Bueno y Vegano®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2022 JULIO - Nº 58

"Cuanto más conozco a la gente, más quiero a mi perro" **Diógenes el Cínico**

Segunda edición de la Feria Vegana y Sostenible de Galicia, del 1 al 3 de julio en Vigo

Foto cedida por Vegana.Gal ©Carlos Casanova

ALIMENTACIÓN 4

Opciones veganas en hamburgueserías. ¿Avance o retroceso?

DERECHO ANIMAL 10

¿Qué es el Derecho Global Animal?

EL BALCÓN VEGANO 16

¿Es el tenis de competición compatible con el veganismo?

Impreso en papel ecológico y reciclado

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano @buenoyvegano @buenoyvegano

Suscríbete Gratis

Ariadna Coma
Periodista
buenoyvegano@buenoyvegano.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, Helena Escoda Casas, Cristina Fernández, Gemma González Indalecio

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

Segunda edición de la Feria Vegana y Sostenible de Galicia, del 1 al 3 de julio en Vigo

La segunda edición de la **Feria Vegana y Sostenible de Galicia**, vuelve a Vigo los días **1, 2 y 3 de julio.** El evento, centrado en la presentación y degustación de productos de alimentación y bebidas, moda, calzado y servicios relacionados con el veganismo y la sostenibilidad, regresa al **Instituto Ferial de Vigo (IFEVI)** para acercar la filosofía vegana al público de una manera entretenida, animada y divertida. La feria cuenta con el patrocinio principal del Ayuntamiento de Vigo, el apoyo de la Diputación de Pontevedra y la colaboración de The Vegan Agency, Violife, Heura, Unión Vegetariana Española, Grupo Avanza, Radio Vigo Cadena Ser, Gadis y +Cocina.

Foto cedida por Vegana.Gal ©Carlos Casanova

Una herramienta transformadora

Nació en 2021 como punto de encuentro de aquellas personas comprometidas con un mundo más sostenible y respetuoso con el medioambiente. ¿Su objetivo principal? Promover un estilo de vida más verde, saludable y sostenible, fomentando la participación ciudadana en un evento que combina el consumo responsable, la inclusión y el cuidado del medio ambiente.

"La sociedad actual empieza a exigir de forma cada vez más apremiante la necesidad de cambiar ciertos hábitos que son irrespetuosos con el medio ambiente y que tenemos profundamente interiorizados. Queremos mostrar de manera cercana, amena y asertiva la riqueza natural, humana, gastronómica y cultural de nuestra comunidad", afirma la organización. Por ello, este año 2022 la feria vuelve con una edición reforzada que aspira a reunir a miles de personas, veganas y no veganas, y a cientos de empresas, firmas y proyectos relacionados con el sector.

Abierto a todo el mundo

Contará con **un día más de feria** y con **el doble de espacio expositivo** respecto al año anterior. Gracias a sus 11.000 m² de superficie expositiva, la nueva edición de la **Feria Vegana y Sostenible de Galicia** ampliará el número de casetas expositoras, foodtrucks, escenarios y zonas gastronómicas con el fin de dar visibilidad a empresas y marcas del sector tanto locales como estatales, incluso internacionales, ante distribuidores y público general. "Queremos hacer partícipe a todo el mundo de la revolución. Porque el veganismo ha venido para quedarse", apuntan.

En total, **unas 200 marcas expositoras** de distintos ámbitos, todos ellos relacionados con el veganismo y la sostenibilidad, participarán del evento. Uno de los sectores principales es la **alimentación**, con una oferta de los productos más innovadores y punteros en carnes y quesos vegetales, productos ecológicos, condimentos, pastas, repostería, helados e incluso golosinas, y **bebidas:** desde

refrescos y zumos hasta cervezas y vinos.

