

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

## La Medicina Moderna y el Veganismo



123rf Limited@pitinan

MUNDO VEGANO

4

Los podcasts veganos de más éxito

DEFENSA ANIMAL

10

Los animales NO venden

EL BALCÓN VEGANO

16

Libros para el cambio

Impreso en papel ecológico y reciclado

[www.buenoyvegano.com](http://www.buenoyvegano.com)



Bueno y Vegano @buenoyvegano @buenoyvegano



Suscríbete Gratis

NUEVAS

DATE UN GUSTAZO con las NUEVAS tortitas de

el Granero integral® Natur

41 kcal

por ración



[www.elgranero.com](http://www.elgranero.com)



**Jordi Casamitjana**  
Zoólogo especialista en comportamiento animal  
buenoyvegano@buenoyvegano.com

## 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 21.000 EJEMPLARES

www.buenoyvegano.com  
buenoyvegano@buenoyvegano.com

## DIRECTOR

Enric Urrutia

## REDACCIÓN

Montse Mulé

## PRODUCCIÓN EDITORIAL

Oriol Urrutia, Laura Lobo  
Axel Domingo, Ariadna Coma

## DISTRIBUCIÓN

Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla  
La Mancha: El Horno de Leña; León: Natimel;  
Euskadi: Dispronat; Navarra: Alimentos  
Ecológicos Gurmendi; 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, Jordi Casamitjana,  
Carla Cornella, Helena Escoda,  
Míriam Fabà, 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:



Powered by Bio Eco Actual



# La Medicina Moderna y el Veganismo

El veganismo, si se manifiesta de forma responsable, tiende a conllevar buena salud. Especialmente si se minimiza el consumo de comida «basura» muy procesada, y en general, se evita la glotonería. Pero aun solo consumiendo muchos productos integrales naturales poco procesados, haciendo ejercicio diario y evitando el estrés, no nos podremos escapar de los caprichos de la biología y las consecuencias del envejecimiento. Como todo el mundo, tarde o temprano caeremos enfermos y, veganos o no, necesitaremos tratamiento médico para curarnos.

Pero ahí viene el problema. Muchas medicinas tienen ingredientes de origen animal (a menudo la industria farmacéutica usa gelatina de huesos de ganado para la fabricación de píldoras), y casi todas han sido probadas con animales, ya que tales pruebas son obligatorias en muchas

**El concepto filosófico básico ancestral detrás del veganismo es ahimsa, un término en sanscrito que significa «no hacer daño»**



123rf Limited@belchonock

jurisdicciones. Además, muchos procedimientos médicos fueron también probados con animales cuando se descubrieron, e incluso los médicos puede que se entrenaran usando animales (especialmente los cirujanos). Si el veganismo ético intenta evitar todo tipo de explotación animal ¿es coherente aceptar tratamiento médico dado que a menudo es el producto directo de tal explotación?

Esta es una de las «áreas grises» del veganismo donde los veganos deben decidir lo que es apropiado o no para ellos, y no deberíamos juzgarlos si nosotros decidimos de forma diferente. Pero hay varios factores que sería bueno considerar.

Primero, la definición de veganismo creada por la Sociedad Vegana tiene esta frase que es vital para manifestar tal filosofía en cualquier parte del mundo: «siempre que sea posible y práctico». Así pues, si la persona enferma no tiene opción, y solo hay tratamientos disponibles que no son compatibles con la filosofía vegana, tal persona sigue siendo vegana si los acepta.

Aunque el veganismo se enfoca principalmente en los animales no humanos, si un vegano se preocupa de su propia salud, esto no es incompatible con el veganismo de por sí. El concepto filosófico básico ancestral detrás del veganismo es *ahimsa*,



## Nuevo Pruébalos

### Azafrán Calidad orgánica

- Azafrán Premium – „Sargol“ del más alto nivel de calidad
- 90 Hebras de azafrán por dosis diaria
- con \*vitamina C para una buena función mental

### Aceite de alga Omega-3

- aceite de alta calidad de la microalga *Schizochytrium sp.*
- una alternativa sostenible y exclusivamente vegetal al aceite de pescado



250 mg DHA y  
125 mg EPA (2:1)  
por cápsula

1 vez al día  
vegetal

## Una cosa es aceptar el tratamiento cuando no hay opción, pero si la opción vegana existe, esa debería ser la prioridad

un término en sanscrito que significa «no hacer daño». Se aplica a otros seres sintientes, pero también es aplicable a uno mismo. Aunque todos deberíamos tener el derecho a decidir lo que queremos hacer con nuestros cuerpos, dar prioridad a cuidar de nuestro bienestar también es moralmente justificable bajo la filosofía vegana.

Esto no quiere decir que sea aceptable que un vegano ético apoye las industrias que hacen pruebas con animales. Deberíamos apoyar a las organizaciones que trabajan para sustituir las pruebas obligatorias con animales con otros métodos, ya que estos existen. Hay organizaciones no gubernamentales que se dedican a desarrollar alternativas a tales pruebas, como por ejemplo **Animal Free Research UK**.

Una cosa es aceptar el tratamiento cuando no hay opción, pero si la opción vegana existe, esa debería ser la prioridad. Puede haber remedios caseros (a menudo involucrando hierbas medicinales) que un doctor con suficiente conocimiento pueda recomendar. De hecho, si eres un vegano ético, antes de rechazar cualquier medicamento o procedimiento vale la pena hablar con tu médico acerca de tus inquietudes y creencias, no solo porque tal vez el doctor encuentre una solución vegana, sino también porque es importante concienciar a la profesión médica sobre las restricciones que el veganismo impone a algunas personas. Y cada día hay más doctores que son veganos ellos mismos, por lo que tendrán un conocimiento profundo sobre que alternativas existen.

### ¿Pero es este un problema solo aplicable a la medicina occidental?

A veces, medicinas alternativas y más holísticas (a menudo de origen oriental) se prescriben como terapias complementarias que funcionan junto con métodos científicamente pro-



123rf Limited@pitinan

bados. Conozco a muchos veganos atraídos a este tipo de tratamientos. Sin embargo, debemos tener cuidado, ya que bastantes de estas terapias tampoco serán adecuadas para veganos porque también utilizan productos animales. Por ejemplo, la medicina china tradicional a veces utiliza partes de tigre, rinoceronte, ciervo, oso, serpiente, pangolín, etc.

Por otro lado, el enfoque holístico no-occidental como medicina preventiva puede ser efectivo para posponer el dilema de tratamientos no-veganos lo más posible. Tener una vida relajada bien balanceada con buena comida vegana, reposo, ejercicio moderado, sin alcohol ni tabaco, positividad y ecuanimidad (uno de los objetivos de la meditación), puede mantenernos saludables durante más tiempo.

Otra cuestión para considerar es si es beneficioso para el movimiento vegano que los veganos se «sacrifiquen» rechazando tratamiento, ya que esto aumenta la posibilidad de no recuperarse de la enfermedad. Para tal movimiento, un mundo con más veganos, sanos y capaces de proteger animales y ayudar a otros a adoptar la filosofía, sería un mundo mejor, por lo que es preferible usar los tratamientos disponibles más eficaces. Afortunadamente, la mayoría de los veganos no rechazan tratamiento médico cuando lo necesitan de verdad, yo incluido.

Y luego está el tema de procedimientos destinados a tratar un problema de salud pública. Por ejemplo, las vacunas. La cuestión no es si las vacunas funcionan o no (y yo estoy convencido de que la mayoría sí funcionan), pero el hecho de que, como el resto de los medicamentos, a menudo contienen productos de origen animal (aunque muchas de las vacunas modernas ya no los tienen) y se prueban en animales (lamentablemente, casi todas). Esto hace que la

inmensa mayoría de las vacunas actuales no son aptas para veganos éticos, y deberíamos hacer campañas para tener alternativas en el futuro.

Sin embargo, el problema es que rechazar la vacunación por no ser compatible con el veganismo puede causar daño a otros, no solo a nosotros, ya que tales vacunas pueden ayudar a la erradicación de patógenos que pueden enfermar a otras personas (o a animales no humanos).

