Bueno y Vegano®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2020 OCTUBRE - Nº 38

"La idea de que algunas vidas importan menos que otras es la raíz de todo lo que está mal en el mundo" **Paul Farmer**

¿Qué piensa realmente la gente de los veganos?

123rf Limited@serezniy

HABLEMOS DE | 4
Alimentos veganos ricos en hierro

SOCIEDAD | 8
Ganadería y antibióticos

EL BALCÓN VEGANO | 16
Diario de un activista (vegano)

Impreso en papel ecológico y reciclado

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano @buenoyvegano @buenoyvegano

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

Bueno y Vegano

EDITA:
Centipede Films, S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa María, 9 1º 2ª
08172 Sant Cugat del Vallès
Depósito Legal: B-10600-2017

TIRADA 22.000 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; **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, Carla Cornella, Helena Escoda, Cristina Fernández, Iván Iglesias, Miriam Martínez, Estela Nieto.

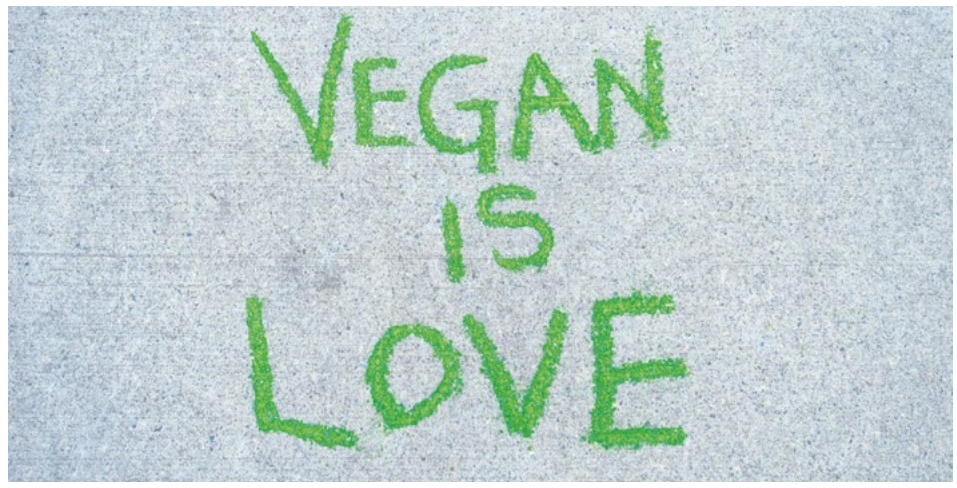
Bueno y Vegano no comparte necesariamente las opiniones firmadas e insertadas en sus páginas.
La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia u origen de sus anuncios.

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

La opinión general sobre los veganos

Que el veganismo no para de crecer es algo incuestionable, no hay más que mirar alrededor. Hace una década muchas personas ni siquiera conocían el término, al menos en España; en la actualidad podemos encontrar productos 100% vegetales prácticamente en cualquier supermercado. Incluso las grandes empresas lácteas y ganaderas están incluyendo productos dirigidos al público vegano. Todavía hay tendencia a creer que se trata de una moda alimentaria más, como las dietas sin carbohidratos, o sin gluten, sin tener la enfermedad celiaca. Pero todo pronostica que la alimentación vegana está aquí para quedarse y aunque todavía es una decisión minoritaria, cada vez son más las personas que adoptan este estilo de vida, o al menos reducen su consumo de productos de origen animal.



123rf Limited©Suzanne Goodwin

Quien se plantea este cambio suele estar motivado por una preocupación por el bienestar animal, por la grave situación medioambiental, y también como una apuesta por una alimentación más saludable. Estos tres pilares parecen lo suficientemente sólidos como para predecir que se trata de una corriente de pensamiento propio de una sociedad que está evolucionando, más que de una moda pasajera.

¿Pero qué piensa realmente la gente de los veganos?

Para saberlo, se hizo una encuesta en Reino Unido sobre 1.000 personas adultas y los resultados fueron bastante sorprendentes, porque por lo general tenemos la sensación de que las personas que comen carne rechazan radicalmente esta forma de alimentación. Si bien todos hemos tenido experiencias negativas con individuos con fuertes prejuicios, e incluso odio hacia todo lo vegano, **la realidad es que hay un gran porcentaje de personas que lo aprueban y lo aplauden.** Concretamente el 73% de los encuestados afirmó que el veganismo era una opción ética, es decir, lo vinculaban al respeto por los animales. El 70% también opinaba que era una forma de cuidar el medioambiente. Las dudas acerca de la salud siguen estando presentes, pero parece que también se van superando, ya que más de la mitad de los encuestados consideró que se trata de una alimentación saludable. Además, al 60% le parecía que el veganismo no supone un estigma social y está bien aceptado. En Estados Unidos se realizó una encuesta similar y el resultado más llamativo reflejaba que casi la mitad de sus ciudadanos apoyaban la prohibición de los mataderos.

Parece que, de un tiempo a esta parte, la visión que la sociedad tiene de las personas veganas ha ido cambiando para dar paso a **una opinión más realista y consciente de los propósitos y objetivos de este estilo de vida.** No hace mucho, estaba relacionado con doctrinas de carácter místico o religioso o con perfiles muy específicos de personas como jóvenes rebeldes, hippies o individuos atrapados por alguna secta. La visibilización que le están dando muchas celebridades de todos los ámbitos ha contribuido a superar ese prejuicio. Actores como Joaquin Phoenix, Peter Dinklage o Natalie Portman, deportistas como Fiona Oakes, Venus Williams o Lewis Hamilton, o artis-

123rf Limited@rawpixel

tas como Miley Cyrus o Ariana Grande, han conseguido presentar esta opción, como algo normal y apto para cualquier persona que simplemente quiera adquirir unos hábitos de vida más respetuosos para el planeta y todos los que lo habitamos.

¿A qué se debe este cambio de perspectiva?

Una de las críticas más frecuentes hacia el veganismo se dirigía hacia el aspecto de la nutrición. Los profesionales de la salud pasaron décadas sin actualizarse en este campo, sujetos a estudios obsoletos que no contemplaban los nuevos hábitos de vida ni tampoco nuevas opciones alimentarias. La desinformación también afectaba a personas que deseaban evolucionar hacia una alimentación basada en plantas, pero sin seguir las pautas correctas, y al final estos casos excepcionales parecían ser tomados como ejemplo negativo que mostraba las supuestas consecuencias de 'no comer de todo'. Afortunadamente ahora mismo existen muchos organismos oficiales que avalan una dieta vegana para todas las personas en cualquier etapa vital. Y todas ellas organizaciones tan importantes como la Organización Mundial De La Salud, la Organización De Las Naciones Unidas, la Academia Americana de Pediatría, el Instituto Mundial Para La Investigación del Cáncer, la Asociación de Dietistas de Canadá, American Dietetic Association o la Academia Española de Nutrición y Dietética, entre otras.

La crisis medioambiental también es una preocupación frecuente entre la población y muchas organizaciones ecologistas, incluyendo la propia OMS, siguen proponiendo la alimentación vegana como la única solución viable a problemas tan graves y urgentes como la emisión de gases de efecto invernadero, el calentamiento global, la deforestación o la pérdida de biodiversidad.

¿Qué frena a las personas a dar el paso?

A juzgar por las estadísticas, las personas que comen carne parecen tener un buen concepto del estilo de vida vegano, consideran que es una opción ética, ecológica, saludable y bien vista socialmente. Entonces, ¿por qué no se plantean eliminar los animales de su plato? Esta es una cuestión que también se ha indagado en algunas encuestas. El primer motivo disuasorio es la creencia de que la alimentación vegana es cara. Esta idea proviene en parte de una falta de información básica sobre nutrición, qué mantiene a muchas personas en el trasnochado discurso de las proteínas y en la idea de que los productos de origen animal deben ser necesariamente sustituidos por equivalentes altamente proteicos. Y efectivamente estos artículos suelen tener un precio elevado, al menos por ahora. La oferta en tiendas y grandes superficies, de sustitutos de carnes, de quesos y otros preparados vegetales, es cada vez mayor y comienzan a conquistar a todo tipo de públicos, no solo al vegano, por lo tanto, es previsible que con el aumento de la demanda se puedan ajustar los precios. De cualquier modo, hay que señalar que estos productos no son necesarios para una dieta vegana equilibrada y saludable. Podemos alimentarnos con lo que nos ofrece la naturaleza sin tener ningún tipo de carencias: **frutas, verduras, legumbres, cereales, semillas y frutos secos.** Solamente hay que complementar con **B12**. En realidad, una dieta basada en plantas es considerablemente más económica que una que incluya productos de origen animal.

