Bueno y Vegano®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2022 ABRIL - Nº 55

"El mundo no es una obra mal hecha y los animales no son un producto de fábrica para nuestro uso. A los animales no les debemos compasión sino justicia" **Arthur Schopenhauer**

¿Ya conoces el Proyecto de los Derechos de los Animales No-Humanos?

123rf Limited©anolis01

SOCIEDAD | 4
Trasplantes de órganos animales a seres humanos

ALIMENTACIÓN | 10
¿Es necesaria la leche de vaca?

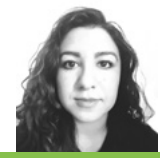
EL BALCÓN VEGANO | 16
Las gallinas felices no ponen huevos

Impreso en papel ecológico y reciclado

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano @buenoyvegano @buenoyvegano

Suscríbete Gratis



Rosa María Cajiga
Licenciada en Derecho Ambiental y Derecho Constitucional, Máster en Derecho Animal y Sociedad
rscajiga@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 20.000 EJEMPLARES

www.buenoyvegano.com
buenoyvegano@buenoyvegano.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL
Oriol Urrutia, 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 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, Rosa María Cajiga, Jordi Casamitjana, 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

Powered by Bio Eco Actual
BIOECO ACTUAL

¿Ya conoces el Proyecto de los Derechos de los Animales No-Humanos?

A lo largo de la historia se ha demostrado que la única forma de proteger los intereses fundamentales es haciendo reconocer los Derechos. Por Derechos entendemos los valores y principios fundamentales como: la libertad, la equidad, la justicia y la autonomía, los cuales sin duda alguna han sido en más de una ocasión fervientemente protegidos por el ser humano. Con este mismo fervor, el proyecto de los derechos de los animales no-humanos busca cambiar el estatus quo legal de los animales no humanos y así conseguir el reconocimiento de su personalidad legal, otorgando así a los animales los mismos derechos legales de los seres humanos.

Nonhuman Rights Project©Gigi Glendinning. Elefante Happy

El proyecto de derechos de los animales no-humanos o por sus siglas en inglés NhRP (Nonhuman Rights Project), es la única organización de derechos civiles en los Estados Unidos dedicada exclusivamente a defender los derechos de los animales no-humanos. El hacerse llamar una organización de Derechos Civiles tiene su argumento en el hecho de que buscan el reconocimiento y protección de los derechos de los animales no-humanos dentro de un marco de derechos civiles, los cuales tienden a garantizar las libertades básicas y buscan proteger a las personas contra la discriminación y la opresión.

El Nonhuman Rights Project busca generar cambios mediante tres modalidades: el litigio, la legislación y la educación

El proyecto, con sede en Estados Unidos, fue fundado en el año 1996 por el abogado Steven M. Wise, quien anteriormente fungiera como presidente del Fondo de Defensa Legal de los Derechos de los Animales ALDF (Animal Legal Defense Fund). Wise es además un notable autor, quien cuenta con más de 22 artículos académicos y cinco libros en donde aboga por una mayor protección para los animales ante la ley.

El NhRP busca generar cambios mediante tres modalidades: el litigio, la legislación y la educación. Mediante el litigio, el NhRP es un líder por la lucha legal para garantizar los derechos fundamentales de los animales no humanos, esto lo realizan mediante una estratégica campaña de litigio, que puede llevar largos años en concretarse, esto dependiendo de las perspectivas que se tengan en torno a la protección de los animales dentro de cada estado o incluso dentro de cada país, porque no es lo mismo hablar sobre los intereses de los animales en California, Oregón, o Colorado, quienes cuentan con la legislación que ofrece más protección a los animales contrario a estados como Alabama, Idaho, Kentucky o Georgia

quienes se encuentran en los últimos lugares, esto de acuerdo a una lista provista por el ALDF. Las innovadoras demandas del NhRP, tienen su argumento en el ejercicio del recurso de hábeas corpus, éste es un derecho fundamental consagrado en la Constitución el cual protege contra la prisión ilegal e indefinida. El habeas corpus ha sido históricamente un importante instrumento para salvaguardar la libertad individual frente a la arbitrariedad de seres humanos con poder, éste recurso se usó ampliamente en los siglos XVIII y XIX para luchar contra la esclavitud humana, donde los abolicionistas a menudo solicitaban este recurso en nombre de personas esclavizadas, con el fin de buscar su liberación transformando así el estatus legal del esclavo, de una cosa legal sin derechos a una persona jurídica con derechos fundamentales.

Las demandas del NhRP exigen de esta misma forma el reconocimiento de la personalidad jurídica de ciertos animales, lo que conlleva reconocer el derecho fundamental a la libertad corporal de sus clientes, es decir a no ser encarcelados, como en circos, zoológicos, incluso como mascotas. Además, en sus casos, buscan también defender el derecho a que su integridad corporal sea respetada, es decir, a no ser objeto de experimentación, ya que, en Estados Unidos, a diferencia de la Unión Europea, aún se permite la realización de experimentos con grandes simios. Una vez reconocidos estos derechos se busca su liberación. Debido a que los clientes del NhPR han sido criados en cautiverio, no pueden ser liberados en sus hábitats naturales, ya que no sabrían alimentarse o defenderse por sí mismos, por lo tanto, se llevan a santuarios donde se les cuida y respetan sus derechos.

Los clientes del NhRP hasta ahora han sido los chimpancés Tommy,

El esfuerzo, los ideales y la lucha que conlleva este trabajo está siendo en sí mismo un precedente muy importante dentro de la historia legal para el mundo

Nonhuman Rights Project©Lukas Greyson. Marcha de agosto 2019 por la libertad del elefante Happy

Kiko Hércules y Leo, y los elefantes asiáticos Beulah, Karen, Minnie y actualmente Happy, los cuales se encontraban y algunos todavía se encuentran en cautiverio en los Estados Unidos. La razón por la cual el NhRP trabaja solamente en nombre de ciertos individuos de chimpancés y elefantes es porque, en ambas especies existe amplia evidencia científica de autoconciencia y autonomía, aunque planean incluir dentro de su trabajo a otras especies como orangutanes, gorilas, bonobos, delfines y ballenas. La autoconciencia y la autonomía son características que el NhRP considera importantes en sus clientes ya que la autoconciencia es la capacidad de reconocerse a sí mismo como un individuo separado del entorno y de los demás individuos, y la autonomía es la capacidad de tomar decisiones sobre cómo pasar los días y vivir la vida. Así el NhRP da lugar al argumento de su defensa en donde considera, que es moral y legalmente incorrecto privar de la libertad a sus clientes, los cuales son autónomos y conscientes de sí mismos. Dentro del equipo de trabajo del NhRP se sigue de cerca la ciencia detrás de quiénes son los animales no humanos, dado que la ciencia crea una base inquebrantable para los argumentos que se presentan en los tribunales y las legislaturas. Los estudios rigurosos a cargo de etólogos y otros expertos sobre las complejidades cognitivas, emocionales y sociales de los grandes simios, ballenas y elefantes, ofrecen argumentos concisos del porqué estos seres no deberían ser privados de sus hábitats naturales, además del menoscabo a su bienestar que conlleva su explotación.