La razón por la que un vegano ético rechaza productos es para evitar participar en el daño de otros seres sintientes. Si tomamos el concepto de *ahimsa* como un concepto no especista en el que se debe incluir a las personas, entonces tanto aceptar como rechazar la vacuna puede dañar a otros. Pero si el veganismo se basa en elegir las alternativas que harán menos daño a otros seres sintientes, ¿Qué es más compatible con el veganismo, lo que intenta ayudarte solo a ti, o lo que intenta ayudarte a ti y a muchos otros, como por ejemplo las vacunas contra el Covid-19?

Aunque al fin y al cabo esto debería ser una decisión personal privada de cada vegano, por este motivo, y por la falta de alternativas veganas, muchos veganos éticos aceptan tal vacunación (y no por ello se les puede criticar, porque esto es coherente con el concepto *ahimsa* y la definición oficial del veganismo). Yo soy uno de ellos.

Los veganos sanos son los veganos más eficientes, y más animales se beneficiarán con ellos. ■

## EL PRODUCTO DEL MES

### Nuevos preparados de frutas bio y 100% fruta, de Valle del Taibilla



Si quieres consumir mermeladas o confituras, pero te preocupas por el consumo excesivo de azúcares refinados, los nuevos preparados bio 100% fruta de Valle del Taibilla son una alternativa más saludable.

Con la misma textura que una mermelada y con más del 70% de fruta y zumo de uva. Con todo el sabor de la fruta natural y con un 30% menos de calorías que una mermelada.

Disponible en cuatro variedades:

- Albaricoque
- Fresas
- Arándanos
- Frutos del bosque

Ingredientes de origen nacional.  
Producto de cercanía.  
Elaboración artesanal.

#### Certificado:

Ecológico (Euro Hoja)

#### Marca:

Valle del Taibilla  
www.valledeltaibilla.es

#### Empresa:

Agrícola y Forestal de Nerpio  
SCCLM

#### Recomendado por



www.masterorganic.es



Cristina Fernández

Periodista &amp; Blogger

www.paladarvegano.blog | crisfersan@gmail.com

# Los podcasts veganos de más éxito

Los podcasts van ganando popularidad. Cada vez hay más oferta y demanda de este contenido de audio transmitido online que puedes escuchar en directo o en diferido. También han aumentado dentro del movimiento vegano: los podcasts contribuyen a crear comunidad y nos permiten aprender y actualizarnos sobre temas específicos como nutrición, activismo o turismo vegano. Os dejamos una selección de podcasts veganos.

## Veganismo

El 1 de noviembre de 2015, coincidiendo con el Día Mundial del Veganismo, Joan Boluda y Joseph de la Paz lanzaron Veganismo, el podcast “en el que se habla de cómo ser vegano sin morir en el intento, pero sin dañar a nadie”, dicen.

“Después de hacerme vegano, sentía que no había suficiente. Había dado el paso, pero tenía que hacer algo más, para no solo ‘no hacer sufrir’, sino también para ‘mejorar’ esta situación. Y como lo que se me da bien es la comunicación, pensé en hacer un podcast. Se lo propuse a Joseph, y aquí estamos”, explica Joan a *Bueno y Vegano*.

“Escuchaba varios podcasts veganos en inglés, pero no encontré ninguno en español que emitiera regularmente. Yo quería empezar a compartir toda la información y las ideas que me hervían en la cabeza y creía que cada vez más gente escucharía podcasts. Además, siempre he



123rf Limited@dolgachov

tenido debilidad por la radio”, añade Joseph, quien también es autor del libro *La Revolución Vegana*.

Sus podcasts han tenido una buena acogida y ahora tienen miles de oyentes que los escuchan cada semana. “Los temas que más gustan son los más personales, cuando nos sinceramos y compartimos nuestros buenos (y malos) momentos. Al mostrar la parte humana, más allá de la información neutral”, afirma Joan.

En Veganismo hablan sobre temas muy diversos de la vida vegana: relaciones con la familia y las personas no veganas, actualidad, explotación animal, activismo, emprendimientos, consejos, diálogos filosóficos y humor. “El humor es muy importante. Precisamente porque la realidad contra la que luchamos es tan horri-

ble, sin un poco de humor se haría realmente difícil”, reflexiona Joseph.

“Lo más emotivo y significativo es recibir mensajes de gente que nos cuenta cómo les hemos ayudado a dar un pasito más hacia el veganismo, o lo mucho que los acompañamos semana a semana. Un tema recurrente que encontramos es cierta sensación de soledad, y a través del podcast nos acompañamos todos un poquito. Me imagino como una pequeña gran familia vegana con auriculares”, concluye Joseph.

## Una Familia Vegana y Normal

Rocío Cano y Pablo Jurado también dan voz al veganismo y la educación vegana. Lo hacen desde el 5 de noviembre de 2019. “Todo empezó porque teníamos ganas de contar

nuestra experiencia sobre veganismo y activismo de una forma radiofónica”, nos explica Pablo. “El formato nos atraía a las dos y estamos muy contentas con el resultado”, añade Rocío.

“Es una maravilla poder llegar a tantas personas de tantos países diferentes desde tu casa. Tenemos personas que nos escuchan desde todas las partes del mundo, desde Nueva Zelanda y Australia hasta Canadá, pasando por Filipinas y la mayoría de los países europeos... Además, tenemos muy buen *feedback* de la gente”, comenta Rocío.

Esta familia habla de temas muy variados, relacionándolos con el veganismo y el antiespecismo, como activismo, nutrición, fitness, racismo, transexualidad o gordofobia. “Hay una línea roja que no pasamos y es que todas las personas invitadas -un alto porcentaje son mujeres- son antiespecistas”, añaden.

Los podcasts que tienen más éxito son los que están relacionados con activismo y nutrición, como la entrevista a Lucía Martínez de Dime qué Comes y a Victoria Lozada de Nutrition Is The New Black. El pasado junio cerraron la segunda temporada con 61 capítulos. ¡Vuelven en otoño!

## Malditos veganos

Sergio Guallar y Miguel Martí (Sekiam) lanzaron el podcast Malditos Veganos el 5 de abril de 2020 con un total de 5 episodios. Desde



be veggie!

Stands con productos veganos, asociaciones, charlas, showcookings, música en directo... ¡y mucho más!

Festival VEGANO

4 · 5 · 6  
DICIEMBRE 2021

FICOBA,  
RECINTO FERIAL  
DE GIPUZKOA / IRUN

¡RESERVA YA TU STAND!

Precios especiales  
hasta el 19/10/2021  
[www.beveggie.eus](http://www.beveggie.eus)



entonces han ido subiendo a la red un episodio casi semanalmente y ya llevan más de 50.

“Teníamos la necesidad de ir un pasito más allá en nuestro veganismo e intentar hacer nuestro propio ‘activismo’ para difundirlo desde un punto desenfadado y más cercano con las nuevas generaciones. Por aquel entonces nos mandábamos audios de WhatsApp de 10 minutos poniéndonos al día, así que hacer un podcast era lo más parecido a lo que ya hacíamos”, nos explica Sergio.

“No pensábamos que nos escucharan ni 20 personas. Y actualmente tenemos más de 3.250 seguidores en Spotify, que es la plataforma donde más nos escuchan, también estamos en otras plataformas como Apple Podcasts, iVooX...”, comenta.

“Empezamos un poco con lo básico como los beneficios en la salud de hacerse vegano, tocamos el tema de las ‘gallinas felices’ y a veces también

comentamos lo que nos sucede a diario en nuestra vida al adoptar un estilo de vida vegano”, dice Sergio, quien añade: “Algunos de los episodios que más éxito han tenido han sido *Destrozando mitos sobre el veganismo*; *Cosas que creías que eran veganas, pero no*; *Los pedos de los veganos*; y *Nuestra salida del armario vegano*.”

### Ingobernables

Paula González entrevista en Ingobernables a mujeres veganas y vegetarianas inspiradoras con las que aprender más sobre sus negocios y comunicación. Se trata de un “podcast de comunicación honesta para gente inconformista, de entrevistas a profesionales que están cambiando el mundo para que conozcamos un poco más sobre comunicación a través de su trabajo”, detalla Paula en su web.

Así, podemos escuchar, por ejemplo, a Lola Hernández, de Vegetalmente, hablando sobre estrategias para negocios veganos; a Jenny Rodríguez, de Mis Recetas Veganas; a Ángela López, cardióloga vegana en el hospital Vall d’Hebron; y a Marta Tafalla, doctora en filosofía y profesora de la Universidad Autónoma de Barcelona, quien analiza nuestra relación con los animales y la naturaleza desde una perspectiva ética y estética.