Alimentación y estilo de vida

"La dieta es sin duda una de las mejores herramientas, y al alcance de todas las personas, que tenemos para ayudar a salvar el planeta y a mejorar nuestra salud. Del cuidado que pongamos en nuestra alimentación depende nuestro sistema inmunológico, así como las redes comerciales de proximidad y el propio ecosistema. Esta feria nace de la necesidad de mostrar al público todas las empresas especializadas en una producción vegana y sostenible", explica la organización.

También habrá lugar para la **cosmética** y los **productos de higiene y limpieza** veganos, *cruelty free* y *zero waste*, así como la **moda y el calzado** vegano. De igual forma, se dará representación a la **artesanía** (cerámica, orfebrería, bisutería y todo tipo de complementos veganos y sostenibles) y a los **medios de transporte sostenibles**. El público infantil, familiar y adulto podrá encontrar **juguetes**, libros y revistas de la mano de **editoriales** especializadas en el veganismo, la ecología y la sostenibilidad, temas clave de la feria.

Así pues, durante tres días, el visitante se empapará de las ofertas de las marcas gallegas y del resto del territorio nacional, además de los expositores portugueses, que presentarán su propuesta de productos veganos, réplicas de platos destacados de su gastronomía, como las *alheiras* veganas elaboradas con chorizo de cebolla, o las alternativas veganas al queso.

Voluntad de romper tabúes

El evento se concibe como una feria de muestras inclusiva que quiere romper moldes y ciertos tabúes instaurados en torno al veganismo de una manera amable, asertiva y divertida. "La voluntad es que IFEVI se convierta en un microcosmos de la sociedad, dejando a un lado los productos e ingredientes de origen animal. Es decir, demostrar que otro mundo más respetuoso es posible y hacerlo de la forma más lúdica posible", destaca la organización. Eso será posible gracias a una **programación completa** y variada en torno a conceptos como la sostenibilidad, la nutrición y la empatía entre especies.

Esta edición cuenta con un día más de feria y con el doble de espacio expositivo

Foto cedida por Vegana.Gal ©Carlos Casanova

La **Feria Vegana y Sostenible de Galicia** contará con una oferta de deliciosa **comida vegetal** para promover un estilo de vida más amable con el mundo animal y el medio ambiente. Además de las casetas expositoras, cocineros profesionales reconocidos llevarán a cabo **showcookings y talleres de cocina** saludable y vegetal para acercar otros modelos gastronómicos al público visitante. Al mismo tiempo, se organizarán **muestras y catas de productos** con la intención de mostrar todo tipo de novedades y alternativas en materia de alimentos: desde hamburguesas hiperrealistas, kombucha o la repostería más deliciosa, a las alternativas al plástico, al papel de aluminio y a los envases de un solo uso. En la zona gastronómica, se podrá comprobar *in situ* la riqueza de una alimentación vegetal gracias a las **foodtrucks y restaurantes veganos**.

Actividades lúdicas y divulgativas

La venta y degustación se completará con otro tipo de actividades, entre las cuales se encuentran **conciertos y música en directo** de artistas emergentes y cantautores nacionales. Se ofrecerán **charlas, encuentros, debates** y **conferencias** a cargo de personal experto y profesionales de la educación ambiental, nutrición, sostenibilidad y veganismo, entre otras temáticas.

Por otro lado, **santuarios, refugios y oenegés** estarán presentes para dar a conocer la labor imprescindible que llevan a cabo para proteger y cuidar del planeta y los animales no humanos. La edición contará también con un **punto de información nutricional gratuito** dónde resolver dudas y pedir consejos a nutricionistas y profesionales de la alimentación.

No faltarán tampoco **talleres diversos** en los que aprender a dar el paso hacia una vida más ética y respetuosa. Los más pequeños podrán disfrutar de **Ludoteca**, un espacio donde sentirse cómodos y poder hacer actividades de todo tipo, relacionadas con los ejes temáticos de la feria y, por supuesto, adaptadas a su edad. Asimismo, las familias tendrán a su disposición la **Sala de lactancia**, en la que alimentar a sus bebés de manera cómoda.

