Bueno y Vegano®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2020 ABRIL - Nº 33

"Cuanto más hablo con los hombres, más admiro a mi perro" **Blaise Pascal**

¿Puede el turismo ser sostenible?

123rf Limited@tonobalaguer. Menorca Cala des Talaier

RECETA | 4
Cómo hacer crema pastelera vegana

ALIMENTACIÓN | 8
Lácteos: ni esenciales ni tan siquiera beneficiosos

EL BALCÓN VEGANO | 16
Cristian Rosich, responsable de Cal Veganic

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

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

Bueno y Vegano

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

TIRADA 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; Pleneat 100% Organic Food; **León:** Natimel; **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, Iván Iglesias, Miriam Martínez, Raúl Martínez, Estela Nieto, Jenny Rodríguez, David Román

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

¿Puede el turismo ser sostenible?

El turismo mundial no deja de crecer. Un total de 1.400 millones de personas viajaron por el mundo en el año 2018, un 6% más que el año anterior, según datos de la Organización Mundial del Turismo (OMT). El turismo crea empleos y desarrollo económico, pero también tiene efectos negativos para el medio ambiente y las comunidades que lo reciben.

El turismo convencional mueve a grandes cantidades de viajeros siempre por los mismos lugares, una rutina que provoca contaminación de las reservas naturales, desplazamiento de la población local ante la llegada de visitantes, aumento de la presión en los servicios públicos y las infraestructuras, etc. Ante tal panorama, cada vez más destinos como Cinque Terre (Italia) o las islas Phi Phi (Tailandia) limitan la llegada de turistas.

La buena noticia es que si el turismo se gestiona bien puede ser un impulso económico y social para la comunidad, y generar un menor impacto en el medio ambiente. Y es aquí cuando entra en juego el **turismo** sostenible, un gran reto internacional que necesita de la colaboración de la administración pública, la empresa privada y la sociedad.

Según la OMT, el turismo sostenible es aquel "que tiene plenamente en cuenta las repercusiones actuales y futuras, económicas, sociales y medioambientales para satisfacer las necesidades de los visitantes, de la industria, del entorno y de las comunidades anfitrionas".

123rf Limited@Matyas Rehak. Tortuguero, Costa Rica

Cada vez hay más personas que buscan que sus viajes tengan un impacto positivo -o menos negativo- en los países que visitan, tanto a nivel social como económico y medioambiental, y por ello visitan destinos sostenibles, compran en agencias de viajes en función de su apuesta por la sostenibilidad y adoptan prácticas responsables durante sus viajes. Por ejemplo, según datos de la OMT, 8 de cada 10 turistas prefieren alojamientos que tengan iniciativas y prácticas ecológicas y sostenibles como puede ser una buena gestión de los residuos.

Junto con la elección de alojamientos *eco-friendly*, los viajeros pueden fomentar que el impacto económico de sus viajes recaiga en la población local del país comprando en pequeñas empresas familiares y dejando propinas. Asimismo, los viajeros responsables pueden evitar el uso innecesario de energía y agua -utilizando las toallas de los hoteles durante varios días, por ejemplo- y reducir la contaminación de todo tipo, especialmente la de plástico.

En lo relacionado con el medio ambiente y la fauna, los viajeros

123rf Limited©rudi1976 Reykjavik, Islandia

pueden dejar la menor huella posible compensando las emisiones de dióxido de carbono de sus vuelos, evitando participar en actividades turísticas con animales salvajes en cautividad como las excursiones a lomos de elefantes, respetando las normas de avistamiento de fauna y no comprando souvenirs de origen animal, vegetal, mineral o arqueológico.

Los destinos más sostenibles

Ser una ciudad o un país *eco-friendly* es más que contar con muchos árboles, detrás hay una apuesta pública para dinamizar buenas prácticas y conciencia social con cambios de políticas.

Costa Rica es uno de los países más sostenibles del mundo con una histórica preocupación por el medio ambiente. El país centroamericano es un referente a nivel mundial por hacer de la sostenibilidad una política de Estado. Y gracias a ello, hoy el turismo es una industria exitosa. Llevan trabajando en la materia desde los años 80. El Instituto Costarricense de Turismo creó hace casi 20 años la certificación de sostenibilidad turística: primero con los hoteles y después con los coches de alquiler y restaurantes. Actualmente, la mayoría de los establecimientos hoteleros del país tienen avalada sus prácticas sostenibles.

Además, el país apuesta por abastecerse con energías renovables: la hidráulica, la eólica, la solar y la geotérmica. En 2015 consiguió usar electricidad producida 100% con energía renovable durante tres meses seguidos. Una hazaña que ha repetido en los últimos años.

Las ciudades también juegan un papel importante en materia de sostenibilidad, ya que albergan a la mayoría de la población mundial. A pesar de que las ciudades sólo ocupan el 3% de la Tierra, representan entre el 60% y el 80% del consumo de energía y el 75% de las emisiones de carbono.

Reikiavik, la capital islandesa, se abastece casi en un 100% de energías renovables: geotermal e hidroeléctrica. Y los autobuses que circulan por la urbe utilizan hidrógeno como combustible. Por su parte, Copenhague tiene un ambicioso plan para ser la primera urbe cero emisiones de todo el planeta. La fecha prevista para conseguir tal reto es en 2025. Para lograrlo, apuesta por la planificación urbanística y de movilidad: persigue que el 75% de los viajes dentro de la ciudad se hagan a pie, en bicicleta o en transporte público y ha legislado obligando a los edificios de nueva construcción a instalar algún tipo de cubierta verde, entre otras medidas.

En España, destaca **Vitoria**. La ciudad vasca ha conseguido situarse como una de las ciudades más sostenibles del mundo por su plan de movilidad sostenible -cuenta con 150 kilómetros de carril bici-, su gestión de residuos y el proyecto de Anillo Verde, un conjunto de parques que rodean la ciudad. En septiembre de 2019 fue distinguida como Global Green City (Ciudad Verde Global) por las Naciones Unidas. Ya en 2012 fue Capital Verde Europea.