Además de su trabajo en Estados Unidos, el NhRP también han ayudado a establecer y colaborar con grupos de trabajo jurídicos en Inglaterra, España, Francia, Suecia, Finlandia, Suiza, Portugal, Argentina, Israel, Turquía, India y Australia para desarrollar campañas para la defensa de los derechos de los animales no-humanos adecuadas a los respectivos sistemas legales de estos países.

Finalmente, la educación juega un papel vital en la promoción de la causa de NhRP ya que la educación retroalimenta a los litigios y la legislación. En este sentido las generaciones futuras aprenderán a desaprender las antiguas doctrinas antropocentristas, y encontrarán una nueva forma de concebir los derechos fundamentales para todos, sin importar el color, el tamaño, el género o incluso la especie, éstos futuros adultos con suerte crecerán preocupados por la causa de los animales no-humanos, quizás se convertirán en jueces, legisladores o gobernantes los cuales retomaran con fervor esta gran labor. El trabajo del NhRP nos llena de mucha esperanza en la conversación sobre los derechos de los animales no-humanos. El esfuerzo, los ideales y la lucha que conlleva este trabajo está siendo en sí mismo un precedente muy importante dentro de la historia legal para el mundo, donde cada caso es una victoria, tan solo por el hecho de llevarlo ante un tribunal. En ocasiones el diálogo ante algunos jueces se torna crítico, ya que por cientos de años el tema de los animales no ha sido tan famoso como otros, pero quizás si se comienza al menos por la crítica, hay una apertura para crear un espacio de dialogo. Muchas otras causas sociales han empezado de la misma manera para después de años, décadas o incluso siglos lleguen a convertirse en una realidad que muchos anhelamos. ■

EL PRODUCTO DEL MES

Escamas de magnesio, de BetterYou

Una parte esencial de cualquier rutina posterior al entrenamiento es la relajación. El magnesio contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga, al funcionamiento normal de los músculos y al mantenimiento de huesos y dientes sanos. El magnesio también ayuda al equilibrio de electrolitos y apoya el metabolismo energético normal.

Cuando se agrega magnesio a un baño corporal o de pies, se convierte en la forma más relajante y efectiva de remineralizar. El cloruro de magnesio de BetterYou Zechstein proviene de una fuente natural, en las profundidades de la corteza terrestre. Alta pureza y calidad.

Añadir dos tazas de escamas (250gr) a 5 litros de agua tibia y sumergir los pies durante 20 minutos. Se puede también añadir la misma cantidad a un baño en bañera. Cunde para 4 baños.

Apto para el uso en niños, embarazadas y en período de lactancia. Apto para veganos.

Marca:
BetterYou

Distribución:
Alternatur S.L.
www.alternatur.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

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

Trasplantes de órganos animales a seres humanos

Dicen que los cerdos y los seres humanos somos parecidos. Aun así, los criamos y explotamos para matarlos y comernos prácticamente todo de ellos. Ahora, además de su carne también nos interesan como fuentes y reservorios de órganos.

En Estados Unidos, en septiembre de 2021, un equipo de cirujanos de la Universidad de Nueva York consiguió implantar el riñón de un cerdo genéticamente manipulado a una mujer en muerte cerebral. El órgano funcionó correctamente durante 54 horas. Meses más tarde, en enero, el Centro Médico de la Universidad de Maryland, anunciaba el primer trasplante de corazón de cerdo transgénico a un hombre que padecía una grave insuficiencia cardíaca. Se trata de dos hitos en medicina.

Los trasplantes entre especies diferentes se conocen con el término xenotrasplantes y son un clásico en la medicina. El origen de su teoría hay que buscarla hace cientos de años. No obstante, no ha sido hasta ahora que se ha conseguido poner en práctica gracias a los avances tecnológicos que han permitido hacer modificaciones genéticas en los animales para *humanizar* sus órganos.

123rf Limited@stylephotographs. Transporte de órganos

Antes de fijarse en los cerdos, los científicos probaron con otros animales como los simios. No consiguieron buenos resultados y abrieron el debate ético por la similitud genética de estos animales con la especie humana. Así que, desde los años 90, pusieron el foco en los cerdos. ¿Si ya los explotamos en cantidades ingentes en las granjas por su carne, quién se va a oponer a que sirvan también para salvar vidas? Además de ser mejor aceptados por la opinión pública, estos mamíferos se reproducen fácilmente, crecen rápido y a nivel fisiológico y biológico son bastante parecidos a los humanos.

La idea de modificar genéticamente animales, especialmente cerdos, surgió del genetista George Church, pionero en la llamada biología sintética, de la Universidad de Harvard, que en 2015 fundó, junto con su colaborador Luhan Yang, la empresa eGenesis. El objetivo era manipular a los cerdos mediante la técnica CRISPR, aparecida en 2012, que permite modificar los genes animales de forma barata y rápida. El descubrimiento de esta técnica les valió el Nobel de Química de 2020 a las investigadoras Emmanuelle Charpentier y Jennifer A. Doudna.

Para llevar a buen puerto los xenotrasplantes comentados al inicio del artículo, los científicos desactivan genes de cerdo y les agregan genes humanos para evitar que el cuerpo receptor rechace el órgano. Tanto el riñón como el corazón de cerdo trasplantados pertenecen a la empresa estadounidense Revivicor, una subsidiaria de United Therapeutics Corporation, fundada en 2003 a

BIOTERRA
2022
3·4·5 > Junio
Ficoba > Irun
#Bioterra2022
www.bioterra.ficoba.org

Feria de Euskadi
de productos ecológicos,
bioconstrucción,
energías renovables
y consumo responsable.
Si ofreces soluciones para
la construcción eficiente
y el hábitat saludable,
BIOTERRA es tu feria.

¿QUIERES
SER EXPOSITOR?
Stand 9m²
855 €
¡19 EDICIÓN!
Más de 100 expositores
10.000 visitantes
CONTÁCTANOS
T. 943 66 77 88
bioterra@ficoba.org

Organiza
FICOBA
Patrocinan
Eusko Jaurlaritza Gobierno Vasco
Gipuzkoako Foru Aldundia Diputación Foral de Gipuzkoa
Etorkizuna Orain Es futuro
Ayuntamiento Udala Irun

Los cerdos son "seres sintientes", sociales e inteligentes, que sufren y tienen conciencia

123rf Limited@davit85

partir de la compañía británica PPL Therapeutics, implicada en la clonación de la oveja Dolly.

Hay más empresas que trabajan en la misma línea, como eGenesis, y grupos de trabajo, como el del Salk Institute de California. También hay avances en este campo fuera de los Estados Unidos, especialmente en Alemania y China. En España, la empresa Specific Pig está trabajando en un proyecto para crear cerdos enanos (llamados *minipigs*) de unos 35 kilogramos y con una genética muy específica para facilitar su manejo y estabulación, y reducir sus costes de alimentación y medicación.

¿Qué hay de los cerdos?

Los cerdos tienen capacidades cognitivas sofisticadas, incluso mayores que las de los perros. Son "seres sintientes", sociales e inteligentes, que sufren y tienen conciencia, tal y como plasma la Declaración de Cambridge sobre la Conciencia, de julio de 2012.