> **El 73% de los encuestados afirmó que el veganismo era una opción ética, es decir, lo vinculaban al respeto por los animales**

Otro pretexto usual es la falta de ideas a la hora de preparar comidas con ingredientes 100% vegetales. La cultura gastronómica tiene mucho peso en nuestros hábitos y también está muy vinculada con nuestra parte emocional. De ahí ese empeño que solemos tener en preparar unas croquetas 'como las de la abuela', o replicar el guiso que hace mamá. La buena noticia es que todas las recetas tradicionales propias de cada casa se pueden veganizar sin mayor problema, con un resultado igual de rico. De todas formas, siempre es positivo ampliar el abanico de recetas en nuestra organización cotidiana de comidas, que en la mayoría de los casos se limita a media docena de preparaciones, o menos, que combinamos entre sí. Abrir un libro de recetas y experimentar con cosas nuevas puede ser un hobby divertido y una forma de descubrir nuevos platos favoritos.■

EL PRODUCTO DEL MES

Crema de chocolate negro vegana, de La Vida Vegan

La Vida Vegan es la primera marca de cremas para untar de chocolate 100% ecológicas, veganas y de Comercio Justo. Esta crema contiene un 30% de cacao desgrasado, pensada para los auténticos chocoladeros. Formato 270g.

La Vida Vegan está disponible en cinco variedades:

- Chocolate
- Chocolate negro
- Chocolate con avellanas
- Chocolate con almendras
- Chocolate blanco con coco

Todas las variedades están elaboradas sin aceite de palma, y no contienen gluten ni soja.

Certificados:

Ecológico (Euro Hoja), Comercio Justo (Fairtrade), Vegano (Vegan)

Marca:

La Vida Vegan

Distribución:

Biocop Productos Biológicos, S.A.
www.biocop.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

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

Alimentos veganos ricos en hierro

Aunque nos han querido convencer de que tenemos que comer carne si queremos tener buenos niveles de hierro, lo cierto es que el mundo vegetal es la mejor fuente de este mineral imprescindible para la vida. La falta de hierro produce anemia, ya que la hemoglobina que se encuentra en los glóbulos rojos y que se encarga de transportar el oxígeno por todo el organismo, contiene hierro en su interior. También contiene hierro la mioglobina, similar a la hemoglobina y que se encuentra en los músculos.

Cuando una persona ha desarrollado deficiencia de hierro, debe tomar suplementos de hierro prescritos por un profesional sanitario. Pero una dieta rica en hierro puede facilitar una recuperación más rápida y evitar que volvamos a desarrollar deficiencia.

Para absorber el hierro de los alimentos vegetales necesitamos la ayuda de la vitamina C. Esta se encuentra en abundancia en frutas y verduras, por lo que no debería ser un problema asegurarnos de que nuestros menús contengan esta vitamina. De hecho, añadir más frutas, verduras y hortalizas a nuestra dieta, puede aumentar nuestras reservas de hierro gracias a otras sustancias que también aumentan la absorción de este nutriente, como el ácido cítrico o los carotenos.

123rf Limited©Nina Firsova. Tentempie, sandwich de tofu i tomate

Todas las **legumbres** son ricas en hierro: medio plato (ya cocidas) aporta 15-25% de las necesidades de una persona adulta, una cantidad similar a 100-120 gramos de tofu.

Los **frutos secos y semillas** también son ricos en hierro, especialmente las semillas de calabaza, sésamo y cáñamo, que proporcionan el 15% de los requerimientos en un solo puñado.

Las **verduras** son una fuente excelente de hierro, especialmente en relación a su bajo contenido calórico. Destacan acelgas y espinacas, que aportan un cuarto y un tercio de los requerimientos diarios por plato de verdura cocinada. También las coles de Bruselas, los espárragos verdes, el brócoli, la col verde rizada, los guisantes tiernos y los puerros son muy buenas fuentes. Los humildes champiñones aportan más hierro de lo que uno pensaría inicialmente: un 15% de nuestras necesidades si nos comemos un plato entero.

Un grupo interesante es el de las **frutas desecadas**, que aportan una buena cantidad de hierro, aunque en este caso nos vemos más limitados por su alto aporte calórico. Sin embargo, esto no impide que añadamos una pequeña cantidad en el desayuno o que comamos unas cuantas como tentempié 2-3 veces por semana. Los tomates secos proporcionan sabor y hierro a cualquier plato de arroz, verdura o pasta.

Los **cereales integrales** tampoco se quedan atrás en cuanto a su aporte de hierro: un plato de cereal cocido aporta un 10% de las necesidades de un adulto; en el caso de la quínoa y la avena este porcentaje es ligeramente superior.

Un grupo de alimentos en el que no solemos pensar es el de las **hierbas aromáticas y especias**. Pero vale la pena tenerlas en mente: el perejil, con 6 mg de hierro, 133 mg de vitamina C y 5000 mcg de carotenos por cada 100 gramos, debería formar parte de la dieta diaria de todos aquellos que necesiten aumentar sus reservas de hierro. ¿Y sabías que una cucharadita de postre de comino o de cúrcuma aportan un 5-10% de las necesidades diarias, además de otras propiedades beneficiosas?

Para absorber el hierro de los alimentos vegetales necesitamos la ayuda de la vitamina C

Te proponemos unos cuantos menús ricos en hierro y en vitamina C para aumentar rápidamente tus reservas:

• Desayunos:

- Copos de avena con leche o yogur de soja, semillas de calabaza y cáñamo, fresas y arándanos.
- Tostada de pan integral con tahini + kiwi.
- Revuelto de tofu con champiñones y espinacas + pan integral con tomate + zumo de pomelo.

• Comidas y cenas:

- Ensalada de garbanzos y bulgur con perejil fresco, tomate, pimiento, pepino y cebolleta.
- Ensalada de quínoa con hortalizas y pistachos + papaya.
- Sopa de lentejas con acelgas, puerros y patatas + naranja.
- Coliflor, brócoli y calabaza al vapor con hummus de alubias + albaricoques e higos secos.
- Pasta integral con col verde rizada, tomates secos y anacardos + mandarina.

• Tentempiés:

- Rodaja de piña + un puñado de habas de soja tostadas.
- Sándwich integral de tofu a la plancha con pimientos asados y paté de aceitunas negras.
- Batido de mango con leche de almendras, mantequilla de almendras y semillas de chía. ■

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

Risotto de setas

Por lo general, solemos relacionar la comida italiana con la pasta y la pizza, pero al igual que otras regiones, también tiene platos tradicionales de arroz.

Es un arroz especial, el risotto. Se elabora con un tipo de grano en concreto, el más utilizado es el carnaroli, aunque también se puede preparar con arroz arborio. Es un arroz de grano redondo muy rico en amilosa (el almidón del arroz) que aguanta muy bien la cocción lenta y absorbe perfectamente el sabor del caldo.

La elaboración de este plato es muy diferente a otros tipos de arroz, como la paella. En otras recetas en las que el arroz no se mueve, se busca un grano suelto y entero, mientras que en el risotto queremos que el arroz suelte todo el almidón posible para un resultado cremoso. Esto se consigue gracias al tipo de arroz y a que el caldo se añade poco a poco, según el arroz lo absorbe y se mueve muy a menudo.

Aunque se pueden usar gran variedad de ingredientes para preparar el risotto, es indudable que el caldo es la clave. Ya que será el vehículo que transmitirá sabor al arroz.

Al finalizar la elaboración, el plato se remata, tradicionalmente con mantequilla, parmesano o aceite de oliva que hará que la consistencia final sea más melosa aún. Es importante que no quede ni muy seco ni muy húmedo. Así el resultado será una verdadera delicia.

©Estela Nieto

Ingredientes (3 pax)

Dificultad: Baja | **Preparación:** 5' | **Cocción:** 16'

- 160 gr de arroz carnaroli o arborio.
- 700 ml de caldo de verduras.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 200 gr de setas.
- 2 chalotas.
- 2 dientes de ajo.
- 50 ml de vino blanco.
- 80 gr de crema de arroz Cuisine AMANDÍN.
- Sal al gusto.