### Derecho y Animales (INTERcids)

Dirigido y presentado por Lucía Arana, es el primer podcast sobre derecho animal en español. Cada episodio suele incluir una entrevista a un



123rf Limited@kuprevich

experto o experta -hablamos de jueces, fiscales, abogados, representantes de instituciones...- que comparte su experiencia, tanto profesional como personal, en la protección animal desde el ámbito legal.

Fue creado en enero del 2020 por la asociación INTERcids, con el objetivo de contribuir a un mayor conocimiento social sobre los temas relacionados con la protección de los animales desde el ámbito jurídico. Así, por ejemplo, se han tratado temas como el caso de maltrato animal y mala praxis del laboratorio Vivotecnia de Madrid y el del caballo Sorky, quien sufrió una muerte extremadamente cruel y violenta, y cuyo asesino fue la primera persona en entrar en la cárcel en España por un caso de maltrato animal. El mismo año de su lanzamiento, este podcast ganó la beca Culture & Animals Foundation.

### Más podcasts

Matthew Davey y Ana Alarcón conversan cada semana con líderes de la comunidad vegana en **The VeggeTalk**. Matthew dirige los podcasts en inglés y Ana en español. También en inglés, encontramos **The Plant Proof**, en el que Simon Hill, autor de *The Proof is in the Plants*, comparte información sobre nutrición y veganismo.

En el podcast **Simply Vegan**, creado por Holly Johnson y Gabriella Clark, repasan la actividad vegana cada siete días y buscan los últimos lanzamientos de productos para probarlos y recomendar (o no) su compra. Asimismo, dan voz a figuras destacadas del movimiento vegano para difundir el mensaje. Por último, Michael y Maša Ofei presentan **The Minimalist Vegan**, un programa que ofrece, sobre todo, recetas veganas. ■

**Los podcasts contribuyen a crear comunidad y nos permiten aprender y actualizarnos sobre temas específicos como nutrición, activismo o turismo vegano**

**SOL**  
natural

## Alternativas vegetales al queso

4 alternativas al queso 100% vegetales y ecológicas que te sorprenderán por su textura y sabor: tipo mozzarella fresca, en lonchas, para gratinar y rallado fino.

Sin duda, una deliciosa manera de volver a disfrutar del “queso” evitando los lácteos, con menos calorías, y con una textura y sabor muy similares.



# Natillas veganas de limón y canela

Cocinar bien no sólo es cuestión de habilidad, sino también de actitud.

Estar abierto a conocer ingredientes nuevos, técnicas y procedimientos es clave para poder elaborar recetas que de primeras pueden parecer complicadas.

Esto puede parecer difícil ya que continuamente aparecen nuevos productos en el mercado que te permiten hacer espumas, geles o esferificaciones.

Pero la verdad es que también existen muchos ingredientes que se utilizan desde hace siglos, con unas propiedades asombrosas, que no son tan glamurosos como el alginato o el hielo seco, con los que podemos hacer maravillas en la cocina.

El kuzu o kudzu es uno de ellos. Es un almidón que se obtiene de las raíces de una planta, *Pueraria Lobata*, que se ha utilizado desde hace casi 2000 años en la medicina tradicional china.

En la cocina nos puede ayudar a espesar salsas, sopas o hacer unas deliciosas natillas, sin necesidad de usar huevo. Su apariencia es de terrones o polvo blanco o grisáceo que se disuelve en frío y tras cocer a fuego suave unos minutos comienza a espesar. Se obtiene así una crema más o menos espesa, según la consistencia deseada, muy fina. Su sabor es neutro por lo que no modifica el sabor de la receta original.



123rf Limited@kuprevich

**Dificultad:** Fácil

**Preparación:** 15'

**Cocción:** 5'

## Ingredientes [4 raciones]

- 500 ml de bebida vegetal.
- ½ limón.
- 1 rama de canela.
- 1 cucharadita de canela molida.
- 30 gr de kuzu blanco TerraSana.
- 50 gr de azúcar.

## Elaboración:

Disolver el kuzu en 100 ml de la bebida vegetal y reservar para más adelante.

Colocar el resto de la bebida vegetal en un cazo y añadir la rama de canela y la piel de medio limón.

Llevar a ebullición y mantener a fuego bajo durante 10 minutos.

Añadir el azúcar, puedes usar también xilitol, eritritol o cualquier otro endulzante de color claro para que no oscurezca la crema.

Cocinar unos minutos hasta notar que se ha diluido por completo.

Agregar una pizca de cúrcuma en polvo para conseguir un color ligeramente amarillo.

Incorporar el kuzu diluido y esperar a que comience a espesar sin dejar de remover. No dejar que hierva, pero mantener así durante 2 o 3 minutos.

Deberías obtener una crema muy fina, sin grumos y con una consistencia espesa.

Servir en vasitos bajos y dejar que se enfríe.

Al cabo de 2 horas están listas para tomar. Al enfriarse las natillas se volverán más espesas. ■

# CHIPS DE LENTEJAS

## CURRY HINDÚ Y CHILI DULCE

NUEVOS

40% MENOS DE GRASA QUE LAS CHIPS DE PATATA NORMALES

DELICIOSAMENTE CRUJIENTE

VEGANO & SIN GLUTEN

terrasana.com

## ALIMENTACIÓN / POSTRES

IMPRESINDIBLE

**Estilo Griego natural sin azúcar 400g, de Sojade**

Exquisito postre 100% vegetal y 100% ecológico de Sojade. Con una calidad excepcional a nivel de sabor y de ingredientes. Garantizado sin gluten y sin Organismos Genéticamente Modificados. Elaborado a partir de zumo de soja\* 99% (agua, semillas de soja\* 12,5%), textura: pectina, fermentos seleccionados. \*Procedente de la agricultura ecológica.



**Certificado:** Ecológico [Euro Hoja]  
**Marca:** Sojade | [www.sojade-bio.es](http://www.sojade-bio.es)  
**Empresa:** Triballat Noyal

## ALIMENTACIÓN / CHOCOLATE

IMPRESINDIBLE

**Chocolate Vegano Clásico, de iChoc**

Puro chocolate “con leche” (a base de bebida de arroz), realizado con vainilla Bourbon y una pizca de sal marina. Asombrosamente similar al chocolate con leche de toda la vida, pero elaborado con ingredientes 100% vegetales. 80 g.

Envase 100% ecológico y sin plásticos, certificado Plastic Free. Kosher. Vegano.



**Certificados:** Ecológico [Euro Hoja] | Rainforest Alliance  
**Marca:** iChoc | [www.ichoc.de/en](http://www.ichoc.de/en)  
**Empresa:** Ecofinia GmbH

## ALIMENTACIÓN / UNTABLES

IMPRESINDIBLE

**Crema de chocolate con avellanas, de La Vida Vegan**

La Vida Vegan es una marca de cremas de chocolate para untar 100% orgánicas, veganas, Fairtrade, sin aceite de palma y sin gluten. En sus recetas sólo utilizan ingredientes sostenibles y de calidad. Una de sus cinco deliciosas variedades, es la suave crema de chocolate con avellanas. Elaborada con un 15% de avellanas, es ideal tanto para untar como para elaborar deliciosas recetas.



**Certificado:** Ecológico [Euro Hoja] | Fairtrade  
**Marca:** La Vida Vegan  
**Distribución:** Biocop Productos Biológicos, S.A. | [www.biocop.es](http://www.biocop.es)

## ALIMENTACIÓN / LEGUMBRES

NOVEDAD

**Risoni de legumbres, de Sol Natural**

Una variedad de pasta con forma similar al arroz elaborada a base de sémola de trigo, y muy popular en Italia, Grecia, Turquía...

En Sol Natural le han querido dar un plus de nutrición utilizando como base legumbres.

El resultado es una pasta sin gluten ideal para hacer risottos, ensaladas, sopas. Sin gluten.



**Certificados:** Ecológico [Euro Hoja]  
**Marca:** Sol Natural | [www.solnatural.bio](http://www.solnatural.bio)  
**Distribución:** Vipasana Bio, S.L.

## ALIMENTACIÓN / KUZU

IMPRESINDIBLE

**Kuzu, de TerraSana**

El kuzu es un efectivo agente espesante vegetal elaborado a base del almidón procedente de la planta del kuzu. En Japón es usado habitualmente en sopas, salsas y postres (calientes). Además, no altera el sabor de la receta.