A pesar de que las ciudades sólo ocupan el 3% de la Tierra, representan entre el 60% y el 80% del consumo de energía y el 75% de las emisiones de carbono

Menorca también busca hacerse un hueco como destino sostenible. Durante los años 70 y 80, la población de la isla se movilizó para frenar el proceso de desarrollo destructivo que provocó el boom turístico y crear un modelo sostenible. Hoy, esta Reserva de la Biosfera, sigue avanzando en esa línea con iniciativas como la certificación de Destino Starlight, la ampliación de la reserva al mar, la estrategia de descarbonización Menorca 2030 y la marca de sostenibilidad Menorca Reserva de la Biosfera. ■

EL PRODUCTO DEL MES

BurVeg BIO Original, de Soria Natural

BurVeg BIO Original está elaborada con ingredientes vegetales procedentes de agricultura ecológica. Sorprende por su textura y sabor auténtico, y mantiene un excelente perfil nutricional. BurVeg contiene gran cantidad de proteína (20 gr de proteína vegetal por ración), bajo contenido en grasas saturadas, alto contenido en grasas insaturadas y no tiene azúcares añadidos.

BurVeg está elaborada con sólo una decena de ingredientes y, al ser Bio, no tiene aditivos, conservantes ni colorantes artificiales. Elaborada fundamentalmente con soja, trigo y arroz, tiene entre sus ingredientes aceite de oliva virgen extra (5%). Es apta para veganos.

- Ecológica
- Vegana
- Alto contenido de proteínas
- Con aceite de oliva virgen extra

Certificado:
Euro Hoja

Marca:
Soria Natural | www.sorianatural.es

Empresa:
Soria Natural ,S.A.

Recomendado por

MASTER ORGANIC

www.masterorganic.es

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

Cómo hacer crema pastelera vegana

123rf Limited©Evegeni Zinovev

Como muchos de los productos industriales, la crema pastelera suele ser un compendio de almidones, azúcar y grasas poco recomendables. Pero es un producto muy sencillo de elaborar con ingredientes más saludables, por lo que merece la pena dedicarle unos 15 minutos y gozar de un elemento de repostería que al mismo tiempo nos aporta nutrientes y antioxidantes.

Existen muchas maneras de hacer la crema pastelera sin lácteos ni huevos. En realidad sólo se necesita una bebida vegetal, un espesante, un endulzante y aromas como vainilla, canela o limón. Como que la calidad de cada ingrediente cuenta en el resultado final, en esta propuesta se prima el **kuzu** por encima del almidón de maíz, que suele ser transgénico. El kuzu es un espesante natural que equilibra la flora intestinal y estimula el sistema inmunitario.

El **xilitol de abedul** aporta el sabor dulce, y es uno de los polialcoholes más recomendables, aunque también se puede usar **estevia**, mejor que cualquier tipo de azúcar o sirope. Cada persona puede usar su **leche vegetal** predilecta, la de avena es deliciosa, pero también la de arroz, si queremos una crema sin gluten. Para que la consistencia quede más homogénea se le añade **lecitina de soja ecológica**, que además aporta fosfolípidos que favorecen el sistema nervioso, y **aceite de coco**, altamente antioxidante. De este modo, una vez fría quedará compuesta y flexible, apta para cualquier cobertura o relleno. Un puntito de cúrcuma dará el toque de color amarillo y propiedades antiinflamatorias. ■

Ingredientes

- 500 ml de leche vegetal
- 25 gr de kuzu (o 50g de almidón de maíz eco)
- 50 gr de xilitol de abedul (o 10 gr de estevia)
- 2 cucharaditas de lecitina de soja
- 1 vaina de vainilla
- 1 rama de canela
- Piel de medio limón eco
- 1 pizca de cúrcuma
- 1 cucharadita de aceite de coco (opcional)

Elaboración

- Disuelve completamente el kuzu en 100 ml de leche vegetal fría.
- Pon a hervir el resto de la leche vegetal con la vaina de vainilla, la ramita de canela y la peladura de limón.
- Cuando hierva, apaga el fuego, déjalo en infusión durante cinco minutos y luego cuela los aromatizantes.
- Regresa la leche vegetal al fuego, muy lento, y añade el xilitol y el resto de la leche con el kuzu, remueve con las varillas hasta que comience a hervir de nuevo y se espese.
- Una vez fuera del fuego añade la lecitina, el aceite de coco y la cúrcuma. Revuelve bien para que se mezcle de manera uniforme.
- Deja enfriar la crema a temperatura ambiente y luego en la nevera, antes de usarla.

LOS PROFESIONALES RECOMIENDAN LA SUPLEMENTACIÓN CON *VITAMINA B12* EN DIETAS VEGANAS Y VEGETARIANAS

EUROPEAN VEGETARIAN UNION
V-LABEL.EU
VEGANO

¡A la venta en nuestra web!

dosis diaria

dosis semanal

+ info
www.unionvegetariana.org/b12

uv'e Unión Vegetariana Española

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

OrganiQ, comida para cuidarte

Este mes nos vamos a Sant Cugat, municipio de la provincia de Barcelona, para presentaros **OrganiQ**, una cafetería y restaurante que ofrece comida saludable con productos ecológicos.

OrganiQ es el proyecto de Beto y Estíbaliz. "Es producto de lo que somos y de la forma en la que nos alimentamos", cuentan a *Bueno y Vegano*. Ella es además la responsable de pastelería. La semilla del actual establecimiento nació en 2016 cuando la pareja abrió un pequeño local en el que ofrecían buddha bowls, super bowls, bocadillos, y smoothies con productos ecológicos. Añadieron a su propuesta inicial un menú diario y el local empezó a llenarse. Buscaron uno más grande: el OrganiQ de hoy abrió sus puertas el 24 de abril 2018.

"Nuestro objetivo era convertir OrganiQ en un restaurante de referencia de comida saludable en Sant Cugat", dice Beto. En menos de dos años lo han conseguido gracias sobre todo al boca a boca. "Queremos que sea un local al que las personas quieran traer a sus hijos y a sus padres", comenta mientras no paran de entrar clientes de todas las edades y Leonardo las recibe con una sonrisa.

