veganismo se extiende y empieza a normalizarse, se difumina su asociación tradicional con el anticapitalismo. Porque el veganismo pretende superar el modelo actual, no convivir con él. ■

María Ruiz
Activista Antiespecista, Licenciada en Publicidad y Relaciones Públicas

Pasos de carretera: una solución necesaria para animales humanos y no humanos

Un grupo de amigos vuelve de un viaje de fin de semana en furgoneta. Como no tienen mucha prisa, para ahorrarse unos euros, optan por ir por carretera. Los kilómetros van pasando, el sol se ha puesto ya. Algunos están charlando, otros van dando cabezadas.

Por su parte, dos jabalinas y tres retoños habían comenzado, cuando el día empezó a oscurecer, su recorrido vespertino. Buscan bellotas y agua. Ese camino que recorren los jabalíes y que sus antepasados ya recorrían, hace unos años fue cortado por una carretera. La misma por la que transcurre el viaje de la furgoneta.

Cada uno de los grupos avanza a su ritmo, hasta que, finalmente, los caminos se cruzan. El copiloto, despertado por el frenazo, emite un grito al mirar al frente: en la oscuridad, las luces de la furgoneta apuntan a la familia de jabalíes, convertida en una silueta paralizada hacia la que el vehículo continúa avanzando.

Finalmente, la furgoneta se para a un palmo de las jabalinas, que aprovechan el estupor de los humanos y desaparecen junto con sus jabatos. Para cuando los ocupantes de la furgoneta bajan a echar un vistazo, ya no queda ni rastro de ellos. Los humanos vuelven a su camino y la familia de jabalíes al suyo.

Estos encuentros no siempre tienen un final feliz. Nuestros caminos se cruzan continuamente con los de los otros animales, en el planeta compartido. Nuestras máquinas han parcheado la geografía con alquitrán, interrumpiendo antiguos pasos de jabalíes, pero también de ranas, linces, corzos o gamos.

Los animales cruzan los caminos de asfalto de los humanos por muchos motivos: algunos van en busca de nuevos lugares para reproducirse, otros buscan comida o agua. Hemos fragmentado su territorio, aislando especies y alterando los procesos naturales.

Según la DGT, los animales salvajes se ven involucrados en más de 20.000 accidentes de tráfico al año en nuestro país. Estos accidentes suponen unos 400 humanos heridos cada año. En 2018 murieron 6 personas, y hubo 23 hospitalizadas y 489 heridas leves.

En cuanto a los animales no humanos, según datos de la Sociedad para la Conservación de los Vertebrados (SCV), las cifras son sorprendentemente altas: cada año mueren más de 30 millones de vertebrados en accidentes en nuestro país. La mayoría son aves, pero también perecen muchos anfibios, mamíferos, y reptiles.

Fuentes expertas calculan que estos accidentes tienen un coste de 105 millones de euros al año. Se trata,

123rf Limited©Владимир Константинов

pues, de un problema acuciante. ¿Cómo solucionarlo? ***Ramón Pérez de Ayala***, responsable de proyectos de conservación en la organización **WWF**, es una de las personas en España que más ha trabajado en este sentido. Cuenta que "la mayoría de estas muertes se concentran en unos pocos puntos negros en carreteras, que señalamos en su día al **Ministerio de Fomento** y que ya se comprometió a solucionar". Estos puntos son tramos donde los choques son muy superiores a la media y en los que, explica Ayala, "es necesario actuar de forma urgente habilitando pasos de fauna para que puedan cruzar las carreteras de forma segura".

Nuestros caminos se cruzan continuamente con los de los otros animales, en el planeta compartido

Los pasos de fauna son túneles o puentes, diseñados especialmente para que los otros animales puedan cruzar. Según ***Adrià Voltes***, doctor en Biomedicina y miembro del equipo científico de la **Fundación Franz Weber**, tienen dos ventajas interesantes: "Desde el punto de vista de la biodiversidad, el objetivo principal es evitar la fragmentación de hábitats y la pérdida de diversidad genética. Desde el punto de vista de los animales no humanos, que tienen intereses propios como individuos, también son importantes, al evitar los atropellos".