El kuzu también tiene poder espesante en platos ácidos, cosa que no ocurre con la maicena. El kuzu blanco está lavado y filtrado, el sabor es neutral y tiene un ligeramente mayor poder espesante que el kuzu gris. Sin gluten.



**Certificado:** Ecológico [Euro Hoja]  
**Marca:** TerraSana Positive Eating | [www.terrasana.com](http://www.terrasana.com)  
**Empresa:** TerraSana Natuurvoeding Leimuiden B.V.

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

IMPRESINDIBLE

**Levadura nutricional bio, de El Granero Integral**

La levadura nutricional es un complemento alimenticio de gran valor si se incluye en nuestra dieta.

Se caracteriza por ser rica en vitaminas, proteínas y minerales. ¡Además es una alternativa al queso!

Da un toque delicioso en platos de pasta, risotto, pizza, cremas, ensaladas...



**Certificados:** Ecológico [Euro Hoja]  
**Marca:** El Granero Integral | [www.elgranero.com](http://www.elgranero.com)  
**Distribución:** Biogran, S.L. | [www.biogran.es](http://www.biogran.es)



Miriam Martínez Biarge  
Médico Pediatra  
www.creciendoenverde.com  
info@creciendoenverde.com

# Zoonosis

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una zoonosis es una enfermedad producida por un agente infeccioso que procede de animales, que “salta de un animal no humano a un humano”. En algunos casos el agente infeccioso no resulta perjudicial para el animal de origen y ambos conviven juntos sin problemas, pero se hace dañino al pasar de una especie a otra.

¿Son frecuentes las zoonosis? Podemos decir que son la norma. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de los EEUU nos dicen que al menos el 60% de las enfermedades infecciosas en humanos son zoonóticas y este porcentaje aumenta al 75% si hablamos de las enfermedades más recientes, las llamadas *emergentes*.

Las zoonosis se pueden adquirir de varias formas: 1) por contacto directo con un animal infectado, con sus secreciones o con las superficies donde haya estado; 2) por comer un alimento contaminado, generalmente procedente de un animal enfermo o transmisor; 3) a través de la picadura de un mosquito u otro insecto;

4) a través de otros humanos infectados, una vez que el agente ha hecho el salto de especie y ha adquirido la capacidad de transmitirse entre nosotros. Esta última vía es la más pe-

ligrosa, pues significa que las posibilidades de contagio se multiplican: ya no es necesario el contacto con un animal y la enfermedad deja de ser un caso aislado para afectar a toda una comunidad y más allá.

## ¿Hay más zoonosis ahora que en el pasado?

Siempre ha habido zoonosis. Incluso muchas de las enfermedades que ahora consideramos de transmisión exclusivamente humana, en su origen procedieron de animales. Por ejemplo, hace poco se ha averiguado que el sarampión fue un virus bovino que hace unos 2.500 años saltó a la especie humana. Uno de los primeros regalos que obtuvimos de la práctica de la ganadería.

En el siglo XIV Europa perdió un 40% de su población en menos de 10 años a consecuencia de la peste bubónica o peste negra, que se transmitía a través de las picaduras de pulgas procedentes de ratas infectadas y por contacto directo con las personas ya enfermas. Todavía hoy aparecen brotes de esta enfermedad a partir de personas que se dedican a cazar y comer marmotas, sobre todo en la región de Mongolia.

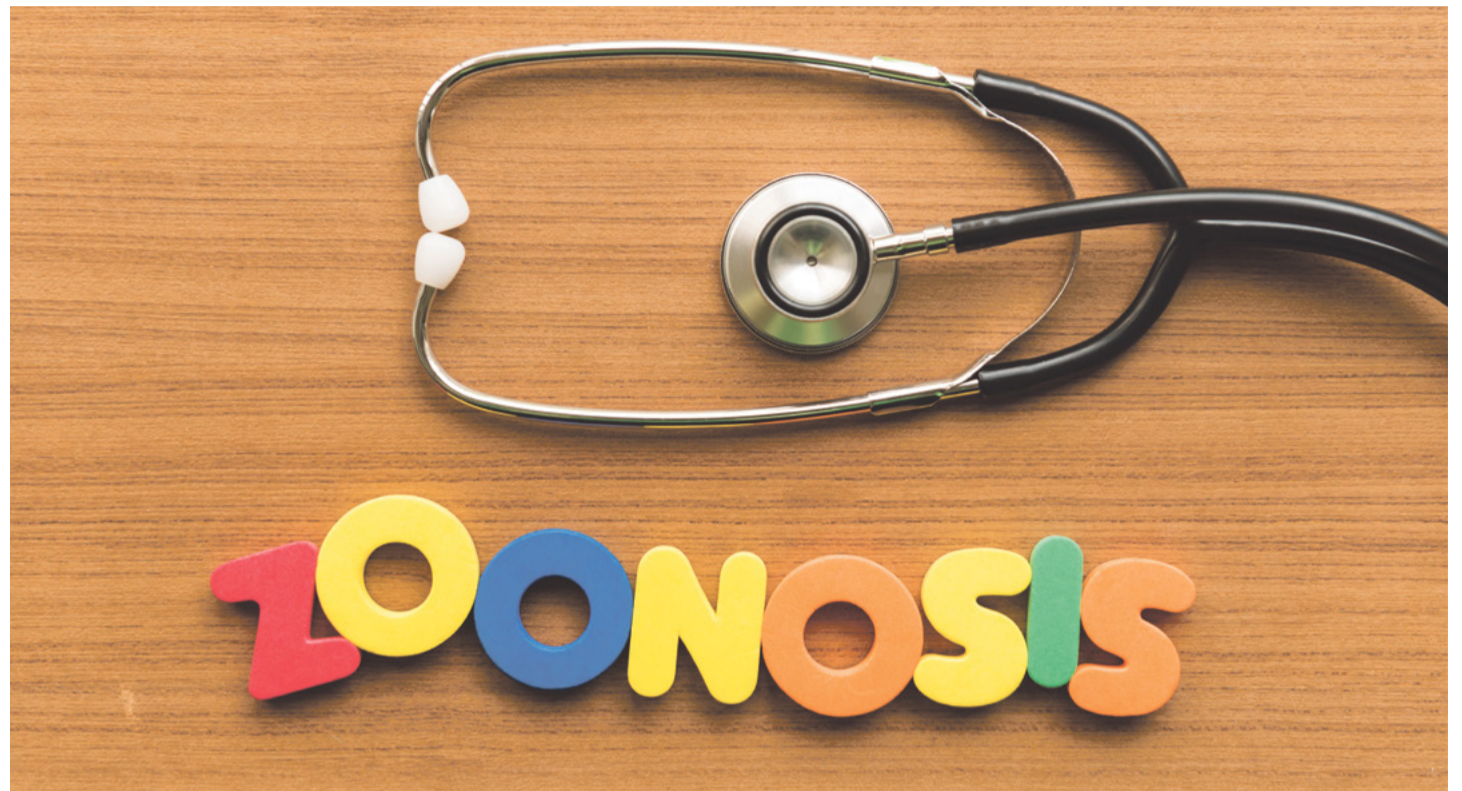
Ya en el siglo XX, la humanidad se vio afectada por tres pandemias de gripe. La de 1918-1919, que afectó a un tercio de la humanidad y mató a unos 50 millones de personas, fue una mutación de un virus de gripe aviar. El origen más probable fue

**La mayor parte de las epidemias y pandemias zoonóticas han tenido su origen último en la forma en que los humanos tratamos a los animales**

una o varias granjas avícolas en Kansas, Estados Unidos.

En algún momento del siglo pasado el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), que causa la enfermedad conocida como sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) pasó de los primates, donde estaba bien adaptado, a los humanos que cazaron y comieron monos y chimpancés en África. Desde que comenzó la epidemia de VIH-sida, 80 millones de personas han contraído la infección y 36 millones han muerto.

Y en el siglo XXI tres coronavirus de origen zoonótico han causado dos epidemias (SARS, MERS) y la pandemia que estamos viviendo en estos momentos (Covid-19). Además, varios brotes de ébola, originados por la ingesta de murciélagos, han



123rf Limited@sph1410

CUPPER®  
NATURAL, FAIR & DELICIOUS®

# NATURAL & DELICIOSO, & COMO TÚ.




WWW.CUPPER-TEAS.ES    @CUPPER\_TES







causado estragos en África y puesto en jaque al planeta entero.