¿Qué tiene OrganiQ? Una oferta variada de platos creativos con buena materia prima -el 90% son productos ecológicos- aptos para veganos, vegetarianos y flexitarianos. "En la carta tenemos platos marcados como veganos, pero además todo lo que hay es adaptable. Podemos sustituir los productos de origen animal por seitán, tofu o Heura", explica Beto. También apuestan por la decoración del local: han creado un ambiente agradable con luz natural, tonos marrones y plantas colgantes.

Como platos estrella destacan la **lasaña vegana** con boloñesa de zanahorias y seitán, calabaza, berenjena y calabacín al horno, y bechamel de espinacas con tofu y el **pabellón vegano**, una versión del plato típico venezolano en el que sustituyen la carne mechada por seitán; acompañado de arroz basmati integral, verduras, azukis adobados, plátanos asados, pico de gallo y aguacate.

"Si hay buena planificación y buenas recetas, se hace buen producto", dice Beto. En OrganiQ apuestan por el batchcooking y por el sabor, la cantidad y el color -los platos son 'instagramables'-.

La pastelería merece mención especial. "Tiene personalidad propia en OrganiQ", comenta Estíbaliz. Es vegana, 100% ecológica y sin gluten. "Los ingredientes madre no son productos tratados", explica. Estíbaliz y Silvia, las dos mujeres que hay detrás de los sabrosos donuts de chocolate y naranja y del delicioso y esponjoso carrot cake -el producto estrella de la pastelería... ¡no me sorprende!-, respetan al máximo la materia prima y los procesos de elaboración. Un mimo y un saber hacer que Estíbaliz aprendió de su abuelo Benito, quien fue pastelero en un pueblo del Pirineo. Su otro abuelo, Ángel, también le sirvió como fuente de inspiración. "Mi abuelo Ángel fue 40 años vegetariano y gracias a ello superó problemas de salud. Él tenía otra manera de concebir el mundo y ponía el cuidado personal en el centro". Hoy lo hace ella, junto con Beto, en el OrganiQ. ■

ORGANIQ, C/ VALLDOREIX 79, SANT CUGAT DEL VALLES (BCN)

©Cristina Fernández. Desayuno

©Cristina Fernández. Pabellón vegano

CARTA: Desayunos, comidas, meriendas y cenas. Encontramos ensaladas y pokes, pizzas, burritos, pasta y lasaña, woks, buddha bowls, ramen y dulces; pancakes, super bowls, tostadas y smoothies. Adaptan los platos a la temporada. Tienen menú diario.

SERVICIO: Atento, amable y eficiente.

COCINA: Propuesta creativa de platos veganos, vegetarianos y flexitarianos con productos ecológicos.

SALA: Acogedora con un ambiente agradable. Tiene terraza en la calle y otra en el interior.

CALIDAD/PRECIO: Muy buena.

ALIMENTACIÓN / MUESLIS

NOVEDAD

Mueslis sin gluten, de Sol Natural

Una opción estupenda para empezar el día con energía de la buena. Sol Natural presenta 3 nuevos mueslis, todos ellos certificados sin gluten y veganos.

- Muesli Basic – Sin Azúcares Añadidos
- Muesli de Manzana y Canela – Sin Azúcares Añadidos
- Muesli de Chocolate y Coco.

Certificado: Euro Hoja | ELS (Espiga barrada)
Marca: Sol Natural | www.solnatural.bio
Distribución: Vipasana Bio, S.L.

ALIMENTACIÓN / SEMILLAS

IMPRESCINDIBLE

Vitaseed, semillas molidas, de El Granero Integral

Las nuevas semillas molidas Bio de El Granero Integral son ideales para comenzar el día. Proporcionan de forma muy rápida todos los nutrientes que guardan en su interior, aportando energía y vitalidad. Sin gluten, sin azúcares añadidos.

Disponen de una amplia gama.

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

ALIMENTACIÓN / QUESO

IMPRESCINDIBLE

Fermentino de anacardos con cebollino untable, de Fermé

Elaborado con tan solo 3 ingredientes naturales: anacardos fermentados, agua y sal, con el agregado de hierbas, como es el caso del fermentino de anacardos con cebollino untable. Un producto untable, ecológico y 100% vegetal. Gracias a la fermentación no necesita conservantes, espesantes ni otros aditivos. Perfecto para degustarlo solo, sobre una rebanada de pan o en una clásica vinagreta, también como ingredientes versátiles para todas las recetas a base de vegetales.

Certificado: Euro Hoja
Marca: Euro Company srl Società Benefit
Distribución: Natimel, S. L. | www.natimel.com

COMPLEMENTO ALIMENTICIO /REGULADOR

IMPRESCINDIBLE

Bio Melisa-Valeriana, de Raab Vitalfood

Complemento alimenticio con extracto de melisa, valeriana y lúpulo. La melisa con valeriana Bio de Raab es una combinación cuidadosamente equilibrada de extractos de melisa, valeriana y lúpulo de calidad Bio Premium. La vitamina C natural de la acerola apoya una función normal del sistema nervioso y psicológico.

Sin gluten | Sin lactosa.

Certificado: Euro Hoja | Vegan
Marca: Raab Vitalfood | www.raabvitalfood.es
Empresa: Raab Vitalfood GmbH

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

Lácteos: ni esenciales ni tan siquiera beneficiosos

El gobierno de Estados Unidos, uno de los países donde se consumen más productos lácteos, recomienda tomar 3 raciones al día de leche de vaca o sus derivados. Una recomendación similar la encontramos en la pirámide alimentaria para la población española elaborada en el año 2017 por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Estas recomendaciones contrastan con las advertencias de moderar el consumo de lácteos que acreditados expertos independientes en nutrición, como los de la Universidad de Harvard, llevan varios años haciendo.

Un informe reciente de esta misma Universidad de Harvard ha vuelto a poner este tema sobre la mesa. La Universidad de Harvard ha declarado, tras revisar decenas de estudios realizados en la última década, no solo que los lácteos no son imprescindibles en la alimentación humana, sino que la recomendación de tomar 2-3 raciones al día no está justificada si tenemos en cuenta sus potenciales daños sobre la salud.