Elaboración:

Picar los ajos y la chalota en trocitos pequeños. Calentar el aceite de oliva en una sartén y rehogarlos hasta que estén tiernos.

En ese momento, añadir a la sartén las setas troceadas y cocinar dos o tres minutos hasta que se evapore el agua de cocción.

Incorporar el arroz y dejar que se cocine hasta que se vuelva ligeramente nacarado. Entonces agregar el vino blanco. Cuando se evapore el alcohol se añade el caldo.

Es muy importante, para que el arroz quede meloso, que el caldo se vaya incorporando poco a poco y se mueva con frecuencia. Así el arroz irá soltando el almidón y quedará un resultado perfecto.

El caldo debe estar caliente cuando se añade al arroz para que no corte la cocción.

Al cabo de 14-16 minutos, el arroz debe estar tierno por fuera pero aun ligeramente al dente en su interior. En este momento llega la hora de mantecar el risotto, en lugar de hacerlo con mantequilla, lo haremos con crema de arroz. Nos proporciona un aporte extra de cremosidad, pero es mucho más ligera y baja en grasa.

El risotto debe tomarse recién hecho para que el grano esté perfecto, en caso contrario el arroz se pasará y quedará pastoso. ■

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

Bubita Bar: tapas veganas frente al mar

En los pequeños pueblos costeros la oferta gastronómica tiende a ser uniforme: marisco y pescado, y algún restaurante italiano. A los paladares veganos les quedan las patatas fritas, los macarrones con tomate y las pizzas con verduras y sin mozzarella de calidad cuestionable. ¡Pero hay buenas noticias! La difusión del veganismo de los últimos años te deja sorpresas muy gratas. Es el caso de Bubita Bar, un bar vegano situado en el paseo marítimo de Palamós.

"Vi que el veganismo como concepto y como cocina merecía ser expandido también en otras zonas que nadie tenía en cuenta como las localidades de la Costa Brava. Vivía aquí y vi que había locales, pero todos ofrecían la misma comida", explica Roberto, quien lleva las riendas de Bubita Bar junto con Anna.

Bubita Bar, que abrió sus puertas el pasado 18 de mayo, es el hermano pequeño del BarCeloneta Sangria Bar. "Todo empezó allí. Convertí un local que era un bar muy cutre del barrio con la misma fritanga de siempre en un bar vegano que mantenía el carácter de un bar de tapas. Ahí empecé a desarrollar las recetas de tapas y sangría que son parecidas a las que ofrecemos en el Bubita", dice Roberto.

Con un ambiente playero y relajado, Bubita Bar hace una propuesta gastronómica original. "Queremos mostrar que podemos degustar una comida deliciosa sin tener que explotar a ningún animal", afirma Roberto. La fórmula es la siguiente: tapas de inspiración española en versión vegana -con algún toque italiano-, ensaladas, sangrías y cócteles.

Así, por ejemplo, con el supermix puedes probar patatas bravas, croquetas, nuggets, aros de cebolla marinados, calamares y gambas (elaboradas con tapioca y konjac que aportan un resultado muy logrado). También puedes optar por nachos con guacamame, una revisión del plato que cambia el guacamole por el edamame.

Opté por la mini paella con falsa gamba y limón, gnocchis fritos al pesto rojo, un plato típico del sur de Italia que sirven catalanizado con salsa romesco, y la ensalada Mamma Mia -rúcula, tiras de calabacín, pesto de tomate seco marinado -con aceite de oliva, orégano, romero y ajo-, parmesano vegano y albahaca. Y de postre, la rica tarta Bubita, elaborada con un bizcocho de chocolate deconstruido cubierto con helado de vainilla.

Para cenar, unas sabrosas croquetas de garbanzos y shiitake con veganesa hecha con aquafaba, y el Bubita Bowl, una combinación perfecta de lechugas mixtas, tomate seco, pepino, tomate cherry, higos, nueces, sésamo y pan. Platos gustosos, con buena materia prima y muy 'instagrameables'.

¿Y para beber? Tienen una carta con siete sangrías con y sin alcohol. "Cada una de ellas, bautizada con nombre de mujer, tiene su propio carácter: un vino, fruta y aroma particulares", dice Roberto. No os perdáis la Mona Lisa (sangría de cava y fruta de pasión) ni la Lolita (con vino espumoso sin alcohol, fresa, lima y hojas de menta).

La comida ¡y la bebida! son un factor muy importante también cuando viajamos. Y Bubita Bar hizo que mis días de playa fueran perfectos. ■

BUBITA BAR, PASSEIG DEL MAR, 43, PALAMÓS, GIRONA

©Bubita Bar. Terraza Bubita Bar

©Cristina Fernández. Gnocchis y minipaella

CARTA: Tapas y ensaladas. De postre: tartas y helados. Sangrías caseras, vermuts y gin tonics.

SERVICIO: Agradable y eficiente.

COCINA: Vegana.

SALA: Terraza amplia situada en el paseo marítimo.

CALIDAD/PRECIO: Buena

ALIMENTACIÓN / SUPERALIMENTOS

NOVEDAD

Chía y Lino molidos, un plus de nutrición, de Sol Natural

Además de resultar más digestivas, las semillas molidas nos permiten aprovechar toda su riqueza nutricional. En el caso de las semillas más pequeñas, como la chía y el lino, su masticación completa es difícil, por lo que consumirlas molidas nos permitirá acceder a su alto contenido en Omega 3, antioxidantes, minerales y proteína vegetal. Añádelas en batidos, cremas, o espolvoreadas encima de platos dulces y/o salados.

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

ALIMENTACIÓN / BEBIDAS VEGETALES

NOVEDAD

Bebida de avena sin gluten, de Amandín

Amandín presenta la nueva bebida de avena sin gluten, con todo el sabor y la textura de sus bebidas de avena. Ideal para todas aquellas personas a quienes les encanta la avena, pero no toman gluten en su dieta. 100% vegetal y, como siempre, un producto ecológico de gran calidad que se obtiene directamente del cereal, sin aditivos y con el máximo sabor.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Amandín Organic Products | www.amandin.com
Empresa: Costa Concentrados Levantinos S.A.

ALIMENTACIÓN / TOFU

IMPRESCINDIBLE

Tofu Sedoso, de Taifun Tofu

El tofu sedoso se ha convertido en un ingrediente clave en la cocina vegetariana creativa.

Es muy versátil y es la alternativa ideal al queso cottage, el yogur y la nata. Es perfecto para sopas y deliciosos postres. No contiene gluten. Elaborado con soja proveniente de Alemania, Austria y Francia.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Taifun Tofu | www.taifun-tofu.de/en
Distribución: Biogran S.L., Ecoveritas S.A., Aikider S.L.

ALIMENTACIÓN / EMBUTIDOS VEGANOS

NOVEDAD

Vegan York Bio, de Vegetalia

Embutido vegano con proteína de guisante y otros ingredientes naturales de origen ecológico. Ideal para usar en sandwiches, pizzas, pastas, ensaladas, platos fríos, crepes o wraps. La gama recién lanzada por Vegetalia incluye también el Veganlami y la Vegandela.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Vegetalia | www.vegetalia.com
Empresa: Vegetalia, S.L.U.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS / COMPRIMIDOS

IMPRESCINDIBLE

Resfrigran, de El Granero Integral

Los cambios de temperatura, la bajada de defensas o el estrés pueden acabar en un catarro. Al primer síntoma ten cerca Resfrigran, que ofrece una alternativa natural y ecológica en la prevención y el tratamiento de los procesos gripales o el resfriado común. A base de camu camu, con equinácea y salvia.

Certificados: Ecológico (Euro Hoja) | Sohiscert
Marca: El Granero Integral | www.elgranero.com
Empresa: Biogran S.L. | www.biogran.es

HIGIENE FEMENINA / COPA MENSTRUAL

IMPRESCINDIBLE

Copa menstrual práctica, segura y ecológica, de Mooncup

Mooncup® es la primera copa menstrual de silicona blanda de grado médico, diseñada como alternativa práctica, segura y ecológica a los tampones y las compresas. Fiable y probada desde 2002 por usuarias en todo el mundo, la copa menstrual Mooncup pone fin a los residuos, la incomodidad y el gasto de la higiene íntima desechable. Con certificación ISO 13485 (de dispositivos médicos) y registro en la FDA. Mooncup ofrece asesoramiento experto para clientes y puntos de venta. Embalaje 100% libre de plástico.