No obstante, esto no ha servido para frenar a la comunidad científica en su búsqueda de realizar xenotrasplantes exitosos, ya que, desde su visión especista, consideran que los órganos animales podrían evitar muchas muertes -se refieren a muertes de seres humanos, claro- y acabar con la problemática que supone la escasez de órganos para trasplantar.

Las organizaciones animalistas sí que se han acordado de los animales no humanos. "Los trasplantes de animales a humanos no son éticos, son peligrosos y representan un enorme desperdicio de recursos que podrían usarse para financiar investigaciones que realmente podrían ayudar a los humanos", afirma en un comunicado la Dra. Alka Chadna, de la organización **People for the Ethical Treatment of Animals** (PETA).

La organización animalista **Animal Aid**, con sede en Reino Unido, se ha manifestado en la misma línea: se opone moralmente al uso de animales como 'biorreactores'. "Usarlos de esa manera, sea cual sea el posible beneficio para los humanos, es inmoral. Sin embargo, también tenemos preocupaciones científicas: existen razones científicas claras por las que esta tecnología no producirá los resultados prometidos." Así pues, Animal Aid considera que una sociedad civilizada debería tratar de reducir la explotación, no extenderla a nuevas áreas.

Los cerdos que se utilizan para los xenotrasplantes se reproducen y crían en condiciones especiales -encerrados en instalaciones en las que no pueden comportarse de forma natural para que no contraigan enfermedades que puedan transmitir a los humanos- y son sometidos a experimentos médicos para acabar siendo matados con el objetivo de extraerles sus órganos.

No sólo sufren los cerdos, puesto que antes de trasplantar sus órganos a los humanos se prueban en primates no humanos, quienes deben mostrar tasas de supervivencia de tres a seis meses. También sufren y mueren otros animales para desarrollar las técnicas como conejos, hámsteres o ratas. Sólo en la Unión Europea, según datos de 2018, se utilizaron para la experimentación animal un total de 8.921.758 individuos. Debido a la falta de transparencia sabemos muy poco de la miserable vida que sufren estos seres. ■

Estela Nieto
Psicóloga, Máster en psicopatología y salud, y especialista en psiconutrición

Iván Iglesias
Chef y profesor de cocina vegana

www.nutricionesencial.es

Spaguetti all'arrabiata

35" preparación | 10" cocción

Ingredientes (2 raciones)

- 200g de **espagueti de trigo sarraceno Sol Natural**.
- 500g de tomate entero pelado (natural o en conserva).
- 3 dientes de ajo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 guindillas frescas.
- 4 hojas de albahaca fresca.
- Sal y pimienta molida al gusto.
- Perejil fresco picado para decorar.

©Estela Nieto

La pasta es uno de los productos más internacionales que existen. Ya sean espagueti, macarrones, penne, fusilli, tallarines... hay una enorme variedad de formatos de pasta.

Para hacer un buen plato de pasta no sólo es necesario dar el punto justo de cocción a la pasta elegida, sino que hay que acertar con la salsa.

La salsa arrabiata es una salsa italiana típica de Roma, que se elabora a partir de tomate, ajo y chile picante. Su sabor es intenso y si te gusta el picante, se convertirá pronto en una de tus salsas favoritas. La clave, por supuesto, estará en la calidad de los ingredientes.

Puedes elegir tu pasta favorita para este plato, pero si aún no has probado la pasta de trigo sarraceno, te animo a que lo hagas. Contiene proteína de buena calidad y además no tiene gluten. Hemos usado los espaguetis de trigo sarraceno de Sol Natural.

Elaboración:

Calentar el aceite de oliva en una cacerola amplia.

Pelar y cortar los ajos en láminas. Cortar las guindillas por la mitad y retirar las semillas, esto hará que no pique tanto la salsa, y picar en tiras.

Cocinar los ajos y la guindilla en el aceite hasta que comience a dorarse. En ese momento agregar el tomate picado en dados pequeños, añadir un poco de sal y cocinar a fuego bajo destapado durante 25-30 minutos.

Añadir a la salsa la albahaca picada y corregir de sal y pimienta molida. Apagar el fuego y reservar mientras se cocina la pasta.

Para preparar los espaguetis, calentar al menos dos litros de agua en una cacerola grande. Cuando comience a hervir añadir una cucharada rasa de sal y echar la pasta. Puedes usar la pasta que más te guste, pero los espaguetis de trigo sarraceno harán que el plato quede mucho más sabroso y además no contienen gluten.

Es muy importante cocinar la pasta a fuego fuerte para que no se pegue y quede suelta.

Al cabo de 8 minutos revisar el estado de la pasta y reservar un poco del agua de cocción.

Escurrir la pasta y aclarar ligeramente con agua.

Añadir la pasta a la salsa. Si es necesario aligerarla, usar una o dos cucharadas del agua de cocción de la pasta que habías reservado.

Añadir perejil fresco picado y emplatar. ■

ALIMENTACIÓN / UNTABLES

NOVEDAD

Cremas de cacao para untar Clásica y Dark, de Sol Natural

Cremas elaboradas con las mejores avellanas tostadas y cacao natural. Dos opciones con un intenso sabor y cremosa textura, ideales para preparar creps, sándwiches, batidos... Clásica o Dark, ambas son una excelente opción para los amantes del sabor del chocolate. Sin gluten. Sin aceite de palma. Veganas.

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

ALIMENTACIÓN / SIN GLUTEN

NOVEDAD

Easy mix pan de molde sin gluten, de Hort del Silenci

Elaborado con harinas de garbanzo y otras legumbres de cultivos propios y de proximidad, es el primer producto en su categoría 100% libre de alérgenos, sin huevo y sin lactosa. Envase sostenible, para Retail en bote de plástico RPET reciclado y reciclable (para evitar contaminaciones cruzadas), dentro de una caja de cartón reciclado en 500g y HORECA en saco de papel de 5kg.

Certificados: Ecológico (Euro Hoja) | Vegano (V-Label)
Marca: Hort del Silenci | www.hortdelsilenci.cat/es
Empresa: Hort del Silenci, S.L.

ALIMENTACIÓN / TOFU

NOVEDAD

Tofu albahaca marinado con tamari, de Vegetalia

El tofu es uno de los básicos en la cocina por su alto contenido en proteínas y por su facilidad y gran variedad de opciones al cocinarse. El tofu es un alimento poco calórico, y una buena fuente de hierro y calcio. En esta nueva variedad presentada por Vegetalia el tofu se combina con la albahaca y el marinado del tamari, ¡listo para comer!

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

ALIMENTACIÓN / TEMPEH

NOVEDAD

Nueva gama tempeh bio, de El Granero Integral

La manera más simple de añadir proteína en tu día a día. Un aporte de nutrientes 100% vegetales. Además, puedes elegir entre tempeh de soja o de garbanzo naturales o macerados con aminos de coco o salsa tamari. Perfecto como plato principal o como acompañante. ¡No te pierdas las recetas que vienen en el envase!