Los expertos coinciden en que sí, en que en los últimos cien años se está produciendo una aceleración en el número de infecciones zoonóticas a las que estamos expuestos.

### ¿Por qué ahora hay más zoonosis?

La mayor parte de las epidemias y pandemias zoonóticas han tenido su origen último en la forma en que los humanos tratamos a los animales, tanto a los salvajes, como a los que la industria ganadera explota para consumo humano. En el último siglo, nuestra capacidad para maltratar animales y causar daño al planeta se ha refinado y multiplicado y eso, cual ruleta rusa, está aumentando las posibilidades de pandemias cada vez más eficientes y peligrosas.

La destrucción de los hábitats naturales de muchas especies animales para obtener materias primas causa la huida de estos animales a ciudades u otros asentamientos humanos, multiplicando las interacciones entre humanos y animales. **Los mercados de animales salvajes vivos, el transporte mundial de animales para zoológicos y laboratorios, y sobre todo, las factorías donde se crían y hacen billones de animales, son los caldos de cultivo perfectos para la mutación y dispersión constante de nuevos virus.**

Las gripes aviar y porcina obligan al sacrificio cada año de millones de estos animales para evitar que los virus pasen a los humanos, aun así se declaran brotes constantes entre los trabajadores de esta industria o en poblaciones cercanas, que hasta el momento se han podido contener. Es cuestión de tiempo que uno de estos virus gripales se haga altamente

**En los últimos cien años se está produciendo una aceleración en el número de infecciones zoonóticas a las que estamos expuestos**



123rf Limited@sph1410

transmisible entre humanos y además, virulento. La tasa de mortalidad global producida por la covid-19 es menor del 5%. Imaginemos un virus que se transmita igual de bien, pero con la tasa de mortalidad de la viruela (30%).

Los humanos, en vez de tratar de controlar las zoonosis yendo al origen del problema y reconociendo que dependemos enteramente del planeta y que si éste no está sano y los animales sufren nosotros mismos vamos a estar en constante peligro, hemos decidido vendarnos los ojos y continuar nuestra forma de vida suicida.

Los aislamientos, las restricciones, las mascarillas, las pruebas diagnósticas, e incluso las vacunas, aunque necesarias en este momento, no son más que tiritas para un planeta que se desangra.

### ¿Se pueden prevenir?

Las autoridades sanitarias nos ofrecen recomendaciones que a nivel individual son efectivas para disminuir el riesgo de adquirir una zoonosis: usar repelentes de insectos en el exterior, sobre todo en zonas tropicales; cuidar de la salud de nuestros animales domésticos (que estén vacunados, desparasitados y protegidos frente a pulgas), evitar el contacto con animales salvajes; o manipular los alimentos de forma higiénica. Y sí, lavarnos las manos.

Todo esto está muy bien, pero como acabamos de experimentar en nuestra piel, no nos libra del peligro de infectarnos por agentes infecciosos que una vez que han saltado a los humanos se transmiten directamente entre nosotros. Entonces ya el riesgo no es individual, sino colectivo, y la prevención solo puede llevarse a nivel colectivo.

**Solo un mundo donde no exista ningún tipo de explotación animal y donde se protejan todos los ecosistemas será un lugar seguro para la especie humana**

Una vez que una pandemia se ha iniciado ya no se puede prevenir, lo más que podemos hacer es aminorar sus consecuencias y tratar de contener el número de afectados. Pero sí podemos prevenir la próxima pandemia. Porque si no actuamos ya, la siguiente está al caer.

Prevenir no es, como dicen la OMS y otros organismos internacionales, aumentar la vigilancia sobre nuevos patógenos y dedicar más recursos al desarrollo de fármacos y vacunas. Aquí ya estamos llegando

tarde. Y tampoco es medicar al ganado con más y más antibióticos. Esto solo ha conseguido añadir otro problema a nuestra lista: las resistencias a antimicrobianos, que causan la muerte de 700.000 personas en el mundo cada año.

Solo un mundo donde no exista ningún tipo de explotación animal y donde se protejan todos los ecosistemas será un lugar seguro para la especie humana. Para afrontar este reto no necesitamos más inteligencia ni más tecnología, sino más sabiduría. ■

**UN OTOÑO CRUJIENTE**

Ya tenemos el otoño aquí y ¿qué mejor que nuestro Krunchy para ponerse de buen humor? Crujientes racimos de avena mezclados con deliciosas avellanas y afrutada manzana te pondrán de buen humor por la mañana. Sin aceite de palma.

**barnhouse**  
BIO DESDE 1979

**BARNHOUSE.DE**



Carla Cornella

Presidenta de FAADA (Fundación para el Asesoramiento  
y Acción en Defensa de los Animales)

www.faada.org | c.cornella@faada.org

# “Los animales NO venden”

Cuando en la pantalla vemos aparecer animales salvajes, probablemente nos cuestionemos de dónde vienen, cómo viven y dónde irán a parar una vez salgan de escena o termine el rodaje. Sin embargo, a su vez, nos dejamos eclipsar por su belleza, fuerza y las cosas increíbles que osos, elefantes, tigres y chimpancés, entre otros protagonistas de películas y anuncios, saben llevar a cabo. Afortunadamente, en pleno siglo XXI, el uso de animales salvajes en publicidad, televisión, cine, sesiones fotográficas y eventos comerciales es cada vez más reducido gracias a que el público demanda prácticas éticas en las producciones audiovisuales. Bajo esta premisa, hace unos años, nació **ADnimalsfree**, una iniciativa de FAADA, que persigue el objetivo de **informar** de la problemática que conlleva el uso de animales salvajes en el sector audiovisual y **concienciar** del perjuicio que se ejerce en el animal y que ha conseguido **convencer** a centenares de profesionales que hoy usan alternativas éticas.

Porque un rodaje con animales no empieza y termina en unas horas de plató. Un rodaje implica preparación,



123rf Limited@marclschauer

entrenos, viajes, aislamiento y muchas veces, lamentablemente, **maltrato**. No siempre es fácil apreciar el sufrimiento de un animal. Muchas veces parece gozar de buena salud en la pantalla, incluso puede aparecer contento. **La verdadera problemática es, a menudo, invisible a primera vista.**

**¿De dónde provienen los animales salvajes utilizados en documentos audiovisuales?**

La mayoría de los animales salvajes utilizados en publicidad, cine y

TV han nacido en cautividad, pero en algunos casos, sobre todo en elefantes, éstos han sido capturados de su estado salvaje. Muchos animales provienen de circos, zoológicos o colecciones particulares que los alquilan para esta finalidad. Las duras condiciones tanto ambientales como psicológicas pueden causar traumas y problemas psicológicos tan graves que les marcan para el resto de sus vidas.

**¿Los animales nacidos en cautividad, no están ya acostumbrados a vivir encerrados?**

Todos los animales salvajes, ya sea nacidos en libertad o en cautividad, tienen una serie de necesidades biológicas y sociales que deben ser satisfechas para garantizar un mínimo bienestar. Aunque hayan nacido en cautividad, los animales salvajes no se acostumbrarán jamás a vivir encerrados en espacios reducidos y sin un enriquecimiento ambiental suficiente o apropiado para su especie. El conflicto entre sus instintos naturales y la realidad a la que son forzados a vivir los lleva a realizar comportamientos impropios de su especie como estereotipias, que son comportamientos repetidos de forma obsesiva y que indican una falta de adaptación a su entorno, en otras palabras: enloquecen.

**¿Pero estos animales no están domesticados?**

La domesticación es un proceso en que durante cientos de generaciones interactuando con, y siendo seleccionados por los humanos, algunas especies de animales han adquirido ciertos caracteres morfológicos, fisiológicos o de comportamiento que benefician a los humanos. En animales

## viridian

Ethical vitamins with an organic heart

### LA VUELTA DE VACACIONES

Rodiola  
Complex 30caps.



Ashwagandha  
Extracto BIO 60caps



L-Theanina (200mg)  
y Melisa 30caps



100%  
Ingredientes  
activos

Vegano



Distribuido por: **Alternatur** www.alternatur.es | +34 962 605 061 | info@alternatur.es

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable

## Cambia el mundo: consume bio y local



# BioCultura

MADRID IFEMA

11-14 noviembre 2021

Organiza  
VIDASANA ASOCIACIÓN  
VIDASANA

www.biocultura.org



salvajes cómo osos, grandes felinos o elefantes, no han pasado suficientes generaciones en cautividad como para haber perdido, por ejemplo, el miedo a los humanos, y su mera presencia les angustia.