Horarios e información práctica

Para la edición de 2022, la **Feria Vegana y Sostenible de Galicia** abrirá sus puertas el viernes 1 de julio de 11 a 19 horas. El sábado y domingo, 2 y 3 de julio, el horario será de 10 de la mañana a 21 horas de la noche. Dentro de este horario, se podrá acceder al recinto con entrada a cualquier hora cualquier día de feria.

La **Feria Vegana y Sostenible de Galicia** es el proyecto de las creadoras de contenido Patricia Menéndez y Tamara Alonso y la gestora cultural Ana Gontad. Surgió en 2021 cuando cayeron en la cuenta de que para conocer las novedades de su sector tenían que hacer más kilómetros de los aconsejables. Como respuesta, decidieron unir sus fuerzas y crear su propia feria: la Primera Feria Vegana y Sostenible de Galicia. ■

EL PRODUCTO DEL MES

En Abbot Kinney's lanzamos nuevos helados Plant-Based

Somos una de las marcas líderes de productos plant-based. Y queremos que conozcas nuestros nuevos helados, para descubrir el placer sin remordimientos, ¡además bio y veganos! ¡Elige tu favorito o quédate con todos!

- Chocolate y avellanas crujientes
- Caramelo Salado y nueces de pecan
- Fresas y trocitos de cookies
- Mango y fruta de la pasión
- Vainilla

El coco seguirá siendo el ingrediente estrella por excelencia de la marca, estos deliciosos helados se elaboran desde donde todo empezó: el coco. Sin aditivos adicionales estos nuevos helados son 100% plant-based con ingredientes naturales.

Certificado

Ecológico (Euro Hoja)

Marca:

Abbot Kinney's
www.abbotkinneys.com

Distribución:

Biogran S.L.
www.biogran.es

Recomendado por

MASTER ORGANIC
TENDENCIAS Y NOVEDADES BIO: ALIMENTACIÓN, COSMÉTICA Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

www.masterorganic.es

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

Opciones veganas en hamburgueserías tradicionales. ¿Un avance o un retroceso?

Yo vivo en Londres, una de las ciudades del mundo con más restaurantes veganos.

La última vez que miré la página de *Happy Cow* donde se pueden encontrar restaurantes veganos en cualquier parte del mundo, conté más de 200 en la capital del Reino Unido. Por eso, si yo quiero comer fuera, no tengo que ir lejos para encontrar un lugar que me pueda alimentar adecuadamente.

A medianos de mayo de 2020 se anunció por los medios de comunicación un nuevo establecimiento apto para veganos en el centro de Londres. En la Plaza Leicester, para ser preciso, donde se estrenan la mayoría de las películas ya que tiene muchos cines. La plaza que está al lado de uno de los restaurantes veganos más exitosos, *Vantra*. Pero el nuevo establecimiento no era ni nuevo, ni apto para veganos. Era el *Burger King*, que ha existido en ese lugar por décadas, y sigue siendo una cadena de carne de animales, símbolo del carnismo.

123rf Limited@unitysphere

La revista *Time Out* describió el acontecimiento: *"Burger King ha transformado su sitio de Leicester Square en una operación totalmente libre de carne durante todo un mes, con elementos de menú completamente nuevos y absolutamente sin hamburguesas de carne a la vista. La versión vegana de BK estará abierta al público a partir de hoy (14 de marzo) y se extenderá hasta el 10 de abril."* Las redes sociales no tardaron mucho en difundir la noticia, y muchos veganos fueron allí para ver si era cierto. Facebook y Twitter se llenaron de imágenes de veganos comiendo las hamburguesas de BK a base de plantas, y manifestando su satisfacción.

¿Fueron sabrosas? No lo sé, porque yo no fui, y me sorprende cuántos veganos amigos míos que yo creía que eran veganos éticos como yo, fueron.