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

ALIMENTACIÓN / TOFU

IMPRESCINDIBLE

Tofu de seda japonés ecológico, de Clearspring

Este tofu de seda japonés galardonado es delicioso, ecológico, vegano, rico en proteínas, bajo en grasas y sin gluten. Es un tofu de receta única elaborado con solo 3 ingredientes: agua fresca, habas de soja ecológicas enteras y nigari. Se puede disfrutar directamente del paquete o se puede usar para hacer una amplia variedad de platos, desde tofu revuelto y sopa de miso hasta pastel de queso vegano dulce.

Certificados: SKAL | Soil Association
Marca: Clearspring | www.clearspring.co.uk
Empresa: Clearspring, Ltd.

ALIMENTACIÓN / TÉS

NOVEDAD

Té blanco con pétalos de rosa bio, de NUMI

Delicado y revitalizante, con tiernos capullos de rosa cosechados en primavera, siendo la variedad menos oxidada y procesada. Se cultiva en las plantaciones de la provincia china de Hunan, donde la riqueza del suelo y las oscilaciones térmicas diarias de la zona hacen que las hojas de té rebosen de olor, ofreciendo un sabor sutil y perfumado. Certificado Comercio Justo por Fairtrade.

Certificados: Ecológico (Euro Hoja) | Comercio Justo (Fairtrade)
Marca: NUMI
Distribución: La Finestra sul Cielo, S.A. | www.lafinestrasulcielo.es

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

Guerra de etiquetas. ¿El queso vegano debería llamarse «queso»?

Hace más de 20 años que yo soy vegano, y la única cosa de la que me arrepiento es de no haberlo hecho antes. Lo que me hizo retrasar el cambio fue mi adicción al queso. En esa época los quesos veganos no eran muy buenos, así que me resistía. Pero al final me decidí, resignándome a nunca más volver a comer quesos. Resultó ser mucho más fácil de lo que pensaba. Al cabo de un par de meses de ser vegano, mi adicción al queso desapareció, e incluso cuando veía un pedazo de queso ya no me parecía un objeto comestible.

©Estela Nieto. Tabla de quesos veganos

Años después, los avances en tecnología alimentaria ya han producido muchas variedades de queso vegano casi indistinguibles de su versión original animal, así que, de vez en cuando, como alguno. Pero la verdad es que los como poco y no me importa como los etiqueten.

Estos avances, y otros en el campo de la imitación de carne, han preocupado a las industrias de explotación animal, que se han visto amenazadas por una creciente competencia que les está reduciendo el número de clientes. Como consecuencia, exigieron que ninguno de los productos alternativos que imitan a comida de origen animal utilizaran en sus etiquetas los términos carnistas que ellos inventaron, como «hamburguesa», «salchicha», «leche», «queso», o «mantequilla», ya que los consideraban propiedad intelectual de su industria. La industria a base de plantas reaccionó, argumentando que tales términos son de uso común, y se refieren a formas, colores y texturas, no al origen animal o vegetal. La guerra de las etiquetas empezó.

Las primeras batallas las ganaron los carnistas. Consiguieron que la legislación de la UE prohibiera el uso de algunos términos relativos a la industria láctica, incluyendo «leche» o «queso», para alternativas vegetales de tales productos. Pero la segunda batalla la ganaron los veganos. En el 2020, los carnistas de la UE crearon la Enmienda 171 buscando endurecer aún más las reglas para ir más allá de los lácteos e incluir términos como «hamburguesa» o «salchicha». Sin embargo, en mayo del 2021, esta enmienda fue rechazada por el Parlamento Europeo, el Consejo Europeo y la Comisión Europea.

Los carnistas no se dieron por vencidos, e intentaron ganar batallas más pequeñas. En concreto, en España. Magdalena Nevado, diputada del partido de extrema derecha Vox, propuso prohibir estos términos en España. Pero los veganos ganamos otra vez. La Comisión Española de Agricultura, Pesca y Alimentación del Congreso de los Diputados rechazó su propuesta en 2021 (con 15 votos a favor y 20 en contra).

Para nosotros, los términos que se usan son irrelevantes, siempre que los ingredientes estén bien especificados

Pero para veganos como yo, que hace décadas que ya no usamos productos de origen animal, ¿qué significa esta batalla? La verdad es que significa poco. Para nosotros, los términos que se usan son irrelevantes, siempre que los ingredientes estén bien especificados. Por costumbre, nosotros leemos la lista de ingredientes, y eso es lo que nos hace decidir si el producto es adecuado para nosotros o no. Lo importante es la información para identificar ingredientes de origen animal, y los procesos en los que se utilizaron animales. A los reducetarianos y flexiterianos, quizás les importe más usar tales términos de origen carnista, pero ese es su problema. Estos son aquellos que aún están entre dos mundos, el mundo carnista y el vegano, y por tanto están un poco confundidos. Pero a los veganos que ya hace tiempo hemos aprendido lo que debemos comer, los nombres de los productos son bastante irrelevantes. De hecho, no nos fiamos si la etiqueta dice que el producto es vegano, y seguimos leyendo los ingredientes, por si acaso.

Lo que a los veganos como yo nos preocupa es que un producto sea tan parecido al producto original de origen animal, que no lo podamos diferenciar a primera vista. Es más preocupante el producto que la etiqueta, pero si la etiqueta ayuda a diferenciar un producto vegano de uno que no lo es, sin tener que leer la lista de ingredientes, eso es algo que yo no criticaría.

Además, en el futuro mundo vegano, los términos que todavía usamos que están vinculados a la agricultura animal y el carnismo, probablemente ya no se usarán. Cualquier término asociado con los sabores, colores y texturas de las industrias de explotación animal serán políticamente incorrectos, así que los veganos de ese mundo verán esta batalla de etiquetas como algo anticuado y extraño.

Por tanto, me parece a mí, que la guerra de las etiquetas no es entre carnistas y veganos, sino entre carnistas y reducetarianos/flexitarianos. Algo que no me concierne. ■

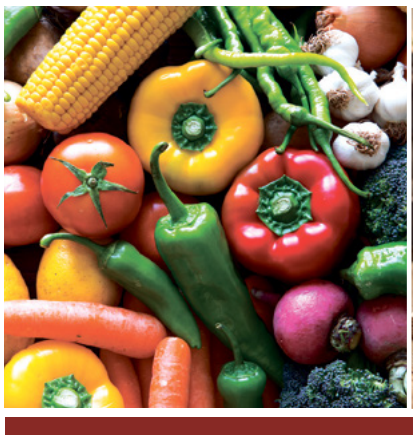
organic food IBERIA
eco living IBERIA
8-9 junio 2022 | **IFEMA MADRID**

El evento más grande de la Península Ibérica para profesionales del sector **natural** y **ecológico**

Eres el cambio

LOCALIZADA CON
organic wine IBERIA
IFEMA MADRID

Organic Food Iberia y **Eco Living Iberia** tendrán lugar los días 8 y 9 de junio de 2022 en IFEMA MADRID.
Reserva ya tu stand en **www.organicfoodiberia.com**



@FoodIberia
Organic Food Iberia
Organic Food Iberia
@organicfoodiberia

#OFI2022
#ELI2022

PATROCINADOR PREMIER: ecovalia

ORGANIZADO POR: diversified COMMUNICATIONS UK
IFEMA MADRID

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

¿Es necesaria la leche de vaca?