123rf Limited©Russell Ensley

Siempre se nos ha inculcado que la leche era necesaria para desarrollar una buena masa ósea, gracias a su gran contenido en calcio. Para los niños, tomar leche de vaca era sinónimo de crecer en altura y para los adultos, de no tener osteoporosis ni fracturas óseas. ¿Es esto verdad, o es solo un mito, cientos de veces repetido hasta que se ha incorporado a nuestro inconsciente colectivo?

La revisión de decenas de estudios sobre ingesta de calcio, ingesta de lácteos, y riesgo de fracturas óseas ha mostrado de forma consistente que no hay asociación entre estas variables. Es decir: no hay ninguna prueba de que ingerir más lácteos en ninguna etapa de la vida proteja frente a las fracturas óseas. Es más, un estudio sobre ingesta de lácteos en adolescentes, encontró que aquellos adolescentes varones que consumían más leche de vaca tenían casi un 10% más de riesgo de fracturas cuando se hacían mayores.

Los productos lácteos no solo no son capaces de proteger frente a la osteoporosis y las fracturas óseas, sino que además pueden producir efectos indeseables en humanos. La leche puede empeorar el eczema y contribuir a las exacerbaciones del asma en personas predispuestas, y se relaciona con la aparición de acné en la adolescencia y edad adulta (especialmente la desnatada, ya que contiene más proteínas y

se cree que es la proteína láctea la responsable del empeoramiento del acné).

Pero lo más preocupante es que parece haber una asociación entre el consumo de leche de vaca con el aumento en el riesgo de cáncer. Los estudios epidemiológicos, realizados en decenas de miles de individuos, han mostrado que el consumo de lácteos incrementa el riesgo de cáncer de mama, endometrio y posiblemente ovario en las mujeres; así como el de próstata en los varones. En un reciente estudio que incluyó a más de 50.000 mujeres, se observó que aquellas que tomaban de 1/4 a 1/3 de vaso de leche de vaca al día tenían un 30% más de riesgo de desarrollar cáncer de mama, comparadas con las que no tomaban nada. Este riesgo aumentaba al 50% si la cantidad de leche era de un vaso al día y hasta el 80% si se tomaban 2-3 vasos al día. En contraste, tomar leche de soja en lugar de leche de vaca disminuía un 32% el riesgo.

Los dos nutrientes principales que proporciona la leche de vaca, calcio y vitamina D, pueden ser obtenidos consumiendo otros alimentos más saludables. El calcio lo encontramos en las verduras de hoja verde como el brécol y la col verde rizada, en el tofu, en la leche de soja fortificada, en las semillas de sésamo y chía, en las almendras y en las legumbres, principalmente. Para las personas que vivan en lugares donde no hay suficiente luz solar, los expertos recomiendan tomar suplementos de vitamina D en vez de tomar leche de vaca fortificada con vitamina D (para aquellos que no lo sabían, la leche de vaca proporciona vitamina D porque ha sido fortificada).

La industria sigue publicitando las bondades de los productos lácteos y no en pocas ocasiones paga a profesionales sanitarios para que nos hagan creer que sin lácteos nuestra dieta está desequilibrada. No te dejes engañar por sus cantos de sirena y no pongas en juego tu salud consumiendo un producto que no solo no es esencial, es que ni siquiera es beneficioso. ■

123rf Limited©Andriy Popov

Más datos en:

Willett WC, Ludwig DS. Milk and Health. N Engl J Med. 2020;382:644-654.

Fraser GE, Jaceldo-Siegl K, Orlich M, Maschak A, Sirirat R, Knutsen S. Dairy, soy, and risk of breast cancer: those confounded milks. Intl J Epid. Published online February 25, 2020.

https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/calcium-and-milk/

María Ruiz
Doctorando en Comunicación por la Universidad Pompeu Fabra (Barcelona)

Permacultura vegánica: agricultura para sanar el mundo

¿Son realmente veganas las frutas y verduras que comemos? Parece una pregunta absurda: ¿cómo no iban a serlo? Ni una manzana ni una acelga deberían contener derivados de origen animal, que es lo que, por definición, hace que algo sea vegano.

Si miramos detenidamente los modos de producción de las frutas y las verduras, detectamos que en la gran mayoría de los cultivos agrícolas se utilizan productos de origen animal. Sí: estamos hablando de estiércol. Los excrementos y la orina de los animales explotados se usan como fertilizante, para añadir fósforo al suelo y hacer crecer así las plantas que consumimos.

Pero hay más: una vez que los animales terminan su vida en los mataderos, se rentabiliza hasta la última parte de sus cuerpos. Las piezas que no encajan para consumo directo terminan siendo utilizadas, entre otras cosas, como fertilizantes. Sangre, huesos, pezuñas, plumas, cartílagos, grasas... Todos estos restos se muelen, elaborando un polvo: son las harinas animales.

Hoy en día hay una alta disponibilidad de estos elementos, debido a los modos de producción imperantes. Por supuesto, se trata de un uso problemático para todas aquellas personas que no quieren contribuir al sufrimiento animal. De hecho, su existencia es la base para uno de los argumentos que se emplean para criticar el veganismo. Según esta tesis, sin la explotación no habría estiércol y por lo tanto sería imposible fertilizar campos y huertos.

Sin embargo, hoy sabemos que es posible alimentar a toda la humanidad mediante un sistema de agricultura vegana. También llamada **agricultura vegánica, permacultura vegana o agricultura basada en plantas**, el término "vegánica" es la combinación de dos palabras: "vegana" y "orgánica".

©The Vegan Organic Network

Como explican desde la **Vegan Organic Network**, organización internacional con base en Reino Unido, "se trata de una agricultura en la que todos los alimentos se cultivan de forma orgánica, pero además, de forma vegana. Se utilizan exclusivamente fertilizantes basados en plantas, fomentando la biodiversidad, con lo cual no son necesarios productos animales en ningún punto de la cadena, pero tampoco pesticidas".

La Vegan Organic Network fue uno de los primeros impulsores de nuestros días de este tipo de forma de cultivar. Surgió en 1996, creada por activistas pacifistas y antinucleares, que tenían experiencia en horticultura. Al poco tiempo de su creación, comenzaron a editar una revista que hoy en día se llama ***Growing Green International***. Gracias a esta publicación, se pusieron en contacto personas de todo el mundo que no sabían que otras estaban adoptando este sistema de producción.