Para que los entrenadores puedan “hacérselos más suyos”, es práctica habitual separarlos de sus madres a muy temprana edad y criarlos a biberón para intentar que hagan la impronta con el humano en vez de con sus madres reales y así les obedezcan aunque cuando llegan a la madurez sexual estos animales suelen tornarse agresivos incluso con las personas que los han cuidado desde pequeños.

Además, si estuvieran domesticados, no sería necesario sedarlos, extirparles las garras, precintarles la boca o cortarles los colmillos, como se hace a menudo con algunos animales salvajes. La desungulación es habitual para facilitar el manejo de grandes felinos y para reducir los riesgos para las personas. Esta práctica brutal y dolorosa de forma crónica consiste en cortarles la tercera falange de cada dedo hasta la articulación, amputando también hueso, nervios, ligamentos y tendones. También para evitar ataques, es común sedar a los animales.



123rf Limited@evghenimanci

### ¿Cómo se les entrena?

Conseguir que un animal actúe como un humano desea es un proceso largo que se realiza a puerta cerrada: lo que pasa dentro queda entre la persona que lo entrena y el animal.

La base de cualquier entrenamiento de un animal salvaje, ya sea para circos como para publicidad, tv, etc., es la de mantener a los animales en un estado constante de sumisión y miedo ante la dominancia de su entrenador. Los métodos para conseguir esto suelen implicar la violencia física acompañada de la verbal.

En el caso de los chimpancés, por ejemplo, el entreno empieza de forma

paulatina a partir del primer año de vida del animal y según va creciendo, se le exigen trucos más complejos que van a requerir mayor concentración por parte del animal. Como parte del entrenamiento no se duda en utilizar métodos de todo tipo para conseguir el máximo de disciplina. La vida “útil” de muchos de los animales salvajes utilizados para el audiovisual es, por tanto, limitada a unos pocos años. Los **chimpancés**, por ejemplo, tienen una vida “artística” útil de unos **ocho años**, pero pueden vivir hasta **60**, así que es fácil imaginar cómo pasarán la mayor parte de su vida.

**¿Qué pasa con los animales cuando ya “no sirven” para el cine y la publicidad?**

Cuando ya no son rentables, su vida se vuelve, si cabe, más miserable. Animales que han servido de reclamo para grandes empresas y multinacionales han terminado sus días recluidos en pequeñas jaulas durante años y utilizados para la reproducción, perpetuando el uso y maltrato animal, o vendidos a zoológicos u otros centros.

La falta de control de los animales salvajes en cautividad por parte de la administración pública hace que se desconozca cuántos animales y de qué especie son utilizados para el *entertainment*. Y todavía más difícil saber qué ocurre con ellos cuando son “jubilados”.

En el mejor de los casos, algunos de ellos, han sido rescatados por asociaciones, fundaciones, santuarios y centros de rescate privados. En España disponemos de muy pocos centros de rescate y las plazas que ofrecer a estos animales son muy pocas.

El uso de animales para promocionar marcas y entretenimiento es innecesario y cruel y desde FAADA aplaudimos y apoyamos el uso de nuevas tecnologías alternativas, eficaces, creativas y éticas. No necesitamos animales actores para realizar anuncios y películas inolvidables, porque los animales **NO VENDEN**. ■

## ¿NECESITA FUERZA SIN CAFEÍNA?

La prueba de que no necesitas cafeína para obtener energía. No hay nada mejor que una taza de **Yannoh instantáneo**. Una maravillosa bebida caliente con deliciosos aromas de cereales tostados, ideales para comenzar el día.

¿Sabía que el Yannoh® Instant, gracias a su método de fabricación, no contiene gluten?



Contrôle Certisys BE-BIO-01



www.limafood.com  
f @lima.bio.food





Helena Escoda Casas

Historiadora y antropóloga, profesora de ciencias sociales  
helenaescodacasas@gmail.com

# Movimiento vegano y reducción de la natalidad de forma voluntaria y consciente

Dentro del movimiento vegano existen corrientes filosóficas en pro de la reducción de la natalidad con el objetivo de paliar los devastadores efectos sobre el planeta causados por la superpoblación humana y evitar un futuro lleno de incertidumbre para las generaciones futuras, tanto para las humanas como para las no humanas.

Si los seres humanos nos extinguiéramos, el planeta podría regenerarse. Durante los dos meses de la fase cero del confinamiento por la COVID19, pudimos observar lo lesiva que resulta la presencia humana para el resto de especies. Cuando las ciudades quedaron desiertas y se volvieron silenciosas, este parón de la actividad humana permitió dar una tregua a la naturaleza. Animales silvestres irrumpieron en el centro de los núcleos urbanos, intentando recuperar el terreno que los humanos les hemos usurpado. De esta manera, pudimos ver imágenes tanto de felinos caminando sigilosamente por grandes avenidas, como



123rf Limited@lucidology

de imponentes elefantes cruzando carreteras, así como enternecedoras imágenes de corderos divirtiéndose jugando en la rueda de un parque infantil con la misma inocencia y alegría que un grupo de niños... pero los humanos y nuestra tecnología estamos por todas partes, ya no dejamos espacio vital para el desarrollo de las otras especies que comparten el planeta con nosotros.

En 1798, en pleno proceso de transformación social acarreado por la Revolución Industrial, **Thomas Malthus**, considerado el primer demógrafo de la Historia, publicó una obra que no dejó indiferente a nadie: **Ensayo sobre el principio de la población**. Desde aquel entonces, conocemos con el nombre de *malthusianismo* la teoría demográfica, económica y sociopolítica, según la cual la capacidad de crecimiento de la población humana responde a una progresión geométrica, mientras que el ritmo de aumento de los recursos para su supervivencia solo lo puede hacer en progresión aritmética. Según la hipótesis de Malthus, si no fuera por las guerras, desastres naturales, hambrunas, pandemias, etc., el nacimiento de nuevos seres humanos superaría el límite permitido por los medios de subsistencia, es decir: no habría recursos naturales para alimentar a tantas personas, causando una situación desoladora que también hemos nombrado y adjetivado

**En las últimas décadas, se ha podido observar que a medida que se combate y reduce el analfabetismo femenino, desciende la natalidad y se estabiliza en uno o dos hijos por mujer**

con el apellido de este pensador: la catástrofe malthusiana: carestías y conflictos por la supervivencia.

En relación con estas hipótesis, lo cierto es que en la Edad Contemporánea la población mundial ha experimentado una gran explosión demográfica, pues los avances científicos y tecnológicos, así como el alcance de grandes hitos de la medicina, propiciaron un crecimiento imparable de la población mundial, especialmente, a partir del siglo XX. La caída de la tasa de mortalidad infantil y el aumento de la esperanza de vida son factores clave para entender este crecimiento meteórico.

Actualmente, nuestro planeta está habitado por unos 7.600 millones de seres humanos, una cifra que no se detiene. Se prevé que en 2050 la población mundial ascenderá a los 10.000 millones. No obstante, la población sólo aumenta de forma natural en algunos países, especialmente en África y en Asia, ya que en Europa hay más defunciones que nacimientos, hecho que ya ocurría antes de la irrupción de la pandemia. La baja natalidad se ha generalizado en el continente europeo y el crecimiento demográfico se debe a los movimientos migratorios. Los datos nos indican que en aquellos países donde los métodos anticonceptivos están al alcance de la población (especialmente de las mujeres), la tasa de natalidad suele ser baja. Cabe destacar que las estadísticas también indican que en los países donde todavía existe un porcentaje muy alto de mujeres analfabetas, la tasa de natalidad es muy alta, asciende a una media de ocho hijos por mujer. En las últimas décadas, se ha podido observar que a medida que se combate y reduce el analfabetismo femenino, desciende la natalidad y se estabiliza en uno o dos hijos por mujer.