Si has crecido en cualquier país occidental es imposible que no hayas escuchado una y mil veces todas las supuestas bondades de la leche de vaca, narradas siempre por la industria láctea. Cientos de anuncios en radio, televisión y revistas de todo tipo, mostrando niños y niñas radiantes con sus bigotes de leche, vacas y terneros pastando felices en prados paradisíacos, mujeres delgadas, deportivas y activas con su leche desnatada bajo el brazo, y apuestos hombres de negocios, deportistas y cantantes que no se pueden resistir a un vaso de leche de vaca, todos ellos te ayudaron a interiorizar estos mensajes como si fueran una verdad incuestionable.

123rf Limited©antoniodiaz

Publicidad frente a evidencia científica

La idea de que la leche de vaca es imprescindible para una buena salud, de que es la única fuente de calcio y de que por su aporte de nutrientes es insustituible, ha sido universal hasta hace no mucho. Desgraciadamente para la industria láctea, está siendo la propia ciencia la que se está encargando de desmontar estos mitos. Como afirma la escuela de nutrición de la Universidad de Harvard: *"los estudios científicos no han demostrado que un alto consumo de leche produzca un beneficio consistente en la salud ósea y, además, sugieren que podría producir efectos adversos en ciertas afecciones como el cáncer de próstata"*.

El Plato Saludable de Harvard, la guía para alimentarnos bien que propone esta universidad, recomienda no superar los 250g de lácteos al día, lo que equivaldría a no más de un vaso de leche, y sugiere incluir otras fuentes más saludables de calcio, como las legumbres, la leche de soja enriquecida, el tofu o las verduras de hoja verde.

Pero vayamos más allá de la cantidad máxima recomendable: ¿se puede vivir sin leche en absoluto?

Depende de la edad que tengas.

¿Tienes menos de dos años?

Entonces necesitas la leche de tu madre, de tu propia especie. La leche de otro animal no es apropiada para un bebé humano por multitud de razones.

De hecho, las fórmulas para bebés que se preparan con leche de vaca en realidad no llevan leche de vaca sin más. De la leche de vaca se extrae el suero, que es la parte que contiene las proteínas y la lactosa, pero no la grasa. Este suero se mezcla con una combinación de aceites vegetales y a la mezcla resultante se le añaden a continuación una serie de vitaminas y minerales. El objetivo es que este preparado se parezca lo más posible, en cuanto a su contenido en nutrientes, a la leche humana.

No es posible abrir un *tetra brick* de leche de vaca o de cabra procedente del supermercado y dársela a un bebé, ya que enfermaría gravemente. En el pasado, antes de que se pudieran preparar fórmulas lácteas para bebés en laboratorios, los humanos ya nos habíamos dado cuenta de esto. ¿Qué se hacía cuando un bebé no podía ser amamantado por su madre? Lo primero era buscar a otra mujer que estuviera dando el pecho y ver si podía adoptarlo como madre nodriza. Si esto no era posible se recurría a la leche de animales domesticadas – vacas, ovejas, cabras... que generalmente se diluían con agua o con agua y azúcar. Aun así la mortalidad entre los bebés que perdían a sus madres y no podían ser amamantados era muy alta.

Los bebés humanos crecen muy despacio en comparación con otras especies, pero el desarrollo del cerebro es muchísimo más intenso y prolongado. Por esta razón la leche humana tiene mucha más lactosa (el combustible principal para el cerebro) y muy pocas proteínas. La gran cantidad de proteínas que contiene la leche de vaca, necesaria para convertir un ternero de 30 kg al nacimiento en uno de 150 kg a los tres meses y de 300 kg entre los 6-8 meses, son tóxicas para los riñones y otros órganos del bebé humano. Un ternero puede engordar en un día lo que un bebé humano engorda en un mes.

La composición de la leche humana se conoce con bastante detalle y desde hace décadas se puede reproducir bastante bien en laboratorio. Por supuesto nunca será el alimento original que cada mujer produce de forma específica para su hijo o hija y que además de nutrientes contiene enzimas, anticuerpos, probióticos y otras sustancias con múltiples efectos beneficiosos. Pero sí es suficiente para alimentar a un bebé y permitirle crecer y desarrollarse adecuadamente.

De la misma forma que se obtienen fórmulas para bebés a partir del suero de la leche de vaca, se pueden

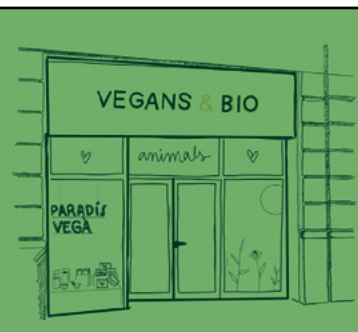
economato VEGANS & BIO BARCELONA® ORGÀNIC BARCELONA®

Tienda de alimentación vegana y ecológica en el corazón de Barcelona

El punto de referencia vegano en Barcelona

Botiga d'alimentació vegana i ecològica al cor de Barcelona

El punt de referència vegà a Barcelona



Avda. Diagonal, 329. 08009 Barcelona
T. 93 207 57 85
info@vegansbiobarcelona.com
www.vegansbiobarcelona.com

producir fórmulas a partir de la proteína de la soja o del arroz, o incluso del guisante. Igual que con el suero de la leche de vaca, la proteína vegetal se mezcla con una combinación de aceites vegetales, minerales y vitaminas para obtener una fórmula para bebés, pero en este caso 100% vegetal. La composición en cuanto a proteínas, azúcares y grasas es igual en todo tipo de fórmulas.

Las madres que no pueden amamantar ya no tienen por qué usar necesariamente una fórmula preparada con leche de vaca; pueden escoger en su lugar una fórmula vegetal, con la seguridad de que tiene las mismas propiedades nutritivas que cualquier otra.

¿Tienes más de dos años?

No necesitas ninguna leche. Los humanos, como las demás especies mamíferas, estamos preparados para nutrirnos con la leche de nuestras madres hasta que cumplimos 2-3 años (es posible que en el pasado la lactancia humana se prolongara unos años más), y una vez que hacemos la transición a una dieta variada de alimentos sólidos, la leche ya no es necesaria.

123rf Limited©belchonock

Durante la mayor parte de la historia de la humanidad, la leche de otros animales no ha estado presente en nuestra dieta. Se cree que no es hasta hace unos 3.000 años (es decir, muy recientemente), cuando algunos humanos que domesticaban animales en ciertas regiones de Europa, África y Oriente Medio, empezaron a beber leche de las vacas, ovejas y cabras. Al principio esta leche debía ser muy indigesta, ya que los adultos carecemos de la enzima lactasa, necesaria para digerir la lactosa de la leche. Con los años, esos humanos que continuaban bebiendo leche (probablemente porque vivían en regiones donde era difícil encontrar otros alimentos) dejaron de perder la enzima lactasa al crecer y se hicieron tolerantes a la lactosa y por tanto a la leche animal.