En 2004 establecieron las **Stockfree Organic Standards**, normas que certifican que no se utilizan fertilizantes artificiales ni de origen animal, ni tampoco herbicidas o pesticidas. Para la puesta en marcha de este sello contaron con la ayuda, entre otras personas, de ***Iain Tolhurst***, que por aquel entonces llevaba ya diez años cultivando alimentos.

El término "vegánica" es la combinación de dos palabras: "vegana" y "orgánica"

La agricultura vegánica, según la organización **VON**, es "resiliente ante los mayores problemas del planeta de nuestra era, como la destrucción ambiental y la polución". Lo vegano y lo orgánico son solo dos aspectos de una cultura que va mucho más allá, según explican: "Nuestro compromiso es con la paz y la justicia para las personas, los animales y el medio ambiente en equilibrio sostenible. Debemos cambiar nuestros modos de vida e introducir una filosofía que asegure la vida en nuestro planeta".

Para conseguir una agricultura sostenible a largo plazo, declaran, "tiene que existir una nueva relación entre quienes producen alimentos y el sistema. No deseamos

políticas que condenen a millones a la pobreza, a la enfermedad y la muerte. Queremos liberar el 85% de la tierra que hoy en día se utiliza para alimentar a animales. Esto nos liberará a nosotros y a ellos de la crueldad del matadero, y liberará tierra para la producción de alimentos y proveerá de lugares para la vida a todos".

Algo muy reseñable de esta práctica es que aúna una base ética muy potente con una práctica que funciona. Iain Tolhurst, uno de los impulsores de la certificación **SOS**, lleva casi cinco décadas alimentando a personas con lo que cultiva de forma vegánica en su granja, situada al sur de **Oxfordshire** (Gran Bretaña). Para él, "los alimentos que tomamos son una parte fundamental de quiénes somos. Del suelo al tenedor, las decisiones que tomamos afectan a todo. La agricultura vegánica supone alimentarnos bien, sin causar daños al planeta o a sus habitantes".

123rf Limited©nikkiphoto

Tolhurst lleva cultivando sus plantas de forma orgánica desde 1976. Antes de eso trabajó en una granja lechera y cuenta que esa experiencia le abrió los ojos: "La tierra estaba bajo una intensa presión para producir y los animales no estaban bien".

El granjero precisa que "la forma de cultivo vegánica va más allá de no utilizar estiércol. Supone una buena gestión, cuidar al suelo y poder alimentar a más gente con menos tierra". Afirma orgulloso: "Hemos demostrado que la agricultura vegánica funciona. Es más productiva que la mayoría de sistemas orgánicos, es más sostenible y utiliza menos energía".

En la práctica, utilizan lo que denominan "abonos verdes", sobre todo a base de trébol y alfalfa, pero también hacen humus a partir de la descomposición de astillas de madera, hojas y otros elementos. En su granja distribuyen alrededor de 120 toneladas de verduras cada año.

La agricultura vegánica puede verse como algo nuevo, pero no deja de ser una práctica lógica y de sentido común

Su sistema de producción, con un sistema de rotaciones bien diseñadas, les permite cultivar sus propias plantas, garantizando que están operando tanto como les es posible en un "sistema cerrado". Esto significa que no importan "fertilidad producida en otras granjas, lo que reduce nuestra huella energética", explica. También significa que no hay apenas residuos; el ciclo de la vida comienza y termina allí mismo, porque todo se reutiliza y todo tiene una función.

Tal y como han comprobado, "el análisis repetido del suelo ha demostrado que estamos mejorando constantemente la fertilidad, especialmente el fosfato y la potasa, debido a las plantas de enraizamiento profundo. La fauna del suelo ha mejorado mucho, lo que asegura una mejor salud de los cultivos que producimos; es la propia biodiversidad la que, cuando está en equilibrio, hace que ninguna especie se convierta en una amenaza". El uso de abonos verdes y humus vegetal significa que no hay que comprar muchas cosas. Para el inglés, "en términos de implementación es un enfoque sencillo, aunque requiere de más administración y pensar en el futuro".

Todos somos parte de esta red saludable de vida mantenida por el suelo: la palabra humus viene directamente del latín clásico, y se refiere a la capa superior del suelo, resultante de la lenta descomposición de materia orgánica, que va formando el suelo, donde se desarrollan las plantas. Las palabras humus, humildad y humano, provienen de hecho, de la misma raíz.

La agricultura vegánica, así pues, puede verse como algo nuevo, pero no deja de ser una práctica lógica y de sentido común. Nada tan realista como asumir nuestra conexión con el suelo, y nuestra interdependencia con todos los procesos naturales que se dan a nuestro alrededor. ■

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

Los gatos positivos por inmunodeficiencia tienen derecho a una vida digna

"La falsa creencia de que los gatos positivos de inmunodeficiencia felina (FIV) no pueden vivir una vida saludable y relativamente normal sin absolutamente ningún síntoma, conlleva altos índices de sacrificio".

El estigma sobre la enfermedad del virus de la inmunodeficiencia felina sigue destinando a una muerte segura a muchos animales infectados. Si bien es difícil encontrar adoptantes para gatos sanos, la falta de conocimiento sobre la salud de los gatos positivos en inmunodeficiencia disminuye drásticamente las posibilidades de encontrar un hogar para estos animales. Desde FAADA ponemos a disposición información objetiva con el fin de desmontar este mito ya que convivir con gatos portadores no significa ninguna amenaza.

¿Qué es el virus de la inmunodeficiencia felina (FIV)?

Como su nombre indica se trata de una inmunodeficiencia, es decir, una menor capacidad de defensa ante una enfermedad o una nueva infección. El FIV está producido por un virus contra el que desgraciadamente no existe vacuna. Según establece el Estudio de la Universidad de Purdue (USA):

«El FIV o virus de la inmunodeficiencia felina, es una enfermedad exclusivamente de gatos, que no puede ser transmitida a seres humanos ni a otros animales. Es un virus lento que afecta al sistema inmunológico durante un largo periodo de tiempo. Una vez contagiado se pueden dar tres escenarios posibles: primero, el gato infectado puede combatir la infección y conseguir ser totalmente inmune; segundo, puede convertirse en un portador que nunca enferma y tercero, en el peor de los casos, terminar con un sistema inmune comprometido pero que no presenta ningún síntoma ni provoca ninguna pérdida en la calidad de vida del animal».