Las políticas para garantizar el derecho a la planificación familiar se deben, en parte, a la labor de una humilde enfermera neoyorquina, **Margaret Sanger**, fundadora de la Federación Estadounidense para la Planificación Familiar y la Federación Internacional de Planificación Familiar en la India. Sanger trabajó durante años en la maternidad de un hospital para pobres, fue testigo de

## La gestión ética de la superpoblación será uno de los mayores retos que deberán afrontar las generaciones más jóvenes, junto con las consecuencias devastadoras e imprevisibles del cambio climático

cómo el sometimiento a la biología consumía la salud de las mujeres que tenían más hijos de los que querían o de los que podían mantener, por ello, abrió la primera clínica de control de desarrollo demográfico, en Nueva York, lo que causó su encarcelación por la difusión de métodos anticonceptivos y posicionarse como activista a favor del aborto. Su posterior juicio y defensa generaron un enorme apoyo para su causa. Sanger consideraba que la verdadera igual-



123rf Limited@ lightfieldstudios

dad para la mujer requería una maternidad libre, para que la mujer pudiera decidir si deseaba tener hijos, cuándo y cuántos. También quería evitar la práctica del aborto inseguro, una sentencia de muerte para miles de mujeres.

La sociedad ha cambiado mucho en pocas décadas. Hace poco, todavía se esperaba de las mujeres que se casaran y que tuvieran hijos, pero la creciente participación social femenina ha dado lugar a nuevas formas de vida. En España, tradicionalmente, 9 de cada 10 mujeres devenían madres, pero en la actualidad el 47% de las mujeres entre 15 y 44 años no tiene

hijos. Un estudio reciente constata que una de cada cuatro mujeres españolas no serán madres, pertenecerán a las "NoMo". El término "NoMo" proviene del inglés "not mother". Fue acuñado por primera vez en 2011 por la psicoterapeuta inglesa **Jody Day** quien, debido a su problema de fertilidad, creó una red mundial de apoyo para mujeres sin hijos. El movimiento NoMo reclama que se deje de percibir socialmente que la única finalidad de la mujer sea la maternidad y pretende dejar atrás las antiguas concepciones patriarcales que estigmatizan a las mujeres sin hijos, considerándolas como personas egoístas, inmaduras o frustradas. **No**

ser madre es una decisión individual, legítima y respetable.

Dentro del movimiento vegano también existe un arraigo considerable del movimiento antinatalista, que suele seguir corrientes éticas ecologistas, con el fin de evitar traer hijos biológicos a un planeta sobrepoblado que agoniza, puesto que la sobrepoblación es un fenómeno que causa mayor deterioro del entorno y mitigación en la calidad de vida, tanto para los humanos como para las otras especies, las cuales han sido gravemente damnificadas por la explosión demográfica humana del siglo XX. La gestión ética de la superpoblación será uno de los mayores retos que deberán afrontar las generaciones más jóvenes, junto con las consecuencias devastadoras e imprevisibles del cambio climático.

Un pensador muy destacado en este campo es el filósofo sudafricano **David Benatar**, quien opina que lo mejor que puede hacer la humanidad es dejar de procrear para lograr la extinción de los seres humanos de la faz de la Tierra. Según Benatar, la principal razón por la que no se debería dar vida a nuevas personas es el sufrimiento que experimentarán en el futuro. ■

TALLER MADRESELVA



Descubre ALL IN OIL,  
nuestra línea premium  
ECOLÓGICA y VEGANA

Exclusivas fórmulas de máxima eficacia gracias a la estudiada sinergia de sus ingredientes naturales.

Un auténtico cóctel de **ACTIVOS BOTÁNICOS CONCENTRADOS** de gran calidad que actúan directamente en piel y cabello devolviéndoles al instante salud y vitalidad.

Disfruta de una experiencia única gracias a sus texturas fundentes no grasas y sus perfumes naturales.




# ALL IN OIL



Perfect Body Sculpt

MOLDEADOR • ANTICELULÍTICO  
ESCULPE • REDUCE • REAFIRMA



Absolute Skin Care

REGENERANTE • ANTIESTRÍAS  
RENUOVA • REVITALIZA • ILUMINA



Hair Repair Elixir

SERUM CAPILAR  
REPARA • SUAVIZA • PROTEGE

[www.tallermadreselva.com](http://www.tallermadreselva.com)



Ariadna Coma

Periodista

buenoyvegano@buenoyvegano.com

# Interiorismo sin sufrimiento animal: las claves de una decoración vegana

Pensar que el veganismo se reduce a una decisión alimenticia es erróneo. Es una filosofía de vida que va mucho más allá. Se trata de ver el mundo desde otra perspectiva, renunciando al uso y consumo de productos de procedencia animal, promoviendo el bienestar general y la protección del medio ambiente. Por ende, vivir en un lugar honesto y alineado con nuestros valores es importante, y el veganismo se materializa también en la decoración de nuestro hogar.

Un hogar vegano aboga por **componer un espacio agradable y sostenible, sin incorporar elementos vinculados a la muerte o el sufrimiento animal**. No es un estilo decorativo, sino una fuente de inspiración que se sustenta en los pilares de la ética vegana. La base es clara: apostar exclusivamente por muebles, textiles y accesorios *cruelty free*, a la vez que ecológicos, reciclados, reutilizados y respetuosos con el medio ambiente. Veamos algunas de las claves para conseguir crear un hogar vegano, sostenible, agradable y, además, sin renunciar al estilo.

**Vivir en un lugar honesto y alineado con nuestros valores es importante**



123rf Limited@hopre. Jardin con pallets

## Echa un vistazo a las etiquetas

El primer paso y esencial es elegir aquellos productos y materiales acorde con la filosofía vegana. Una decoración vegana **descarta automáticamente las pieles, las plumas, el cuero y otros materiales de origen o explotación animal como la seda, la lana, el marfil o la cera de abeja**, que, además, a menudo son tratados con químicos y sustancias tóxicas.

Estos materiales pueden encontrarse con frecuencia en los textiles del hogar, como la ropa de cama, cojines y almohadas, edredones, al-

fombras, cortinas, tapizados o fundas de sofá, por lo que identificarlos y evitarlos es necesario. Ahora bien, saber reconocer si un material es de origen vegetal o animal, en ocasiones puede ser un auténtico quebradero de cabeza. **Mirar detalladamente las etiquetas de los productos puede ayudarnos a identificarlos con rapidez.**

Si apostamos por un interiorismo vegano, podemos sustituir fácilmente estos materiales por una multitud de alternativas de origen no animal. El **algodón** ecológico o reciclado, el **cañamo**, el **yute** o el **lino** son algunas de las más apreciadas y más fáci-

les de mantener. También podemos contar con el poliéster, la viscosa, la arpillera, el nailon o la piel artificial o, incluso nuevos materiales, como el **piñatex** (elaborado a base de hojas de piña), el **ardil** (fibra de cacahuete) o fibras naturales a base de **bambú** o **cactus**, por ejemplo, que se están convirtiendo en una auténtica tendencia.

Las **fibras sintéticas** también entran en la lista de materiales aptos. El orlon, thinsulate, microfibra o thermolite son opciones válidas que, además de ser cómodas, no suponen un golpe para nuestro bolsillo. Sin embargo, cabe prestar especial atención

**HL**  
el Horno de Leña®  
desde 1981

*Todo el sabor del pan recién hecho*  
Con productos Ecológicos

H.L.T, S.A. C/Lago Carucedo, 3. Pol. Ind. Cobo Calleja, 28947 Fuenlabrada (Madrid)  
t. 916 42 15 37 f. 916 42 32 03  
www.elhornodelena.com www.hltsa.es

a las fibras artificiales, ya que estas pueden ser obtenidas mediante una síntesis de proteínas vegetales, pero también animales. Por lo que no todas ellas son veganas.

Lo mismo ocurre con los muebles y otros elementos decorativos. Podemos encontrar **materiales reciclados y naturales que, además de ser sostenibles, son de calidad y estéticamente bonitos**. Corcho, bambú, madera reciclada, neumáticos... La lista puede ser extensa.

Por otro lado, reducir, reciclar y reutilizar son también tres maneras válidas de transformar nuestra casa sobre los pilares de la filosofía vegana. Siempre es preferible recuperar una pieza, ya sea dándole un nuevo uso o restaurándola, que comprar una nueva. Así evitamos generar residuos innecesarios, a la vez que contribuimos a reducir nuestro impacto ambiental.