Sin embargo, una gran proporción de la población mundial adulta, sobre todo en Asia, sigue siendo intolerante a la lactosa y no incluyen los lácteos como alimento habitual. Debido a la presión de la industria láctea y al deseo a parecerse a los occidentales, muchas personas de países asiáticos, sudamericanos u otros, están intentando tomar más leche, incluso aunque no les siente bien. La industria láctea está respondiendo ofreciendo leche sin lactosa, una variedad cuyas ventas no dejan de aumentar, de hecho en España ya suponen más del 10% del total de leches de vaca disponibles en el supermercado. Y es que incluso en países europeos, tradicionalmente bebedores de leche, hasta un 30-40% de la población adulta refiere digerir mal la leche de vaca.

Es absurdo forzarse a tomar un producto que no sienta bien, que no ha demostrado tener los beneficios que se le han atribuido en el pasado, y que como nos recuerda la propia universidad de Harvard, su producción *"impone una demanda considerable de tierra, agua y otros recursos naturales... además el ganado vacuno, ovino y caprino, generan metano, un poderoso gas de efecto invernadero."*

La leche de vaca no es necesaria y no es beneficiosa. Sigue una alimentación variada rica en frutas y verduras, legumbres, tofu, frutos secos y semillas, y obtendrás el calcio que necesitas. ■

Información sobre los lácteos de la Universidad de Harvard (en inglés): https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/milk/

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

La gripe aviar en España. ¿Qué está pasando?

La gripe aviar está haciendo estragos a lo largo y ancho de España, sin embargo, la noticia ha aparecido de manera tímida en los medios de comunicación tradicionales. Mucho se habló de las macrogranjas en plena campaña electoral de Castilla y León -con políticos que visitaban granjas extensivas día sí y día también- y poco del brote más grave de gripe o influenza aviar registrado en nuestro país, que ha llegado a inicios de este año tras golpear a las granjas europeas desde agosto de 2021.

123rf Limited©picsperfect

La influenza aviar es una enfermedad viral altamente contagiosa, tal y como detalla el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA). Está causada por el virus de la familia *Orthomyxoviridae*, del género *Influenzavirus* A y B. Y existen varias cepas, las cuales pueden clasificarse, de forma general, en dos categorías según la gravedad de la enfermedad: "la influenza aviar de baja patogenicidad (IABP), que suele causar una enfermedad leve que, en muchas ocasiones, pasa desapercibida e, incluso, sin presentar sintomatología y la influenza aviar de alta patogenicidad (IAAP), que provoca signos clínicos graves y altas tasas de mortalidad".

Es una enfermedad estacional que puede prolongarse por largos periodos con temperaturas bajas. La variante actual que se mueve por España es la H5N1, muy contagiosa y mortal entre las aves de corral. Fue detectada por primera vez en 1996 en gansos en China.

La gripe aviar no es una enfermedad nueva, ya que en Italia se registraron casos hace más de un siglo. No obstante, no fue hasta 1997 cuando se volvió a activar la alarma internacional ante la citada influenza distribuida por diversos países del mundo. En los años 2020 y 2021 tuvo lugar un aumento de la circulación del virus en aves domésticas y silvestres, que empezó en el sur de Rusia y Kazajistán y se extendió por Europa Occidental.

La influenza llega a la Península Ibérica

El actual brote de gripe aviar se descubrió[1] en nuestro país en cadáveres de aves silvestres. Desde el 1 de enero y hasta el 24 de febrero de 2022, según datos del MAPA, se han detectado un total de 19 casos en las provincias de Lérida, Girona, Ávila, Palencia, Valladolid, Salamanca, Sevilla, Huelva, Cádiz, Madrid y Badajoz.

De las aves silvestres ha pasado a las domésticas, tanto a las que viven en granjas extensivas como intensivas. El 18 de enero se detectó por primera vez la enfermedad en una granja de casi 19.000 pavos de Fuenterrebollo (Segovia). **Desde entonces y hasta el 24 de febrero se han contabilizado 18 focos repartidos entre Segovia, Valladolid, Huelva y Sevilla.** Las últimas granjas en añadirse a la lista se sitúan en los municipios de Pedrera y Aguadulce (Sevilla) y tenían un censo aproximado de 21.840 y 7.000 de pavos respectivamente, animales que han matado. Estas víctimas se suman a las más de 130.000 gallinas ponedoras de Íscar (Valladolid) y a los más de 292.000 pavos y gallinas de cuatro explotaciones de Carmona (Sevilla), entre muchos otros miles.

El primer signo de que hay gripe aviar en una granja es el aumento de la mortandad, que ya es común sin influenza. Si se sospecha de la presencia de la enfermedad, el Laboratorio Central de Algete (Madrid) será el encargado de confirmarla. Entonces, **se pasa a inmovilizar las explotaciones, realizar una encuesta epidemiológica, matar a todos los animales de la explotación y destruir sus cadáveres, piensos y restos en los que pudiera estar el virus.** Además, se establece una zona de restricción alrededor de las granjas. El llamado *vaciado* de las granjas, es decir, matar a los animales, se debe hacer lo más rápidamente posible, entre 24 y 48 horas después de la confirmación.

Los animales silvestres se contagian unos a otros mediante el contacto directo con las secreciones de las aves infectadas, o por contacto indirecto por otros medios contaminados, como el agua. De hecho, la sequía que azota España puede ser una de las causas que están detrás de la dispersión de este virus porque las aves silvestres, que pueden portar el virus sin padecer la enfermedad, se concentran más en pequeños humedales y visitan granjas en las que obtener el preciado líquido. Mientras que, en las granjas, se transmite por contacto directo o por otros medios como pienso, jaulas y vehículos contaminados. **Las grandes granjas en las que viven miles de aves apelotonadas, dopadas con antibióticos y antiparasitarios, entre otros fármacos, y con una baja diversidad genética, son el lugar ideal para la dispersión de los virus y la aparición de nuevas cepas.**

Precisamente, la organización ecologista SEO/BirdLife ha defendido que es necesario replantearse el modo de producir alimentos. "Se trata de un virus típico de aves y tiene su dinámica en el medio natural. Sin embargo, el actual modelo de producción en las granjas masificadas es, con alta probabilidad, el origen de este tipo de brotes tan patogénicos. Esta viene a ser una razón añadida para oponerse

a la proliferación de grandes granjas de producción avícola donde las aves sobreviven hacinadas. En las últimas décadas se han producido cambios sustanciales en la producción avícola en el mundo: la producción mundial de carne avícola se incrementó de 9 a 132 millones de toneladas entre 1961 y 2019, y la producción de huevos aumentó de 15 a 90 millones de toneladas, según datos de la FAO".

Transmisión a humanos

Hasta el momento las autoridades europeas y españolas consideran que la capacidad de transmisión del virus de animales a personas es muy reducida. No obstante, recomiendan minimizar el contacto con las aves que muestren síntomas o con los cadáveres, ya que "excepcionalmente puede transmitirse de las aves a las personas con un contacto reiterado, estrecho y directo", como ya ha pasado en otros países. En todo caso, según afirman, no hay evidencias científicas de que la gripe aviar se transmita a las personas mediante la carne de ave cocinada, los huevos o los productos procesados derivados de ellos.