Pérez de Ayala aclara que "los pasos de fauna se pueden hacer por debajo o por encima de las infraestructuras humanas, normalmente utilizando pasos que ya existían en la carretera. Hay que habilitarlos teniendo en mente conseguir que los animales pasen por allí". El experto concreta: "hay que intentar que no les dé miedo. Por ejemplo, si es un túnel, lo ideal es que puedan ver el final. Es necesario que lo vean como naturaleza y quieran cruzar".

Estos pasos se "reverdecen" de diferentes maneras: sembrando arbustos y plantas; colocando elementos naturales, como piedras, que marquen el camino... Pensando hasta en los animales más diminutos. El doctor ***Adrià Voltes*** pone énfasis en esta "necesidad de atraer a los animales y guiarlos hacia los pasos". Para ello, se puede, explica, "colocar abrevaderos, no solo para indicarles el camino, sino para proporcionar una fuente fija de agua". Otras medidas en este sentido son las barreras olfativas, que permiten alejar a los animales de unos lugares y acercarlos a otros. Por ejemplo, mediante el olor de la orina de lobo se espanta a ciervos o jabalíes.

En nuestro país hay cientos de pasos de fauna, cifra que, según todas las personas expertas consultadas, no es suficiente. ***Pérez de Ayala*** denuncia que "a pesar de que las nuevas infraestructuras ya tienen que llevar cada cierta distancia un paso de fauna, muchas de las antiguas son una masacre". **WWF** ha exigido al **Ministerio de Fomento y al de Transición Ecológica** medidas urgentes para frenar las muertes por atropellos. Fomento, insiste, ya se comprometió a hacerlo, pero las obras aún no han empezado y cada minuto perdido supone más colisiones.

En otros países de Europa, cada dos kilómetros existen pasos de fauna que posibilitan el cruce de carreteras o vías férreas de forma segura

En otros países de Europa, cada dos kilómetros existen pasos de fauna que posibilitan el cruce de carreteras o vías férreas de forma segura. ***Ayala*** pone Alemania como ejemplo de buenas prácticas: "allí tienen unos pasos hermosos que deberíamos imitar por aquí". De nuestro país, destaca que "en **Doñana** hay varios ecotúneles y un ecoducto superior". Otro buen ejemplo nos lo da el doctor ***Voltes*** con el paso superior recientemente abierto en la A-2 en **Fornells de la Selva** (Girona), que "ofrece refugio a reptiles, invertebrados y otros animales de pequeño tamaño, así como alimento y zona de nidificación para polinizadores". Se trata de un puente de 60 metros de largo y 20 de ancho, un paraíso para mamíferos, aves, anfibios, reptiles e insectos polinizadores.

Voltes, matiza que, a la hora de pensar estas obras, "revisar los términos en los que se da la coexistencia es imprescindible. Y además, esto debería ir acompañado de una visión crítica de los parámetros antropocéntricos que se encuentran en la base de la necesidad de recurrir a estas infraestructuras".

En este sentido hemos consultado a ***Catia Faria***, doctora en filosofía moral y miembro del consejo científico del **Centro de Ética Animal de la Universitat Pompeu Fabra**. Para ella, "todas aquellas medidas que disminuyan la muerte y el sufrimiento de los demás animales son altamente recomendables".

La doctora hace énfasis en el sufrimiento generalizado que se da en la naturaleza: "las colisiones añaden aflicción y sufrimiento a unas vidas que a veces se idealizan pero que no son fáciles". Por ello le parece "muy positivo construir estos pasos, en tanto disminuya la agonía y la muerte violenta". ***Faria*** concluye que "será necesario estudiar con detalle cada caso y determinar las soluciones más adecuadas, buscando extender la consideración hacia todos los animales, independientemente de la especie a la que pertenezcan". ■

123rf Limited©Piotr Wytrążek

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

Alimentación en las civilizaciones precolombinas

¿Pueden enseñarnos algo los hábitos alimentarios de los aztecas, incas y mayas?