### Reduce la exposición a productos tóxicos

Muchos de los materiales que configuran nuestros objetos, textiles y elementos decorativos contienen sustancias tóxicas, especialmente si son de origen animal (ya que se tratan con productos químicos), a las que nos exponemos a diario y que, sin darnos cuenta, van penetrando en nuestra piel y nuestro organismo. **Al utilizar materiales ecológicos, un hogar vegano reduce la exposición a tóxicos.**

Un ejemplo son las pinturas de pared. Muchas contienen plomo y disolvente, elementos contaminantes y perjudiciales para nuestra salud. Gran parte de ellas incorporan, además, caseína de origen animal a modo de sellador. No obstante, los avances tecnológicos nos brindan la posibilidad de **encontrar pinturas veganas y ecológicas con múltiples acabados y gamas de colores**, ideales para decorar nuestras paredes.

### Presta atención a las velas

Quizás nunca te hayas preguntado cómo se producen las velas decorativas. Pues la gran mayoría de las que



123rf Limited@4595886. Sofa vegano y ecológico

encontramos en las tiendas de decoración están hechas de estearinas, un conjunto de grasas naturales, que pueden ser de origen animal, vegetal o una combinación de ambos. Si el etiquetado no es claro, será mejor descartarlas.

También son habituales las velas de parafina, un subproducto de la industria petroquímica, compuesto por restos de petróleo. A pesar de que no llevan trazas de origen animal, sí que contienen sustancias químicas como la acetona, el benceno, el tolueno o el tetracloruro de carbono, que según la **EPA** (Environmental Protection Agency), pueden llegar a ser peligrosas para nuestra salud.

Si no queremos renunciar al ambiente acogedor que crean las velas en nuestra casa, siempre podemos optar por alternativas naturales, respetuosas con el medio ambiente y, en definitiva, más saludables. Las **velas de cera de soja**, por ejemplo, son veganas, renovables, de larga duración y a menudo se enriquecen con aceites esenciales. Y lo más importante: rehúyen de la cera de abeja y todo lo que conlleva su proceso de obtención. Por lo tanto, la cera vegetal también se une a la lista de materiales aptos para nuestro hogar vegano.

### Crea un entorno agradable

En nuestro hogar buscamos tranquilidad, paz y descanso, por lo que crear un ambiente sano y agradable, donde podamos relajarnos y sentirnos a gusto es fundamental. La decoración vegana también puede echarnos un cable en este sentido.

El sol no es solo una fuente de vida, sino que ayuda a sintetizar la vitamina D y estimula nuestras defensas. La **luz natural** juega un papel importante. El interiorismo vegano **apuesta por espacios abier-**

**tos y ventanas** a través de los cuales pueda pasar la mayor cantidad de luz posible. Así podemos conseguir un hogar más sano y sostenible, al reducir la factura de la luz e incluso de la calefacción o el aire acondicionado.

Además, invitar a la naturaleza dentro de casa favorece el estado anímico y consigue un entorno más saludable. **Las plantas permiten sentirse en contacto con la naturaleza** y son, además, **grandes purificadores naturales**: filtran el monóxido de carbono, ayudan a reducir la humedad y tienen propie-

**Podemos encontrar materiales reciclados y naturales que, además de ser sostenibles, son de calidad y estéticamente bonitos**

dades antialérgicas. Algunas, incluso permiten absorber la contaminación electromagnética. Siempre con medida y sentido común, las plantas son bienvenidas para dar un toque de vida a cualquier estancia de nuestro hogar.

A priori, puede parecer que “veganzar” nuestra casa es un proceso largo y difícil. Pero la verdad es que **no resulta tan complicado si tenemos claras algunas de las bases fundamentales, prestamos atención y somos conscientes de nuestras decisiones.** ■



**be veggie!**

**Festival VEGANO**

**4 · 5 · 6**  
**DICIEMBRE 2021**

**FICOPA,**  
RECINTO FERIAL  
DE GIPUZKOA / IRUN

**Stands con productos veganos, asociaciones, charlas, showcookings, música en directo... ¡y mucho más!**

**¡RESERVA YA TU STAND!**  
Precios especiales hasta el 19/10/2021  
[www.beveggie.eus](http://www.beveggie.eus)



**Al utilizar materiales ecológicos, un hogar vegano reduce la exposición a tóxicos**



Montse Mulé

Editora

buenoyvegano@buenoyvegano.com

# Libros para el cambio

## Cómo dejar de comer carne Eco-consejos para gente ocupada

**Stephanie Romine**, coach de salud y escritora estadounidense especializada en bienestar y dietas saludables veganas, es la autora de esta guía. Vegana desde 2006 es co-autora de **The No meat Athlete Cookbook**, elegido como mejor libro de bienestar 2017 por Sports Illustrated.

Es este un libro pequeño que puede ayudar a dar un paso de gran impacto para la mejora de la salud, para

reducir el sufrimiento de los animales y para colaborar en la lucha contra el cambio climático, a muchas personas concienciadas de la importancia de su elección en lo que se refiere a su nutrición y la de su familia y que están empezando a reducir, por un lado, y a ampliar, por el otro.

Dejar de comer carne. Muchos de nuestros lectores son veganos, pero también hay, cada día más, personas que se lo plantean, que están a punto de serlo, eliminando la carne, el pescado, los lácteos, los huevos, de sus platos. La transición es fácil para todos aquellos que no quieren seguir comiendo animales o productos derivados, solo hay que cambiar el posicionamiento mental. Hay quién lo hace de golpe, otros paulatinamente. Alimentarse con alimentos 100% vegetales que, además de éticamente acordes a nuestra sensibilidad y forma de pensar, nos aportaran todo lo necesario. En esta guía, Stephanie da 100 consejos para acompañar al lector en el proceso y cambiar hábitos de manera que estos perduren.

## Cocina vegana gourmet Exquisitas y delicadas recetas

**Iosune Robles y Alberto Aragón** son los autores de este estupendo libro de cocina con excelentes recetas y muy buenas fotografías, y viceversa.

Veganos desde 2014, Iosune y Alberto empezaron el blog **Danza de Fogones**, que se ha convertido en uno de los blogs veganos con más seguidores de la red.

“Este libro no está pensado solo para veganos o vegetarianos, está hecho con todo nuestro cariño para cualquier persona que quiera aprender a cocinar platos saludables, ricos, sencillos y con un toque gourmet, que además estén libres de alimentos de origen animal”, explican.

En este libro nos regalan más de 80 recetas fáciles de ejecutar, pero singulares, apetitosas, con una presentación excelente y explicaciones claras. De ahí el título de cocina vegana gourmet.

Después del prólogo firmado por **Victoria Lozada**, Nutricionista en Centro Aleris y **Nutrition is The New Black** en redes sociales, nos cuentan su historia, cómo empezaron y sus motivaciones, y ya pasamos al capítulo de Utensilios y al de Ingredientes, como previos a la explosión de estupendas, atractivas y superapetitosas recetas.

Las recetas están estructuradas en:

- **Aperitivos**, con rollitos, tostadas, aguacates rellenos, hummus, bruschettas.
- **Ensaladas y Verduras**, ensaladilla rusa vegana, tabule de lentejas, patatas, champiñones rellenos, parrilladas.
- **Sopas y Cremas**, con gazpacho de aguacate, cremas, sopas frías y calientes.
- **Platos principales**, pasta, setas,



## COCINA VEGANA GOURMET

Iosune Robles y Alberto Aragón  
Oberon  
Colección Libros singulares.  
224 páginas. Tapa dura  
ISBN: 9788441539655

revueltos, Pad Thai, arroz, guisantes, garbanzos, tempeh, seitán.

- **Postres**, cupcakes, pudín, crumble, brownies, macarons.
- **Desayunos**, smoothies, granolas, porridge, tostadas.
- **Bebidas**, matcha latte, batidos, té, chupitos de gengibre.
- Y un último capítulo de **Básicos**, como son quesos (parmesano, feta, crema) veganos, salsa de yogur o mayonesa. ■



## CÓMO DEJAR DE COMER CARNE

Stephanie Romine  
Oberon  
ISBN: 9788441542129

## Legumbres cocidas de agricultura ecológica

www.calvalls.com



Saludable gama de legumbres cocidas, listas para degustar tanto en platos fríos como calientes: azukis, alubias rojas, alubias blancas, garbanzos, lentejas, soja verde y, como **NOVEDAD**, las alubias blancas del país. ¡Un tesoro en la mesa!  
-Sin gluten  
-Sin conservantes  
-100% sabor



NOVEDAD



AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

ALIMENTA TU CALIDAD DE VIDA