123rf Limited@bochimsang

Según publica la Organización Mundial de la Salud[2], la primera vez que se detectó este virus de la influenza en personas fue en 1997 en Hong Kong (Región Administrativa Especial de China). Desde 2003, se ha propagado desde el continente asiático a Europa y África, y se ha arraigado en las poblaciones de aves de corral en algunos países como Bangladesh, China, Egipto, India, Indonesia y Vietnam. Los distintos brotes han producido millones de casos de infección de estos animales, varios cientos de casos humanos -unos 864 casos en 19 países- y la muerte de numerosas personas, ya que poco más de la mitad de los contagiados fallecieron. El pasado 6 de enero de 2022 Reino Unido notificó el primer caso humano de gripe aviar H5N1 en el Reino Unido en un anciano que convivía con unos 20 patos, encendiendo todas las alarmas.

Las pandemias que tienen origen en la transmisión de enfermedades infecciosas entre animales y de animales a humanos, como puede ser la gripe aviar, pero también la enfermedad de las vacas locas, la SARS, el ébola, el VIH/SIDA, se dan de forma cíclica. Su relación con la manera en la que tratamos al resto de los animales está bien documentada. En esta línea, la doctora Aysha Akhtar, autora de *Animals and Public Health*, afirma que "tres cuartas partes de las enfermedades infecciosas humanas emergentes proceden de los animales".

Sin embargo, preferimos seguir mirando hacia otro lado y no poner el foco en qué hacemos con el resto de los animales. Optamos por seguir con el inmoral y peligroso modelo actual y poner parches tales como *sacrificios* masivos, medicinas y vacunas. Asimismo, desde una visión especista que nos lleva a cosificar a los animales -tratados como objetos de los que sacar beneficios- lamentamos las pérdidas económicas y valoramos el riesgo de la enfermedad para los humanos sin cuestionarnos el hecho de que estamos matando a miles de patos, gansos, pavos y gallinas y sustituyéndolos sin ningún miramiento por otros para que la rueda no deje de funcionar. ■

1. https://www.mapa.gob.es/es/ganaderia/temas/sanidad-animal-higiene-ganadera/iaapactualizacionfocos24_02_2022_tcm30-611872.pdf
2. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(avian-and-other-zoonotic)

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

La matanza de animales durante la cosecha de comida vegana

¿Qué vegano no ha recibido alguna acusación de hipocresía?

A menudo «negacionistas del veganismo», intentando atraparnos en una contradicción fatal, nos preguntan: ¿No sabes que muchos animales mueren en los campos para cosechar todas las verduras que vosotros coméis? Hay varias maneras de responder, pero la verdad es que no podemos negar que muchos métodos agrícolas matan animales, especialmente insectos o moluscos, con pesticidas, o por accidente, cuando se utilizan máquinas durante la cosecha. Y también es cierto que cuando cultivamos plantas, no solo estamos compitiendo con otros animales que también las quieren comer, sino que a menudo lo hacemos a costa de ecosistemas naturales, incluyendo su diversidad zoológica. No podemos negar nada de esto, y de hecho yo no conozco ningún vegano que lo niegue.

Sin embargo, el consumo de cultivos vegetales mata a muchos menos animales que el consumo de productos animales, ya que la agricultura animal, además de matar sus vacas, pollos, cerdos o pavos que cría, también mata a insectos y otros cuando cosecha cultivos para alimentarlos. Se estima que el 33 % de la tierra agrícola en todo el mundo se utiliza únicamente para la producción de alimentos para el ganado, y el 85 % de toda la soja cultivada en el mundo se destina a la alimentación de animales de granja. En los EE.UU. el 36% de los cultivos de maíz se utiliza para alimentar al ganado.

123rf Limited@lightpoet. Col de saboya

También debemos considerar que matar por accidente o deliberadamente son cosas muy diferentes, y la agricultura animal mata muchos más animales de forma deliberada que el cultivo de hortalizas o cereales. Y no solo los mata deliberada y premeditadamente, sino que los mantiene en cautiverio durante toda su vida y los sujeta a todo tipo de malos tratos. Si consideramos la vida de los animales en granjas de cría intensiva, su calvario es infernal. ¿Cómo es posible que alguien considere que tal tratamiento es aceptable porque las alternativas de una dieta basada en plantas no son perfectas?

Los veganos éticos somos personas normales que intentamos reducir nuestra huella de sangre, como podemos, dadas nuestras circunstancias

Todos estamos familiarizados con el término «**huella de carbono**» (las emisiones totales de gases de efecto invernadero, expresadas como el equivalente de dióxido de carbono). Podemos utilizar un concepto similar para el veganismo: «**huella de sangre**», o la cantidad total de sufrimiento causado a otros seres sintientes por un individuo, evento, organización o producto. Pues bien, los veganos éticos intentamos reducir lo máximo posible nuestra huella de sangre, incluso si no podemos llegar a un valor cero. Así como la gente no critica empresas con «credenciales verdes» por no haber alcanzado una huella de carbono cero, no deberían acusar a los veganos éticos de hipócritas si algunos animales padecieron accidentalmente durante la cosecha de las verduras de su plato, o pagaron utilizando una tarjeta de crédito de un banco que invierte en la producción de lana. Los veganos éticos no somos «absolutistas» que pretendemos haber alcanzado la «iluminación» de una vida libre de crueldad. Somos personas normales que intentamos reducir nuestra huella de sangre, como podemos, dadas nuestras circunstancias.

La agricultura ecológica es mejor que la agricultura convencional ya que mata a menos animales porque no usa tantos pesticidas, pero a menudo usa estiércol y otros productos animales, así que no es totalmente compatible con el veganismo ético. La alternativa es la **agricultura vegánica**, que, si se hace correctamente, en teoría no mataría a ningún animal. En 1960, en la columna de jardinería de la revista de la Sociedad Vegana (titulada *Vegan*), Rosa Dalziel O'Brien usó el término ***veganic farming***

(agricultura vegánica) por primera vez. Este es el cultivo ecológico de frutas, verduras, legumbres o cereales producidos en cultivos con una mínima explotación o daño a cualquier animal. Esto significa sin usar estiércol o fertilizantes derivados de animales (huesos, pescados, plumas, sangre, etc.), sin usar ningún pesticida, sin uso de animales para arar los campos, e intentando reponer la biodiversidad de plantas y animales, respetando la ecología silvestre que rodean (y constituyen) las tierras de cultivo. Si los veganos éticos estuvieran al cargo de las granjas de plantas comestibles, incluso si no aplicaran el método vegánico al cien por cien, sabemos que al menos tratarían a los animales silvestres en sus campos de forma mucho más respetuosa, en lugar de intentar exterminarlos como hacen la mayoría de los granjeros no veganos.