Aunque en estas civilizaciones no existía el concepto de vegetarianismo, la alimentación era predominantemente vegetal. La carne se consumía solo durante celebraciones y en algún otro momento puntual. El pescado solo se consumía en algunas zonas que tenían acceso al mar o a algún lago.

El patrón de alimentación era muy similar al mediterráneo tradicional, también predominantemente vegetal, bajo en grasas, moderado en proteínas y alto en hidratos de carbono complejos. Esta forma de alimentación, que solo se conserva en la actualidad en las llamadas "blue zones" o zonas azules, es reconocida por los expertos en nutrición como la más beneficiosa para el ser humano, ya que se asocia con mayor longevidad y menores tasas de enfermedades crónicas, incluyendo enfermedades cardiovasculares, demencia y cáncer.

La FAO le dedicó el año 2013 a la quinoa, como reconocimiento a sus propiedades nutritivas

123rf Limited@ariadna126. Diversidad de maíz mexicano

Muchos de los alimentos que recientemente se han popularizado en Europa y que algunos consideran "super-alimentos" (quinoa, chía, amaranto...) provienen de estas culturas precolombinas.

Los aztecas

Vivieron en el actual México y parte de Guatemala. Su dieta incluía una amplia variedad de verduras gracias al fuerte desarrollo de la agricultura. Muchas de las verduras que cultivaban y comían, como **el tomate, la calabaza, las limas, los aguacates o los chiles** han sido adoptadas en nuestra gastronomía. Otras, como los **nopales o la yuca**, no se han popularizado tanto. Los aztecas también consumían una variedad de hongos y setas locales ricas en proteínas, minerales y antioxidantes. De los lagos obtenían algas, especialmente **espirulina**.

Además de las verduras, la dieta azteca se basaba en cuatro alimentos clave que proporcionaban la mayor parte de las calorías y proteínas: **el maíz, el amaranto, los frijoles y la chía**. Las semillas de chía, "redescubiertas" en Europa hace solo unos años, son muy apreciadas por su alto contenido en calcio, proteínas y ácidos grasos omega-3. Los aztecas no conocían la ganadería y su dieta no incluía productos lácteos, por lo que **la chía debía ser una de sus mejores fuentes de calcio.**

Aunque la dieta no era vegetariana, el consumo de productos animales se limitaba a pequeñas cantidades de insectos, algún animal de pequeño tamaño que cazaban ocasionalmente, y algo de pescado que obtenían de los lagos.

Los aztecas solían hacer solo dos comidas al día y pasaban un tiempo diario de ayuno de forma natural. Esta práctica empieza a ser reconocida como una de las más beneficiosas

COSMÉTICA ECONATURAL
Según Norma BioVidaSana. La norma de certificación de cosmética ecológica que más utilizan las empresas españolas

Por una certificación responsable de calidad y respetuosa con el medio ambiente

NUESTROS SELLOS
Cosmética con un 90% de ingredientes ecológicos para la categoría I; y entre el 15-89% para la categoría II (producto cosmético ecológico o natural con un % de ingredientes ecológicos)
Cosmética con menos de un 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmético natural)
Empresas con el 80% de sus productos en la categoría I (cosmética ecológica) y no producen cosmética convencional con otras marcas
La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

Más información 972 451 129 / www.biovidasana.org
Conoce las empresas certificadas en www.biovidasana.org

para nuestra salud ya que previene el sobrepeso y la aparición de enfermedades crónicas propias de nuestra civilización.