Certificado: ISO 13485
Marca: Mooncup | www.mooncup.es
Empresa: Mooncup Ltd

Helena Escoda Casas
Historiadora y antrozoóloga
Profesora de ciencias sociales
helenaescodacasas@gmail.com

Ganadería y antibióticos

El abuso de antibióticos en las granjas industriales compromete la seguridad de nuestra especie ya que está causando la aparición de superbacterias resistentes a los antibióticos más potentes, una amenaza latente en términos de salud pública.

Etimológicamente, la palabra antibiótico está formada por el prefijo *anti-*, que significa contra, y la palabra griega *biótikos*, un derivado de *biós*: vida. Así que el antibiótico es sinónimo de *oposición a la vida*. El término antibiotique fue creado por el Dr. François-Henri Hallopeau en 1871, para designar la penicilina y otros fármacos. Por lo contrario a su etimología, los antibióticos son uno de los logros más importantes en la historia de la medicina, pues han salvado miles de vidas, contribuyendo a la mejora de nuestra calidad de vida. Sin embargo, la mala administración de antibióticos podría ser la causa del incremento de la mortalidad por infecciones comunes en un futuro no muy lejano.

Existen dos tipos básicos de gérmenes que causan enfermedades a los animales humanos y no humanos: las bacterias y los virus. Las bacterias son microorganismos vivos que existen como células independientes, están por todas partes y la mayoría de ellas ni tan siquiera causan daño alguno; de hecho, muchas bacterias son necesarias para la salud y la vida. No obstante, otras son perniciosas, provocan enfermedades cuando invaden el cuerpo e interfieren en los procesos normales del organismo. En ocasiones, pueden incluso provocar la muerte del infectado. Los virus, a pesar de no estar vivos, son capaces de crecer y reproducirse después de invadir células vivas, ya que necesitan un huésped para desarrollarse y convertirle en el blanco de sus fechorías. Además, los virus constantemente intentan encontrar nuevos huéspedes a quien infectar.

Nuestro sistema inmunitario es por sí mismo capaz de eliminar algunos microorganismos nocivos impidiendo que dañen nuestro cuerpo, otros, en cambio, o bien requieren tratamiento antimicrobiano o bien deben seguir su curso hasta desaparecer, como por ejemplo los virus que provocan los resfriados comunes, los cuales no deben tratarse con antibiótico. La función antimicrobiana es matar a los microorganismos, impidiendo así que crezcan, se reproduzcan y causen daños.

123rf Limited©Ekachai Wongsakul

El uso adecuado de los antibióticos ha logrado beneficios muy significativos, pero el abuso conlleva consecuencias que nos remiten al significado original de la palabra: antivida. En primer lugar, debemos tener en cuenta que sólo deberíamos tomar antibióticos por causa justificada bajo supervisión médica, ya que muchos antibióticos no distinguen entre bacterias buenas y malas, pues matan a los microorganismos indiscriminadamente y, por ello, suelen dañar la flora intestinal, provocan diarreas y deprimen el sistema inmunitario. Afortunadamente, estos efectos no deseados pueden remediarse, pero otros son más complejos. El abuso de los antibióticos ha conducido al desarrollo de bacterias resistentes, dicho de otro modo, algunos gérmenes patógenos han mutado, se han vuelto más resistentes a los antibióticos y como resultado estos han perdido eficacia en combatirlos. Este hecho se conoce con el nombre de resistencia bacteriana o resistencia a los antibióticos, un problema que va en aumento ya que algunas bacterias se han convertido en superbacterias, lo cual significa que se han vuelto resistentes incluso a los antibióticos más potentes. Según las hipótesis formuladas en un estudio llevado a cabo por investigadores británicos en 2016, si los antibióticos tradicionales pierden su efectividad, en 2050 podría haber más muertes por culpa de las superbacterias que por el cáncer. Actualmente, este problema se cobra la vida de unas 25000 personas cada año en Europa, 2500 de ellas en España.

El abuso de los antibióticos ha causado que algunas bacterias hayan aprendido a defenderse y hayan devenido resistentes a los antibióticos más potentes.

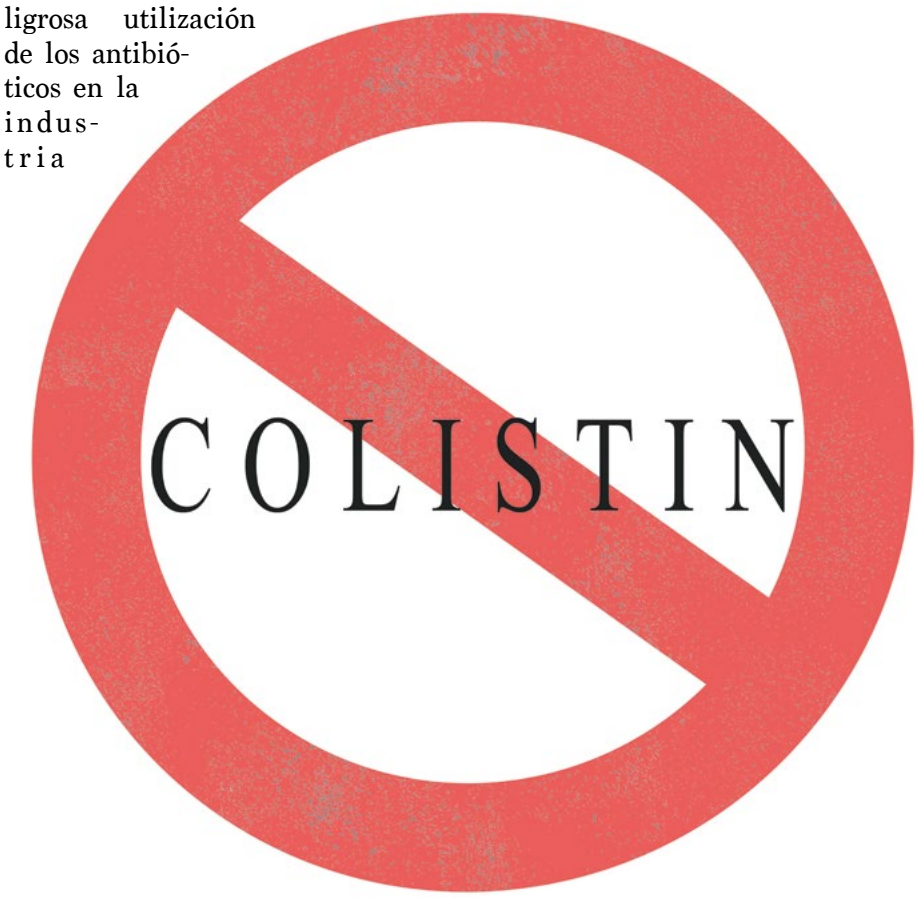
A pesar de que una causa muy común de uso irresponsable de antibióticos es la automedicación, el principal causante del aumento de bacterias resistentes deriva del uso desproporcionado de estos en la industria ganadera. La ganadería industrial emplea con diferencia el porcentaje de antibióticos más alto a nivel global, pues el agua y los piensos suministrados a los animales confinados en granjas intensivas y en piscifactorías contienen grandes cantidades de fármacos **para acelerar el crecimiento de los animales de forma fraudulenta y para tratar**

El principal causante del aumento de bacterias resistentes deriva del uso desproporcionado de estos en la industria ganadera

a animales sanos a modo de prevención, con el objetivo de prevenir brotes de infecciones, dado que la metodología industrial somete a los animales destinados al consumo humano a unas condiciones de vida tan insalubres que constituyen un **terreno perfectamente abonado para la proliferación de bacterias y virus.** En las granjas industriales, donde hay miles de cerdos, ovejas, pollos, vacas, etc. malviviendo de forma masificada, sometidos a estrés y exposición a todo tipo de residuos, es muy probable que una pequeña infección se convierta rápidamente en un brote epidémico, por esta razón el abuso de antibióticos es la solución fácil para mantener en pie las explotaciones ganaderas industrializadas y vender carne barata. La mayoría de fármacos que se suministran al ganado son antibióticos cruciales para la salud humana. La colistina, por ejemplo, se utiliza de forma masiva en el sector porcino, pero también se emplea en medicina humana como tratamiento de última línea contra microbios multirresistentes, como *Klebsiella pneumoniae, Acinetobacter baumannii y Pseudomonas aeruginosa*, responsables de infecciones cuya mortalidad es alta. Dado que **han empezado a aparecer resistencias a la colistina,** favorecidas por su utilización en la cría de animales, **la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha solicitado que se prohíba su uso como profilaxis en explotaciones ganaderas.** Cuanto mayor es el uso de antimicrobianos en las granjas, mayor es la probabilidad de que las bacterias devengan más resistentes a los antibióticos disponibles y causen infecciones imposibles de tratar. La OMS lleva algunas décadas alertando sobre la necesidad de reducir el uso de antibióticos en las granjas intensivas y a pesar que el uso de antibióticos usados en ganadería ha disminuido en un 13% desde 2011 según informes de la Comisión Europea, esta reducción todavía es insuficiente.