El problema es que en la práctica este tipo de agricultura es rara por ser bastante más difícil, y aún no es posible o factible que la mayoría de la gente consuma solo sus productos. ¿Cómo resuelvo personalmente este conflicto? Mi prioridad es consumir las verduras que planto en mi patio usando el método vegánico. Hasta ahora he cosechado patatas, calabacines, lechugas, berenjenas, tomates, col rizada, pepinos, remolachas, fresas, judías verdes, lentejas y una variedad de hierbas. Y tengo cuidado de no matar a ningún animal (si los pulgones, orugas o babosas comen lo que yo planto, los tomo con cuidado y los pongo todos en la misma planta, y así ellos pueden comerse una y yo puedo comerme la otra).

123rf Limited@julief514. Huerto urbano colectivo

Pero mi patio no me da suficiente para alimentarme todo el año, así que a menudo tengo que comprar vegetales (especialmente cereales). De todas maneras, para minimizar mi huella de sangre lo máximo posible, uso un sistema de prioridad específico para escoger donde hago mis compras. Primero elijo los productos de agricultura vegánica producidos localmente, luego los producidos remotamente, luego solo ecológicos locales, luego ecológicos remotos, y finalmente los convencionales no ecológicos, aunque evito ciertos productos vegetales de esta última categoría. Por ejemplo, evito cualquier fruta encerada ya que normalmente usan laca de origen animal, y no consumo nada cultivado por agricultores que explotan abejas con «apicultura migratoria», en la que mueven las colmenas de un lugar a otro para polinizar sus cultivos (una práctica común en California, pero no en el Reino Unido donde yo resido), en lugar de usar las abejas salvajes y locales que polinizan de forma natural. En consecuencia, evito comer aguacates, almendras y kiwis si no estoy seguro de que la granja que los cultivó no usa estos métodos.

Los veganos éticos hacemos un esfuerzo en escoger los productos con el mínimo impacto negativo a animales, pero cada vegano tendrá diferentes circunstancias con diferentes opciones, y por tanto su consumo va a variar. Yo tengo la fortuna de que mi apartamento tiene acceso a un patio donde puedo plantar algunas hortalizas. Otros no tienen tanta suerte, y puede que ni tengan acceso a verduras ecológicas. Lo que unifica a todos los veganos éticos no es su éxito en evitar la explotación animal, sino su esfuerzo al hacerlo considerando sus circunstancias. Pero una cosa es clara. Los productos de origen animal no solo tienen las huellas de sangre más altas, sino también las huellas de carbono más altas, y por tanto evitarlos es lo mínimo que podemos hacer. Los veganos éticos somos los menos hipócritas en un mundo donde la hipocresía es inevitable. Al menos nos esforzamos. ■

Ariadna Coma
Periodista
buenoyvegano@buenoyvegano.com

Las gallinas felices no ponen huevos

La mayoría de los huevos que encontramos en el supermercado son de las 'gallinas ponedoras', aves criadas para la industria y seleccionadas genéticamente durante años para que pongan una mayor cantidad de huevos y a un ritmo extremadamente acelerado. Viven en condiciones terribles de hacinamiento, encerradas en jaulas y alumbradas constantemente con luz artificial. Amontonadas unas sobre otras, tienen muy poco espacio para moverse y muchas de ellas jamás pueden extender sus alas. En las granjas, la higiene suele brillar por su ausencia, los excrementos se amontonan, generando altos niveles de amoníaco, que desembocan a enfermedades altamente transmisibles, pérdida de plumaje por estrés y otras lesiones en las patas (por el pisado constante del alambre de las jaulas) o alteraciones de la conducta, que terminan en mutilaciones de pico (una práctica frecuente en la industria del huevo). Para la industria, la función de estas gallinas es exclusivamente la de producir huevos, por lo que muchas veces las aves no cuentan con asistencia veterinaria, y cuando enferman, terminan siendo abandonadas en las jaulas, privadas de agua y alimento, hasta que mueren de agonía.

En contraposición a esta imagen, **la industria intenta calmar conciencias con el concepto de 'gallinas camperas' o 'felices'** (codificadas con los números 0 y 1 en los supermercados). Estas son, supuestamente, gallinas criadas en gallineros pero con acceso a corrales al aire libre. No obstante, **la visión bucólica de las gallinas felices no existe**: a pesar de no permanecer en jaulas y tener acceso al aire libre, las gallinas camperas siguen residiendo en espacios limitados, que muchas veces no impiden que se choquen unas con otras. Pero al fin y al cabo, es indiferente el lugar donde viven estas aves si su existencia se reduce a lo mismo: producir huevos, y cuantos más mejor.

123rf Limited@bubbers

En condiciones naturales, cada gallina pondría solamente entre 15 y 30 huevos, según la organización Igualdad Animal. Pero solo se consideran productivas cuando ponen unos 300 huevos al año. Cada puesta, además, es la culminación de un ciclo reproductivo que causa mucho desgaste físico y de nutrientes que conllevan la ovulación y la creación de la cáscara del huevo. Pues, **sean 'camperas' o 'ponedoras', las gallinas son uno de los animales que padecen más maltrato** por parte de la industria alimentaria.

Alternativas veganas al huevo

Si bien es cierto que el huevo es un ingrediente recurrente en nuestra cocina, no es esencial. De hecho, prescindir de él es muy sencillo, gracias a la gran variedad de alternativas que tenemos a nuestro alcance:

- **Harina de garbanzos:** Es el ingrediente estrella para preparar tortillas y quiches veganas, además de salsas y otras elaboraciones, como los rebozados. La harina de garbanzos es rica en proteínas y actúa como aglutinante, de modo que al mezclar tres cucharadas de harina con tres cucharadas de agua, se puede conseguir la consistencia de un huevo.

- **Preparados especiales de huevo vegano:** Son mezclas de harinas y almidones condicionadas para ser sustitutos del huevo. Están ganando popularidad, dado que consiguen la consistencia y la textura de un huevo batido y de manera rápida y sencilla. Solo hace falta mezclar el preparado con un poco de agua y estará listo para casi cualquier receta. Normalmente no aportan sabor y se pueden encontrar en muchos supermercados.

- **Tofu:** Pasteles, quiches, revueltos... Ya sea firme o suave, el tofu es el sustitutivo del huevo en muchas recetas, tanto dulces como saladas. Procedente de la soja, es un alimento rico en proteínas y nutrientes y su sabor neutral permite integrarlo fácilmente con otros ingredientes.

- **Frutas y vegetales:** Para elaborar recetas dulces, tenemos a nuestro alcance algunas frutas y vegetales que, además de espesar y unir los ingredientes de las masas de galletas, pasteles, magdalenas o panes (del mismo modo que haría el huevo), permiten reducir la cantidad de azúcar añadido. Hablamos, por ejemplo, de los plátanos maduros, que aportan dulzor y humedad, o la manzana, sea rallada o en forma de compota. Aunque menos conocidos, también son interesantes el boniato y la calabaza.

- **Semillas de lino y chía:** En la repostería, las semillas también son una buena alternativa. Antioxidantes y nutricionalmente interesantes, son fuente de calcio, omega-3 y magnesio, por lo que enriquecerán nuestras recetas de manera saludable. Al dejar reposar las semillas molidas en agua, estas se hinchan y se gelifican, ganando una consistencia más espesa y adherente. ■