Los mayas

Su imperio se extendió desde el sur de México hasta lo que hoy es Honduras. Los mayas también fueron una sociedad fundamentalmente agrícola y la base de su alimentación era el **maíz** (los mayas eran conocidos como "los hombres del maíz"). Con el maíz se preparaban tortillas, que servían de base a multitud de platos, pero también se molía y se consumía en forma de gachas, generalmente acompañado con guindillas. Otras dos comidas basadas en el maíz eran – y siguen siendo- el **atole** – bebida de maíz cocido en agua con especias- y los **tamales**. Los mayas ya conocían y cultivaban la **vainilla** y era una de las especias que usaban en sus preparaciones.

Además del maíz, la **yuca**, un tubérculo rico en hidratos de carbono complejos, proporcionaba una gran parte de las calorías de la dieta maya. Los **frijoles** de diferentes colores (rojos, negros, marrones...) eran parte importante de la dieta y se consumían a menudo junto con **plátanos**. Las frutas y verduras más consumidas eran **calabaza, aguacate, mango, papaya y guayaba**.

Se cree que los mayas fueron los primeros en tostar y procesar las semillas de cacao para obtener chocolate (por supuesto sin azúcar). Los mayas añadían cacao o chocolate a sus comidas para potenciar los sabores y lo bebían en infusiones, especialmente, aunque no solo, durante ceremonias religiosas.

Los mayas, por su proximidad al mar, sí incluyeron el pescado regularmente en su dieta, aunque siempre en proporciones mucho menores que los alimentos vegetales. El consumo de carne de animales terrestres era bajo y se limitaba a lo que cazaban ocasionalmente, aunque a veces comían carne de animales semi-domesticados, como pavos y perros.

Los incas

La civilización inca se extendió por lo que actualmente constituye Perú, Argentina, Bolivia, Chile, Colombia y Ecuador.

La **patata** – papa- era un alimento fundamental para los incas. Además de las blancas que son las más conocidas y consumidas ahora en Europa, los incas cultivaban una variedad de **papas moradas**, mucho más ricas en antioxidantes. Las papas se consumían cocidas y asadas y con su harina se elaboraba un equivalente al pan.

El otro alimento básico de la dieta inca era la **quinoa**, una semilla rica en proteínas y minerales y tan nutritiva que la FAO le dedicó el año 2013 a la quinoa, como reconocimiento a sus propiedades nutritivas. Los incas también cultivaban y consumían **amaranto**, otra semilla rica en proteínas (14% de su peso en seco) y minerales como el hierro, el magnesio, el fósforo y el zinc. El amaranto es bastante resistente a las sequías lo que lo hace muy interesante en la actualidad para proporcionar calorías y proteínas a poblaciones vulnerables. Los incas no solo comían las semillas, sino también las hojas de la planta, que proporcionaban vitamina C, ácido fólico y antioxidantes.

Además de la quinoa y el amaranto, una variedad de **frijoles** aportaban proteínas a la dieta inca.

Las frutas más consumidas eran **granadillas, piña, guayaba, plátanos, ciruelas, chirimoyas, y lúcuma y entre las verduras destacaban el zapallo, la calabaza, los tomates, los pimientos, las hojas de coca, las algas marinas y de agua dulce.**

Otros alimentos propios de la gastronomía inca son menos conocidos, pero merece la pena que nos fijemos en ellos: uno es el pichuberry, también conocido como aguaymanto o Inca Berry. Es una fruta naranja parecida a un tomate y rodeada de hojas. Es una fuente excepcional de vitamina C y tiene un alto poder antioxidante.

Otro es el **sacha inchi o "maní inca"**, que es una semilla oriunda de la selva peruana. Es muy rica en proteínas y grasas. El aceite que se obtiene de esta semilla contiene cantidades de ácidos grasos omega-3 similares al aceite de lino, y además aporta una buena cantidad de vitamina A y vitamina E.