España es el Estado europeo que utiliza más antibióticos para la cría de animales, emplea 402 miligramos de antibióticos por cada kilo de carne producido, cuatro veces más que Alemania y seis veces más que Francia, de acuerdo con los datos publicados por la Agencia Europea del Medicamento en Octubre de 2017. Además, según el informe Carne de Cañón, presentado por Justicia Alimentaria en 2019, la población española consume ocho veces más carne procesada de la máxima recomendada, y la población infantil, entre 3,5 y 4 veces más que el máximo recomendado por las autoridades médicas.

Estos datos no deberían dejarnos indiferentes, frente a la peligrosa utilización de los antibióticos en la industria ganadera se deberían tomar medidas más racionales y justas para proteger a los animales humanos y no humanos, de lo contrario, nuestra seguridad sanitaria se encuentra gravemente comprometida. ■



123rf Limited@Lakshmiprasad Sindhnur. Colistina, antibiótico

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

¿Por qué los veganos no consumen miel?

123rf Limited@auremar

El consumo de miel es un tema muy debatido entre veganos y omnívoros. "Pero ¿por qué no comes miel si las abejas la hacen y nosotros solo la cogemos?", es una de las preguntas clásicas a la que toda persona vegana ha tenido que dar respuesta alguna vez.

"El veganismo es una 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 la alimentación, la ropa o cualquier otro propósito", define The Vegan Society.

Una abeja es un insecto, ergo, es un animal. Y la miel, esa sustancia natural con buen sabor y multitud de beneficios para la salud, la hacen las abejas para las abejas. Es su alimento, que les permitirá sobrevivir durante los meses más fríos y es fundamental para el bienestar de la colmena. Los seres humanos manipulan y utilizan a estos insectos para quedarse con el resultado de su trabajo y comercializarlo.

La abeja melífera, el género utilizado en la producción comercial de miel, visita hasta 1.500 flores para recolectar néctar. Lo chupa con su lengua y lo almacena en uno de sus dos estómagos destinado a esa función donde se mezcla con distintas enzimas. Una vez tiene suficiente néctar, vuelve a la colmena donde lo regurgitará y lo pasará de boca en boca a otras abejas obreras que lo masticarán para reducir su humedad. Después, lo almacenarán en las celdas del panal y lo secarán moviendo sus alas: al eliminar la mayor parte de la humedad del néctar, éste se convierte en miel espesa. A continuación, sellarán la celda con una tapa de cera y guardarán la miel para consumirla cuando sea menester. A no ser que antes llegue el ser humano.

Las abejas obreras, la parte más numerosa de la colmena, son unas trabajadoras incansables: una cucharadita de miel representa el trabajo de toda la vida de unas 10-12 abejas.

Cómo se obtiene la miel

Los apicultores manipulan constantemente los panales de miel. Para hacerlo, rocían humo para atontar a los animales y evitar así que les piquen. "¿Sabíais que la presencia de humo hace que las abejas nos volvamos más dóciles? Éste nos amansa y sirve de ayuda a los recolectores para hacer su trabajo", explica una conocida empresa de miel en su web. La técnica del ahumador consiste en quemar hojas y hierbas secas para simular un incendio real. Es entonces cuando las abejas, ante la presencia de peligro, llenan su estómago de miel y sus movimientos pasan a ser mucho más lentos, tal y como explica la misma web. También se las agita bruscamente para separarlas de los panales, una acción que puede provocarles amputaciones e incluso la muerte.

Podemos vivir sin robar la miel a las abejas

Como decíamos, la miel es el sustento de las abejas. Si se la quitamos, ¿de qué se alimentan? Los apicultores les dan sustitutos artificiales azucarados, que debilitan el sistema inmunológico de los insectos y los hace más vulnerables frente a enfermedades, disminuyen la productividad y la longevidad de la colmena.

La abeja reina, la madre de la colmena -la única capaz de poner huevos-, corre todavía menos suerte. En la llamada moderna apicultura, son inseminadas artificialmente. "*La inseminación artificial es la técnica que se utiliza para controlar el origen genético de los progenitores, pudiendo seleccionar aquellos caracteres que sean más interesantes para el apicultor, ya sean estos de tipo productivo (kilogramos de miel, polen, jalea real, etc.) o de comportamiento (menor agresividad, menor tendencia a la enjambrazón, resistencia a enfermedades, etc.)*", explica el estudio Inseminación artificial de abejas reinas publicado por el Centro Andaluz de Apicultura Ecológica.

"*Se puede recoger el esperma el mismo día de la inseminación o bien el día anterior, manteniendo éste a temperatura ambiente. [...] Cada zángano (abeja macho, ndr) puede dar aproximadamente 1,4 ml de esperma. La recolección de esperma se realiza mediante la manipulación manual (dedos pulgar e índice) de la cabeza del zángano. Se estimulan terminaciones nerviosas que provocan la eversión del aparato genital y la posterior eyaculación del macho*", recoge el estudio. A continuación, "*se procede a la narcotización mediante aplicación de CO2 de la abeja reina para evitar movimientos indeseables que dificulten la manipulación. Mediante los ganchos dorsal y ventral, accedemos a la bolsa copuladora en la que encontramos el orificio vaginal. Se administra la dosis de esperma previamente obtenido de varios zánganos (aprox. 8 ml)*".

Los apicultores también cortan las alas a la abeja reina para que no se vaya de la colmena y evitar así el enjambre -cuando la reina más mayor y un conjunto de abejas obreras abandonan la colmena para crear una nueva colonia, y así garantizar el crecimiento y la supervivencia de la especie-. Si bien, según afirman desde la Fundación Amigos de las Abejas, es una práctica cada vez menos común. Por último, los apicultores acaban con la vida de la reina y la reemplazan cuando no es más 'eficiente', lo más común es cada dos años.

Algunos apicultores transportan colmenas pobladas de un buen pasto apícola a otro y, en algunos casos, alquilan sus colmenas. En Estados Unidos, por ejemplo, cada año, "las abejas viajan largas distancias confinadas en sus colmenas y cargadas en grandes camiones para polinizar las flores de los almendros en California, provocándoles estrés", detallan en la investigación *Long-Distance Transportation Causes Temperature Stress in the Honey Bee, Apis mellifera (Hymenoptera: Apidae), publicada en la revista Environmental Entomology*. "Una colonia puede ver la puesta de sol en Dakota del Norte y el amanecer en California", añaden.

123rf Limited©byrdyak

La abeja melífera, el género utilizado en la producción comercial de miel, visita hasta 1.500 flores para recolectar néctar

Por último, cabe destacar que el uso de determinados productos químicos en agricultura, como insecticidas, herbicidas y fertilizantes, puede causar la muerte de manera directa o indirecta de polinizadores tanto silvestres como domésticos.

El negocio de la miel y las alternativas

Los principales productores de miel son China, la Unión Europea, Turquía, Argentina, Irán, Estados Unidos y Ucrania, según datos de la FAO de 2018. Los países de la UE con mayor producción son Rumanía, España, Hungría, Alemania, Italia, Grecia, Francia y Polonia. Sin embargo, la Unión Europea y Estados Unidos no cubren su propio consumo y tienen que importar, sobre todo de China.