Foto cedida por FAADA.

Se trata de una enfermedad que afecta exclusivamente a la especie felina y las consecuencias son similares al sida humano, solo que en el caso de los gatos es de diagnóstico muy difícil y generalmente pasa desapercibido. Los gatos infectados pueden padecer una bajada de defensas y quedan sin protección frente a otros virus y bacterias, por lo que cualquier enfermedad puede derivar en un problema grave para su salud, incluso provocarle la muerte y jamás llegar a conocer que el motivo inicial de su deterioro de salud fuera provocado por el FIV.

No existen datos estadísticos españoles, pero sí conocemos que en Estados Unidos hay **un grado de infección del 3% de los gatos domésticos** que, aparentemente están sanos, pero que poseen la enfermedad sin ser diagnosticados. En este caso, se ha determinado que la gran mayoría de especímenes son machos, lo que tiene mucho que ver con la forma de contagio más habitual, las peleas con mordedura profunda.

¿Cómo se transmite?

El FIV no se contagia fácilmente. No se puede transmitir a través de los areneros, comederos y bebederos, ni por acurrucarse juntos y jugar. La enfermedad sólo se transfiere a través de una mordedura que traspase la piel donde el virus –presente en la saliva– es inoculado en el torrente sanguíneo. El virus del FIV es muy frágil y no vive mucho tiempo una vez está fuera del organismo, además la membrana mucosa forma una barrera bastante eficaz contra el virus, por lo que incluso si algunos virus entrasen en la boca del gato, es muy improbable que atraviesen la membrana mucosa. Se ha sugerido que para que el virus realmente infecte al gato cuando entra por la boca, se necesitaría una cantidad diez mil veces mayor de virus presente para que pudiera lograr una infección central.

Así, en un hogar particular, es muy improbable que un gato castrado infecte a sus compañeros siempre y cuando se introduzca al gato de la forma apropiada y no tenga una naturaleza particularmente agresiva.

Además, está estudiado y comprobado que los gatitos nacidos de una madre positiva FIV raramente son infectados con el virus. En el útero están protegidos por la placenta y, una vez han nacido, la membrana mucosa les previene de la transmisión.

Convivencia sin riesgos

Que un gato sea portador del FIV no significa que pueda tener graves complicaciones de su salud de forma inminente, todo depende del entorno en el que viva, y si está en un hogar en el que no tiene excesivo contacto con el exterior, las posibilidades de que enferme y sus defensas se vean amenazadas se minimizan bastante.

Los gatos positivos por inmunodeficiencia felina (FIV) pueden vivir una vida larga, saludable y relativamente

normal sin presentar absolutamente ningún síntoma. Raramente requieren de tratamientos o controles veterinarios más allá de los habituales para cualquier gato: **revisión veterinaria y control analítico anual**. Sólo habría que parar atención al supuesto de que se produjese una bajada de defensas –posible pérdida del apetito y peso, infecciones de orina, fiebre e infecciones de encías- para la que existe un tratamiento que suele normalizarles rápidamente en procesos cíclicos que pueden aparecer y desaparecer. Por ello la mejor prevención para conseguir que el gato disfrute de una buena calidad de vida es:

- Ofrecerle comida de buena calidad, nutritiva y apetitosa.
- Someterlo a desparasitaciones regulares, tanto internas como externas.
- Mantenerlo en el interior de la casa para evitar que se contagie de otras infecciones.
- Seguir con el programa de vacunación estipulado.
- Ofrecerle homeopatía para gatos como herramienta preventiva ante infecciones secundarias.

Foto cedida por FAADA.

La convivencia entre gatos positivos de FIV y gatos negativos no supone riesgos siempre que se tomen algunas precauciones. Según el estudio publicado por el ***The Veterinary Journal*** y basado en la convivencia de gatos rescatados, se ha demostrado que el sacrificio de miles de gatos por un resultado positivo es injusto e inútil. Todavía hoy, algunos veterinarios siguen recomendando el sacrificio para los gatos que dan positivo al test cuando no es necesario, ni por seguridad ni por calidad de vida del animal.

En resumen, los gatos positivos y negativos pueden convivir mientras no existan peleas serias, ya que el principal motivo de transmisión es por mordedura grave, es decir, las peleas típicas de los juegos o las peleas leves no representan un problema.

Desde FAADA queremos insistir en que cada nuevo estudio y cada nueva información que se publica en revistas especializadas confirma y reconfirma que el FIV no es un problema. Sin embargo, todavía hoy en muchos lugares los gatos con inmunodeficiencia felina se siguen considerando no adoptables y acaban siendo sacrificados.

Apelamos a los profesionales veterinarios y al personal de los centros de acogida para que aconsejen con conocimiento de causa a los futuros adoptantes, para que no descarten y destinen a una muerte segura a los animales infectados. Ellos también merecen una oportunidad.