El consumo de pescado era casi exclusivo de la zona del Titicaca, donde hay numerosos ríos y lagos. Los incas cazaban ocasionalmente aves, pero de nuevo, la carne y el pescado eran una parte minoritaria de la dieta y los productos lácteos eran desconocidos. ■

123rf Limited@ariadna126. Pan de yema mexicano tradicional del estado de Oaxaca

¿Quieres sentirte algún día como un azteca, inca o maya y beneficiarte de las propiedades de su dieta? Aquí tienes un menú inspirado en las culturas precolombinas, rico en nutrientes, bajo en grasas y naturalmente libre de gluten:

DESAYUNO:
- Pudin de mango y semillas de chía.

ALMUERZO:
- Tortillas de maíz con verduras y frijoles, acompañadas de guacamole.
- Batido de guayaba y lima, con media cucharadita de postre de espirulina en polvo.

CENA:
- Sopa de quinoa, patatas y verduras.
- Natillas veganas de calabaza y cacao.

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

Soy Responsable,

la campaña para identificar y esterilizar animales, ya en toda España

Este febrero se impulsa de nuevo la iniciativa para identificar y esterilizar perros, gatos, hurones y conejos a precios reducidos con la participación de veterinarios de toda España.

Por 9º año consecutivo FAADA realiza la campaña de identificación y esterilización a precios reducidos que, bajo el nombre "**Soy Responsable**", lleva ya más de 80.000 perros, gatos, hurones y conejos gracias a la colaboración de más de 300 centros veterinarios adheridos durante diferentes meses del año.

Desde FAADA consideramos necesario implementar la campaña para **actuar en la raíz del problema**, proporcionando a los ciudadanos la información y los medios para lograr poner freno a la sobrepoblación. La edición de este año llega a todas las comunidades autónomas de España.

¿Por qué esterilizar?

La decisión de esterilizar a nuestro animal es un **acto de responsabilidad** hacia el mismo, fundamental para prevenir y evitar problemas de salud y de bienestar general.

La esterilización, en el caso de los machos, ayuda a **prevenir enfermedades** sobre todo de próstata, algunas enfermedades de testículo y, en el caso de las hembras, ayuda a evitar patologías que pueden ser graves y pueden incluso hacer peligrar la vida del animal (tumores de mama, infecciones de la matriz o problemas en los ovarios). En el caso de los **gatos** tiene otro efecto beneficioso que es **evitar conductas** como posibles fugas en busca de hembras, o peleas entre machos con el consecuente riesgo de transmisión de enfermedades (leucemia e inmunodeficiencia felina entre otras).

Además, la esterilización es siempre la mejor opción para garantizar el **control de la natalidad** de perros, gatos, conejos y hurones, evitando nacimientos no deseados y crías sin control.

Identificación: la medida más eficaz para recuperar un animal perdido

La identificación con microchip, la chapa identificativa y el censo municipal son **obligatorios por ley en toda España**. Además, el microchip es el **principal aliado de una familia que necesita recuperar a su animal extraviado**. No es de extrañar que la probabilidad de encontrar a un perro o gato perdido es de aproximadamente el 90% si éste está debidamente identificado y de tan sólo el 15% si no lo está.

La colocación del microchip además, es **rápida y sencilla**: el microchip tiene el tamaño de un grano de arroz que se instala con un aplicador estéril y de manera subcutánea al animal, sin necesidad alguna de anestesia.

Principales objetivos de Soy Responsable

- Identificar el máximo número de animales e informar de sus beneficios.
- Facilitar la esterilización de los animales e informar sobre sus ventajas.
- Informar sobre la importancia de proporcionar una correcta socialización y educación al animal para mejorar su bienestar y la convivencia.
- Reducir las cifras de abandono en España y defender políticas de prevención como herramientas para evitar la superpoblación de animales.

Cómo adherirse y beneficiarse de los descuentos

Para disfrutar de las promociones de Soy Responsable, solo se necesita que el animal esté identificado (o identificarlo durante la campaña) y **realizar la inscripción a través de la web** soyresponsable.org.

Para conocer los precios exactos de las diferentes intervenciones es necesario contactar directamente con los centros veterinarios adheridos a la campaña.

Para más información contactar con FAADA: soyresponsable@faada.org o 93 624 55 94. ■