La miel es el tercer alimento más adulterado del mundo, tal y como denunciaba la Unión Europea en 2018: el 20% de las mieles importadas son fraudulentas, ya que no respetan los estándares de calidad europeos. En algunos casos, se ha encontrado mezclada con otros siropes, con azúcar de caña o de maíz. Este producto fue el protagonista de uno de los mayores fraudes alimentarios de los Estados Unidos: la empresa de importación y exportación de origen alemán, Alfred L. Wolff Inc., importaba un producto de origen chino adulterado con el antibiótico cloranfenicol y lo vendía como si fuera miel.

Podemos vivir sin robar la miel a las abejas. También sin polen, cera, propóleo y jalea real. Hay algunos edulcorantes que podemos utilizar para reemplazar este producto como el néctar de agave, el jarabe de malta de cebada, el jarabe de arroz integral, el néctar de coco, el jarabe de arce y la melaza. ■

ABBOT KINNEY'S

En Abbot Kinney's hacemos deliciosas alternativas vegetales al yogur y los helados. Creemos en la fuerza de la simplicidad. Por eso utilizamos el menor número posible de ingredientes y de éstos, solo los mejores; nunca usamos aditivos o ingredientes no naturales. Al mismo tiempo, procuramos siempre producir de la manera más responsable posible.

NO DAIRY · BIO ORGANIC · NO SOYA · VEGAN PRODUCT

WWW.ABBOTKINNEYS.COM

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

Los perros utilizados para la caza no pueden ser excluidos de la normativa de bienestar animal

En la actualidad, la caza se presenta a la sociedad como una "herramienta de gestión y conservación del Medio Ambiente", que se ve apoyada económica y públicamente por algunas administraciones. El colectivo se declara "parte de la naturaleza", alegando ser el único que conoce su verdadera realidad, y por tanto el único capaz de gestionarla.

Foto cedida por FAADA. Perros de caza

Pero la realidad es muy distinta: la actividad de la caza se ha convertido en una industria, con grandes beneficios económicos, con gran poder y con privilegios, un enorme lobby que antepone sus intereses y su "afición", cada vez más incomprendida por una sociedad que evoluciona hacia métodos más éticos, sensibles y que reclama medidas urgentes en este sentido.

La caza no tiene solo una incidencia directa sobre las especies que contempla, que son muchas, sino que además, es causa de una gran diversidad de consecuencias indirectas que afectan a otras especies y a sus hábitats: **mata a más de 25 millones de animales cada año en España; causa importantes desequilibrios en el ecosistema; es una importante fuente de contaminación; se retroalimenta a sí misma a través de granjas que crían especies que luego se sueltan para ser cazadas; limita enormemente los derechos del resto de la sociedad y utiliza perros como instrumento**.

Con el inicio de la temporada en octubre, sólo en España, decenas de miles de perros son utilizados como herramienta y, al finalizar, a menudo se desechan y abandonan cuando ya no son útiles. Además, muchos de ellos viven en las llamadas rehalas, herramienta fundamental para la caza de montería "a la española" utilizada básicamente para matar jabalíes y ciervos. En las rehalas y en las perreras deportivas de caza, frecuentemente se mantiene a los perros en dudosas condiciones: comúnmente en jaulas, con una falta de atención veterinaria regular, que en algunos casos es total, y en otros muy escasa, muchas veces en condiciones insalubres y/o en zulos asfixiantes, obligados a dormir entre sus propios excrementos, atados a cortas cadenas, sin la suficiente agua ni comida ni la atención adecuada que necesitan. **Los perros salen de sus jaulas sólo para entrenar o para las cacerías**, para lo que son transportados en pequeños remolques, en condiciones que también causan mucha controversia, ya que son motivo de quejas e inspecciones. Durante las cacerías varios animales resultan heridos, y a veces estas heridas suponen costes veterinarios tan altos que los propietarios prefieren **sacrificar a los perros**, en ocasiones con métodos crueles y arcaicos, o **abandonarlos a su suerte** en el monte.

A pesar de haber constatado que esta realidad se repite en muchas perreras de caza alrededor de España, las administraciones competentes siguen realizando un mínimo control sobre ellas y las sanciones que se interponen son irrisorias. Particularmente en Cataluña, el pasado semestre se actualizó el importe de las sanciones hacia el colectivo que habían permanecido intocables desde 1970. Desde ese momento, la Federación Catalana de Caza, ha venido realizando distintas peticiones que, en caso que fueran aceptadas, la Consejería de **Territorio y Sostenibilidad** ampararía privilegios para el sector que supondrían un **menoscabo para el bienestar de los perros de caza** y que, en algún caso, no se ajustarían a la legalidad vigente.

En concreto, los cazadores en Catalunya han solicitado a la Generali-

tat que se les permita **tener hasta 20 perros de más de 8 meses (y un número ilimitado de perros menores de 7 meses) utilizados para la caza de ungulados, sin necesidad de estar inscritos en el registro de núcleos zoológicos; la amputación de orejas y rabos** con un mero informe veterinario que lo avale; **y que los perros considerados potencialmente peligrosos** -que por su gran fuerza física y tamaño causan grandes destrozos y un gran sufrimiento a los animales salvajes, y a los que se les entrena para el ataque, actividad totalmente prohibida- **puedan estar sin bozal en las batidas.**

Tal como indica la propia **Orden del 28 de noviembre de 1988 del Departament d'Agricultura, Ramaderia i Pesca, para la creación del registro de núcleos zoológicos**, su finalidad es la de asegurar la protección y el mantenimiento en condiciones adecuadas de los animales acogidos en centros como perreras deportivas, centros de cría, residencias o refugios. El hecho de no estar inscritos en dicho registro fomentará que no se pueda controlar el estado en el que se encuentran los perros en dichos lugares; perdiendo el derecho que en la actualidad les ampara al respecto. La actual labor inspectora de la administración, que tiene como objeto comprobar las condiciones de mantenimiento y estado de los perros destinados a la caza, se verá en el mejor de los casos obstaculizada al no estar ya en un núcleo zoológico, sino en una propiedad privada. **Los perros se encontrarán en lugares que no tendrán la obligación de contar con las condiciones mínimas (sanitarias, ambientales, etc.)**, ni existirá un control de la entrada y salida de animales mediante el libro de registro exigidas a los núcleos zoológicos y de lo que estarían también exentos de obligación.

Sin duda, las políticas promovidas por la Generalitat deberían ir enfocadas a la prevención para empezar a poner solución a la grave problemática de maltrato y abandono de animales de compañía (fin a la cría de perros de particulares, control exhaustivo de los centros en los que se mantienen, de la identificación, etc.) que redundaría en un ahorro del coste que a la administración le supone la recogida y mantenimiento de los perros que viven hacinados en los centros de acogida, muchos de ellos, desechos del cruento hobby que es la caza. **Las organizaciones recordamos que uno de los principales motivos por el cual se abandonan cerca de 105.000 perros cada año en España es el fin de la temporada de caza, según el estudio anual "Él nunca lo haría" de la Fundación Affinity sobre el abandono, la pérdida y la adopción de animales de compañía.**

Foto cedida por FAADA

Ya sería hora que la Consejería de Territorio y Sostenibilidad dotara de los medios humanos y económicos necesarios para paliar **la gravísima problemática de sobrepoblación, maltrato y abandono de perros que sufre Catalunya**, porque hasta la fecha ha dejado claro su desinterés total y absoluto mostrándose incapaz de aprobar medidas contundentes que ayuden a poner solución a esta lamentable situación que viven los animales.