Para más información puedes consultar: www.faada.org . ■

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

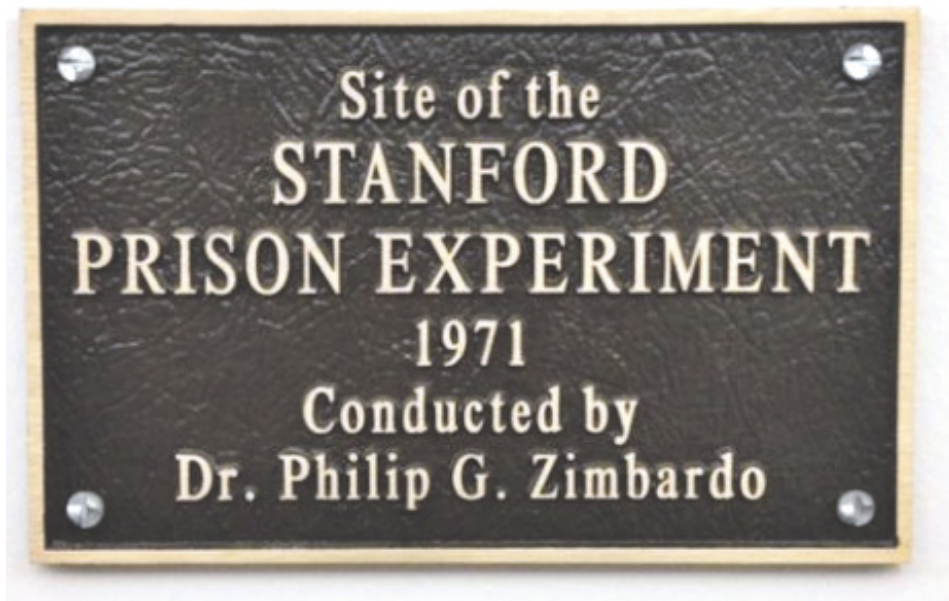
Los muertos no lloran

La mala costumbre de matar. Análisis sobre el hecho de "matar" a diario todo tipo de animales humanos y no humanos, por alimentación, por odio, por diversión, la cuestión es matar…

Es un debate que lleva siglos con nosotros, una pregunta con varias respuestas. ¿Es el ser humano bueno o malo por naturaleza? Nuestro ego nos induce a pensar que somos una especie genial, en la cumbre de la pirámide biológica, en lo más alto de las capacidades intelectuales y emocionales, y por lo tanto, con el derecho natural a manejar, hacer y deshacer el mundo a nuestro antojo. A nivel individual, nadie se define como mala persona, aunque su paso por la vida deje un rastro de dolor, en mayor o menor grado. Precisamente porque el ego distorsiona la realidad y carece de la humildad necesaria para hacer autoreflexión. Y este es, probablemente el origen de todos los problemas.

Así pues, preferimos pensar que somos buenos en general, porque donamos sangre, le sujetamos la puerta a una abuelita, ayudamos a levantarse al transeúnte que ha dado un traspiés, colaboramos con un banco de alimentos o tiramos los plásticos en el contenedor amarillo. Sí, es posible que la mayoría no seamos malos. Probablemente, tampoco seamos buenos (entendiendo estos conceptos de la forma más básica) y nos movemos en una escala de grises. Pero, ¿y si somos malvados en potencia? Así lo demostró el famoso experimento ***Milgram***, en el que a cada voluntario se le pedía que activase un aparato que provocaba descargas eléctricas sobre un sujeto en otra habitación. El 65% aumentó la intensidad de las descargas (que en realidad eran falsas), hasta el punto de resultar mortales, simplemente por obediencia a la autoridad, que en este caso era un supuesto doctor de bata blanca. La conciencia moral y la empatía, desaparecían.

El ***experimento de la cárcel de Standford*** fue mucho más allá. Consistió en tomar a un grupo de voluntarios y dividirlos en dos grupos, haciendo unos el papel de presos y los otros de carceleros. Tuvo que suspenderse en tan solo seis días a causa de los comportamientos abusivos y violentos que los guardianes empezaron a mostrar. De cada experimento se pueden extraer varias conclusiones,



especialmente en un campo tan extenso como el de la psicología. Pero a rasgos generales se puede afirmar que **nuestro comportamiento es mutable y depende del entorno**. Y que nuestros principios éticos hoy, no tienen por qué ser los mismos mañana, sobre todo en el marco de la interacción con otras personas.

El budismo, por otra parte, sostiene que lo que entendemos por maldad, no es otra cosa que ignorancia (dejando a un lado el trastorno psicopático), y que nuestras acciones dependen del aprendizaje y de la forma que nos han enseñado a buscar la felicidad. Una idea que la verdad, tampoco nos deja muy bien parados.

Pero existen estudios, como el publicado por el antropólogo ***Robert W. Sussman*** y el psiquiatra ***Robert Cloninger*** (Origins of Altruism and Cooperation), que intentan demostrar la bondad innata de las personas, ya que,

para una especie social como la nuestra, **los comportamientos altruistas y cooperativos son fundamentales para la supervivencia, la felicidad y la salud**. Estos autores afirman también que las actitudes hostiles y violentas ocurren solamente en situaciones concretas, cuando el individuo se encuentra sometido a algún tipo de presión, si sufren abusos o abandono, o si padecen alguna enfermedad mental.

Aceptemos entonces, por un momento, que el ser humano, en general, es bueno y solo se corrompe en situaciones específicas o a causa de la ignorancia. Ahora echemos un vistazo alrededor, busquemos información más allá de nuestro mundo cotidiano.

Según fuentes de la **FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura)**, cada segundo mueren en el mundo aproximadamente 2.000 animales terrestres, 345 millones al día aproximadamente, además de unos 140 millones de toneladas de peces. También somos responsables, de forma indirecta, de los siguientes datos. Más de 100.000 animales marinos mueren anualmente a causa del plástico, que puede tardar hasta un siglo en degradarse. Según informes de **la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza**, aproximadamente 5.200 especies de animales se encuentran actualmente en peligro de extinción. En cifras más concretas, el 11% de las aves, el 20% de los reptiles, el 34% de los peces y 25% de los anfibios y mamíferos.

En cuanto a la violencia entre humanos, también se han publicado datos que se reflejan en el **Estudio Mundial sobre Homicidios** de 2019, presentado por **Oficina de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (OUNDD)**. En dicho estudio se expone que en 2017 un total de 464.000 personas murieron víctimas de homicidios, más que todos los fallecimientos en guerras ese mismo año. Los conflictos bélicos serían un caso a tratar a parte.

Julia Shaw es doctora en Psicología por la **Universidad de British Columbia**, y lleva años estudiando el lado oscuro de la psique humana. Afirma que el ser humano está programado para matar desde su aparición en escena en este planeta. El hombre ha matado animales para sobrevivir y ha matado a otros humanos, con total naturalidad, al sentirse amenazado, por territorialidad o cuando, sencillamente, puede obtener algún beneficio. Algunas conjeturas sostienen que el homo sapiens pudo provocar el genocidio neandertal que terminó con la especie. Lo que es una certeza es que el ser humano es un superdepredador que mata a más animales, y en un número superior, que cualquier otra especie. Así pues, como afirma Shaw, el impulso de matar es algo esencial para la condición humana. O lo era. ¿Y lo sigue siendo?