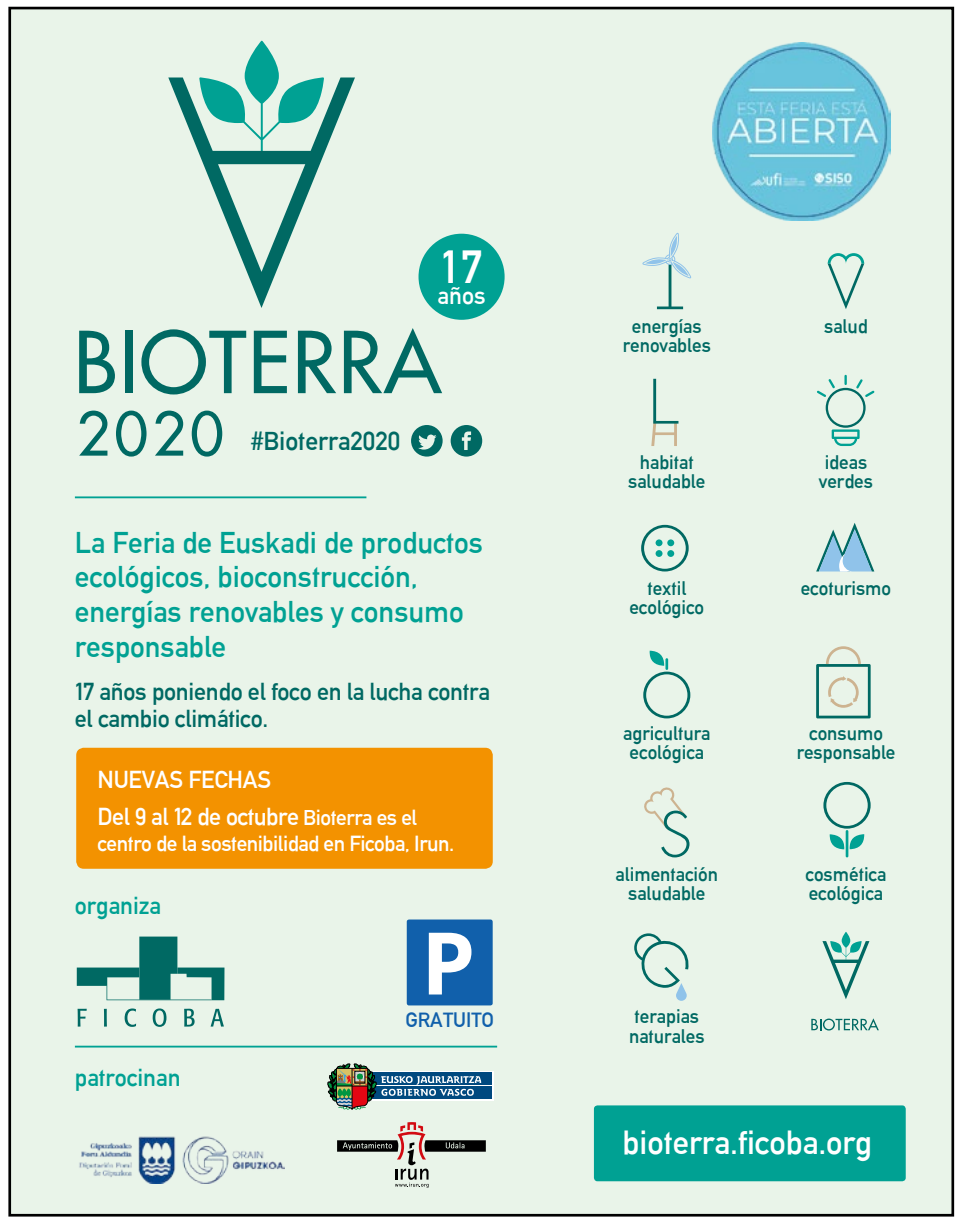
Respecto a la **amputación de orejas y rabos** recordamos que su prohibición fue uno de los mayores avances en materia de bienestar animal, por lo que cualquier modificación en la situación actual sólo podría considerarse como un **retroceso** en este ámbito y, por consiguiente, nos oponemos rotundamente ya que se ampararía administrativamente a lo que en la actualidad es un delito de maltrato animal.

La Generalitat de Catalunya, en concreto la Consejería competente, parece que, para **contentar a un colectivo** que en estos momentos está realizando una fuerte presión a la administración por la subida del importe de las sanciones, está dispuesto a canjear el bienestar de los perros utilizados en el sector cinegético.

Desde las entidades **FAADA, Ecologistes en Acció, AnimaNaturalis, Fundació Fauna, ADDA, Depana, AVDA, Libera! y Lex Ànima**, hemos mostrado nuestra gran preocupación y trabajamos para poner de manifiesto que hay que construir una nueva normalidad «donde los privilegios de unos pocos dejen de ir en contra del derecho general a disfrutar de la naturaleza, ya sea como excursionistas, ciclistas o buscadores de setas. Una nueva normalidad donde se tengan en cuenta las alternativas que desde la ética hacia los animales y la sostenibilidad se plantean desde los sectores ambientales desde hace años.

Uno de los principales motivos por el cual se abandonan cerca de 105.000 perros cada año en España es el fin de la temporada de caza

Más información: www.faada.org ■



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

Peleas de gallos: el lucrativo negocio del maltrato animal

Las peleas de gallos se celebran por toda España, a pesar de que solo están permitidas con restricciones en Andalucía y Canarias. Estos combates ilegales y clandestinos, considerados por algunos como deporte o espectáculo tradicional, no han cesado ni durante el confinamiento, tal y como han revelado varias operaciones policiales.

Creative Commons ©Tomas Rojas. Tradicional pelea de gallos

Gallos, sangre y plumas. Algarabía, dinero y drogas. ¿Qué son las peleas de gallos? "Consisten en provocar de forma intencionada una pelea entre dos machos a los que previamente se ha entrenado para potenciar su instinto de defensa del territorio y de primacía jerárquica y que se resuelve mediante la muerte de uno de ellos o la clara victoria de un ejemplar tras el abandono de la pelea por parte del otro", explica Alberto Díez, director de la Asociación Nacional para la Defensa de los Animales (ANDA), a Bueno y Vegano.

"Los animales son criados en soledad, anulando sus instintos sociales e incentivando sus impulsos agresivos o de respuesta violenta hacia un estímulo que se le presenta como amenazante (la presencia de otro gallo como "competidor"). La potenciación del impulso combativo se realiza sometiendo al gallo a un entorno amenazante para él por lo que el ave vive en un contexto de permanente ansiedad y angustia que no son en nada naturales en la especie", añade.

Además, son sometidos a amputaciones, dopados para incrementar su resistencia y agresividad, y equipados con espuelas metálicas. El resultado: los bellos animales acaban destrozados, malheridos o muertos.

Las peleas de gallos son ilegales en todo el territorio español a excepción de Canarias y Andalucía. El Parlamento canario aprobó en 1991 una ley de protección animal que, de forma contradictoria, dejaba la puerta abierta a la celebración de las peleas de gallos. "Esta reglamentación en las islas obliga a que tan solo se practiquen en lugares tradicionales ("galleras"), organizadas por las propias asociaciones que agrupan al sector y sin publicidad", dice Díez.

En Andalucía, la Ley 11/2003 prohibió las peleas de gallos con la exclusión de "tientas" organizadas con el objetivo de la "selección de cría para la mejora de la raza y su exportación realizadas en criaderos autorizados con la sola y única asistencia de sus socios". Así, justifican su existencia por la supuesta necesidad de criar y seleccionar gallos de la raza llamada "combatiente español" o "jerezano", la más ansiada para este tipo de combates. Según estimaciones del sector, un gallo semental de esta raza puede alcanzar los 1.500 euros en el mercado.

Las "tientas" tienen que respetar una serie de condiciones: no pueden ser un espectáculo o actividad recreativa, solo pueden acudir socios de las peñas, asociaciones o locales autorizados inscritos en los regis-

tros de la Junta de Andalucía, no se puede apostar y está prohibida la entrada a menores.

Hasta aquí la legislación. ¿Qué pasa en realidad? "Dentro del horror intrínseco a la actividad en sí misma y a la contradicción de que este horror se encuentre "regulado" por la legislación, la situación más caótica, preocupante y descontrolada se da en territorio peninsular. En teoría las peleas de gallos están prohibidas, pero por ejemplo en Andalucía sí está permitida la "tienta" por parte de los criadores y la experiencia nos ha demostrado que la línea de separación entre "tienta" y pelea real es una quimera aprovechada para organizar peleas de gallos en todo su pleno sentido. En el resto del Estado, aunque no se pueden realizar "tientas", se pueden criar gallos de pelea. La tentación de pasar de la actividad de cría legal a la de realización de peleas ilegales es demasiado atractiva y lucrativa (más que su exportación hacia América)", explica Diez.

Apuestas y droga

"Detrás de las peleas de gallos se unen estímulos prácticos y de atracción intuitiva. Por un lado, las altas apuestas ilegales y el atractivo que presenta tanto para propietarios de gallos como para participantes una actividad de la que se puede obtener una ganancia muy rápida y muy elevada, al margen de la ley. En este caso además este aliciente va unido al imán atávico del riesgo derivado de la participación en una actividad ilegal, realizada en el seno de grupos sociales marginales, que además se alimenta de un instinto violento y sangriento en el que la fuerza física y el éxito en la dominancia jerárquica es identificada con virilidad u otros valores de preponderancia social", afirma Díez, quien añade: "En ocasiones el atractivo deriva de algo tan sencillo como saber que se está realizando algo rechazado por el resto de la sociedad genérica con la que uno no se siente identificado o de la que se percibe como marginado".

Es muy difícil aislar y controlar una actividad ilegal cuando en paralelo se permiten crear los elementos que la alimentan o se permite esa misma actividad según territorios

Las apuestas mueven miles de euros, según datos policiales. A modo de ejemplo, el pasado mayo la Guardia Civil desmanteló una pelea de gallos clandestina en El Palmar de Troya (Sevilla) con más 120 asistentes. En la operación, la Benemérita contabilizó 40.000 euros en el juego y algunos de los denunciados tenían entre 5.000 y 6.000 euros. Además, identificó a 83 personas, la mayoría con antecedentes policiales por delincuencia y drogas. En enero, la Policía Nacional y la Unidad de Policía adscrita a la Junta de Andalucía intervinieron en un 'campeonato de peleas de gallos' que se celebraba en un bar situado en El Puerto de Santa María (Cádiz) y en el que participaban 197 personas. Encontraron una cantidad de dinero elevada y se incoaron 34 actas por tenencia de estupefacientes.

Las actuaciones policiales confirman además que los combates clandestinos están vinculados a otras actividades delictivas como pertenencia a organización criminal, blanqueo de capitales y tráfico de estupefacientes.

En ANDA llevan años luchando para acabar con las peleas de gallos. ¿Cómo conseguirlo? "Su carácter ilegal en los territorios peninsulares y su sentido marginal hace que las peleas de gallos se organicen en el seno de grupos sociales muy cerrados y en muchas ocasiones relacionados con grupos sociales muy marginales de difícil penetración. En cierta forma este oscurantismo hace difícil su detección precoz y persecución. La impunidad deriva de la marginalidad, y los organizadores son plenamente conscientes de que su impunidad será mayor cuanto más impenetrables y marginales sean capaces de mantener sus peleas de gallos", dice Díez.

"No obstante, desde ANDA pensamos que puesto que hay una actividad de cría de animales, **es aquí, en las actividades de cría, en las que hay que poner el foco fundamental de investigación**, realizando un esfuerzo para detectar todos y cada uno de los criadores (profesionales o no) y, con posterioridad, un seguimiento del empleo y uso de cada gallo individual con el fin de obtener una trazabilidad completa de cada ave. Asimismo, es muy difícil aislar y controlar una actividad ilegal cuando en paralelo se permiten crear los elementos que la alimentan o se permite esa misma actividad según territorios. Lo que es "legal" acaba necesariamente encubriendo lo que es "ilegal". **Por estos motivos es urgente acabar legalmente con las peleas de gallos en las Islas Canarias**, así como dejar fuera de la legalidad la cría de estos animales cuando se detecte que su fin no es la alimentación humana", concluye Díez. ■

123rf Limited@Samuel

Montse Mulé
Editora
buenoyvegano@buenoyvegano.com

Diario de un activista (vegano)

"Esclavizar animales es una injusticia y como tal no hay que tener como objetivo reducirla, sino erradicarla."

Recién publicado por la editorial **Diversa** ya podemos leer **"Diario de un activista (vegano)"** de **Óscar L. Sánchez**, activista concienciado desde la empatía y el sentido de la justicia. El autor basa su activismo en acciones educativas a pie de calle, voluntariado y apoyo a los santuarios. Un libro de lectura amena para todas las edades. Es educativo, divulgativo y obliga a la reflexión sobre todos los aspectos de la explotación de los animales para beneficio propio.

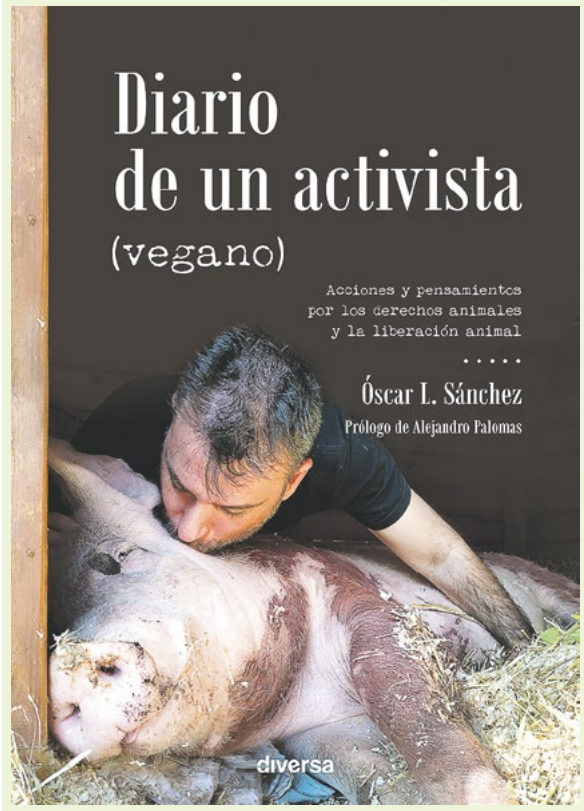
Empieza el libro con un prólogo excelente de ***Alejandro Palomas***, Premio Nacional de Literatura Infantil y Juvenil (2016) y Premio Nadal (2018) *"En cuanto empecé a leer supe que corría el peligro de estar enfrentándome a algo más que una lectura." "La esclavitud no es generosa, es infame" «Este libro me ha empujado a dar un paso que no podía esperar más. He leído. He tragado saliva incontables veces durante su lectura. He sentido culpa, vergüenza y tristeza. Y sí, soy, a partir de ahora, un vegano más»*.

A lo largo de sus casi 300 páginas **Óscar L. Sánchez** propone un recorrido por las distintas facetas de la explotación de los animales en cuatro capítulos. Alternando el formato "diario" y el ensayo. Primeramente, **"Especismo" y "Sintiencia"** ¿qué nos hace ser o dejar de ser especistas? "*Ser especista no es culpa del especista. Todas las personas hemos sido educadas en el especismo.*" Y ¿Cuándo sabemos que los demás animales sienten? "*Los humanos hemos normalizado de tal manera la opresión hacia los animales que no los vemos como víctimas.*" A continuación Diario de una marcha antiespecista, en una prosa directa tanto desde el sentimiento como del raciocinio.

En el segundo capítulo **Explotar animales es usarlos para beneficio propio**, el autor desgrana el uso de los animales para su consumo como comida, "*Comer animales y sus derivados no es una elección personal porque afecta a otros, a los animales*"; vestimenta; entretenimiento; transporte y experimentación a través de sus reflexiones escritas en sus diarios. La complejidad y amplitud de las actividades que abusan, maltratan y esclavizan a los animales es enorme, y **Óscar L. Sánchez** piensa y hace pensar en todas, también en la caza, en todas sus variantes perfectamente articuladas: la caza mayor, la caza menor, la legal y la furtiva. En los perros utilizados en guerras o en los cuerpos de seguridad del estado, o como guías o ayudas terapéuticas, y en el "mascotismo" que no existiría si no se comerciara con animales. Diario de un niño vegano, cierra este capítulo.

Liberación animal y los derechos animales y Santuarios, el eje de la liberación animal culminan esta obra tan esclarecedora, que puede ayudar a dar el paso definitivo a muchos lectores, ayudando así a los animales, que es el objetivo primero y último del autor.

El margen de beneficio que supondrá la venta de este libro está íntegramente destinada a ***El Hogar Animal Sanctuary***, primer santuario que conoció el autor y donde el mismo explica que aprendió tanto. ■



TÍTULO: Diario de un activista (vegano).

AUTOR: Óscar L. Sánchez.

EDITORIAL: Diversa Colección: Diversa Conciencia nº3.

ISBN: 978-84-18087-10-3