Como la violencia parece ser parte de nuestra naturaleza, hemos tenido que crear normas, leyes, creencias y religiones que nos mantengan controlados. Matar es aparentemente reprobable, un tabú, pero con muchas excepciones. Aceptamos determinados homicidios y muertes violentas y los justificamos. Por ejemplo, cuando se mata en defensa propia, cuando los soldados liquidan a los enemigos o cuando se acepta la pena de muerte como acto de justicia. La terrible situación de los animales también escapa al tabú porque seguimos anclados en una mentalidad, que si bien en otros tiempos nos resultó útil, hoy día ni siquiera se ajusta las verdaderas necesidades del ser humano. Es más, nos estamos perjudicando como especie. Sin embargo, hay que reconocer un punto positivo y es que algunos animales ya han pasado a formar parte de nuestro grupo, en el que el asesinato solo se justifica en casos puntuales. Puede que esto sea el principio de un cambio.

©Creative Commons. Julia Shaw doctora en Psicología

¿Somos una especie hostil? Sin duda. Decía el científico ***Stephen Hawking***, que habría que tener más cuidado en el afán de encontrar inteligencia extraterrestre. Que es ingenuo pensar que un encuentro con una civilización alienígena podría ser algo pacífico y amistoso. ¿Acaso lo fue Colón con los nativos americanos?

Pero para no quedarnos con tan mal cuerpo, pensemos en nuestros mejores recursos: la **empatía y el amor**. Las características más preciosas del ser humano, capaces de iluminar las regiones más oscuras de nuestra mente y controlar esos impulsos naturales que también son parte de nuestra naturaleza. Tal vez somos solo una moneda lanzada al aire. ¿Cara o cruz?. ■

Enric Urrutia,
Director
bio@bioecoactual.com

Cristian Rosich está al frente de **Cal Veganic**, tienda de alimentación exclusivamente vegana con sede en Barcelona, uno de los pocos establecimientos que hace posible comprar productos veganos con normalidad, sin tener pesadillas al pasar por pasillos con carnes y pescados a diestra y siniestra, como en otras tiendas o centros comerciales. Él elige personalmente los productos y últimas novedades que ofrece en su tienda, como pueden ser queso fermentado o embutidos y hamburguesas, y nos orienta si aún no somos veganos pero estamos en transición.

Cristian Rosich

Responsable de Cal Veganic

¿Crees que cualquier persona omnívora puede complementar su dieta con productos veganos?

Lo creo y de forma muy convencida. De hecho, nuestra fisiología humana tiene características de animales herbívoros. Tenemos el movimiento de las mandíbulas horizontal y arriba y abajo como los rumiantes, nuestros intestinos son largos... Estas características tienen un significado y es que podemos vivir con una alimentación de origen vegetal sin ningún tipo de carencia ni déficits de ningún tipo. Lo verifico y corroboro, ya que llevo 24 años con una filosofía de vida vegana.

¿Es fácil orientar a los adultos que deciden cambiar sus hábitos alimentarios?

No es que sea fácil ni difícil: es una cuestión cultural y también circunstancial de cada individuo. No podemos olvidar el tremendo bombardeo que los grandes lobbies hacen de los productos animales (por intereses económicos, sin importarles la salud de absolutamente nadie). Estos lobbies tienen mucha influencia en todos los aspectos, pero cuando la gente empieza a tener información y a utilizar la coherencia y la consciencia, lo entiende, lo ve claro y salta hacia el veganismo. Algunas personas conectan rápido y otras no tanto: es muy complejo porque cada uno tiene su proceso personal.

¿Es bueno que vayan apareciendo productos veganos que imitan en forma y sabor a los de procedencia animal: chorizo, hamburguesa...?

Es buenísimo para una transición al veganismo. ¿Por qué no imitar los sabores tradicionales, cuando los lobbies cárnicos están transformando cadáveres de animales en un producto supuestamente alimenticio y escondiendo los métodos de producción desalmados que implican confinamiento y tortura? De todas maneras, hay personas que no necesitan estas imitaciones.

¿Cómo se puede comer rápido, sano y barato en vegano?

Pues comiendo alimentos lo más naturales y frescos: variedad de cereales y legumbres, hojas verdes y hortalizas, semillas y frutos secos, frutas y frutos rojos. Así es como lo hago yo de forma habitual.

¿Cómo se combate la vegefobia?

No creo que haya que perder el tiempo lo más mínimo en combatir la vegefobia sino más bien en normalizar el veganismo. De la ignorancia nacen todas las fobias a lo desconocido, como el especismo, el machismo, la xenofobia, la transfobia y tantas otras fobias. Estas son derivadas del ego y del pensamiento de superioridad sobre otros seres por el mero hecho de tener el poder de la fuerza y de creer que los podemos utilizar como objetos. Así que, caminar hacia una filosofía vegana, respetuosa y sin violencia es más ético, más sostenible y más saludable. **Go vegan!**

¿Cómo reaccionan los clientes delante de los sustitutos veganos y cuáles destacan como favoritos?

Los clientes se sorprenden muchísimo con las imitaciones que se hacen de productos animales: se parecen muchísimo en textura y sabor. Como por ejemplo la sobrasada y el chorizo, con ingredientes 100% vegetales pero que, combinando las especias y la manera de elaborarlos, consiguen el sabor de los productos de origen animal. También el lomo embuchado, los quesos artesanales con base de anacardos fermentados con bacterias y los productos ya más elaborados como las imitaciones de hamburguesas, albóndigas, salchichas, bacon, calamares, gambas y un largo etcétera.

¿Cuál es para ti la alimentación ideal?

Evidentemente hablaríamos siempre de productos de origen 100% vegetal, sin ningún tipo de crueldad. Además, al contrario de lo que se cree, **los productos veganos, aunque procedan de orígenes muy lejanos, al ser de origen vegetal son mucho más sostenibles y ecológicos que los productos de origen animal del propio territorio**, teniendo en cuenta la huella ecológica que estos dejan. ■