Desde que yo emigré a Londres en los años 90, he participado en muchas manifestaciones por los derechos de los animales, y una tradición en ellas era pararse al frente de un McDonald's o un Burger King, para hacer más ruido. ¿Por qué? Porque tales establecimientos siempre han sido un símbolo del carnismo. No hay duda de que no hay cadenas de restaurantes más manchadas de la sangre de millones de víctimas animales que estas cadenas tradicionales de hamburguesas y pollo frito (como KFC). Por eso nunca me pasaría por la cabeza entrar en ellas para comprar algo, y nunca lo hice, incluso cuando empezaron a vender algunas hamburguesas a base de plantas.

Estas cadenas grandes están compitiendo con los restaurantes pequeños 100% veganos

Mi amigo escritor y erudito Kim Stallwood, vegano ético desde 1976, que trabajó en muchas organizaciones de los derechos de los animales, me dijo esto al respecto de tales establecimientos ofreciendo comida a base de plantas: *"He sido vegano durante mucho tiempo, por lo que no ha sido parte de mi vida ir a restaurantes de comida rápida a comer, porque nunca ha habido nada para comer allí. Simplemente los veo como baños públicos porque si no pudiera encontrar un baño público, iría a McDonald's y usaría sus baños. Entonces, para mí, solo son baños, no son restaurantes. Es un poco como mirar la carne. No la veo como alimento. Veo la carne como un cuerpo muerto y las partes del cuerpo de un animal."*

Para mí es lo mismo, pero ni siquiera los he usado como baños. Pero si todo el restaurante solo vende comida a base de plantas, como el caso del Burger King de Leicester Square, ¿por qué no ir? Pues porque no creo que eso vaya a ayudar a la causa vegana. Lo veo como un acto de publicidad de una empresa carnista para desviar el dinero que los veganos han estado gastando en restaurantes veganos de vuelta a los establecimientos carnistas. En otras palabras, para parar el crecimiento comercial de la comida sin animales que les está haciendo perder clientes cada día, y convencerlos a que vuelvan a usar sus establecimientos basados en sangre y crueldad.

La gente ha estado tan adoctrinada en el carnismo por tanto tiempo, que incluso veganos de años pueden caer en trampas carnistas publicitarias sin demasiada resistencia

¿Creéis que exagero? Bueno, un mes ya ha pasado, y ¿qué vemos en la Burger King de Leicester ahora? Las mismas hamburguesas hechas de las piernas, torsos y espaldas de vacas, cerdos y pollos, y los mismos productos de origen animal como mayonesa hecha con huevos.

Eso sí, aún tiene hamburguesas a base de plantas para sus «nuevos» clientes, los veganos que cayeron en su trampa publicitaria.

Tales veganos (y espero que sean pocos) van a ir menos a *Vantra* y otros establecimientos 100% veganos que tanto los necesitan como clientes (ya que la ciudad sigue siendo mayoritariamente carnista), y en su lugar ahora van a dar su dinero directamente a la industria de explotación animal.

Este es solo un ejemplo concreto, pero hay muchos más. McDonald's y KFC también tienen sus versiones a base de plantas para atraer el dinero de los veganos, y como muchos veganos les están haciendo publicidad gratis cuando comentan lo que disfrutan con su comida en los medios sociales, más y más veganos van a caer en la trampa.

Para mi (y yo sé que muchos veganos no comparten mi opinión) este fenómeno de opciones a base de plantas en cadenas de hamburguesas tradicionales es un retroceso para el veganismo, no un avance.

Puede que sea un avance para los veganos dietéticos que solo son veganos en su dieta, pero no siguen la definición oficial del veganismo creada por la Sociedad Vegana. Puede ser un avance para los flexiterianos que se encuentran muy cómodos alrededor de comida de origen animal porque también la consumen de vez en cuando. Puede ser un avance para los reducetarianos que, de esta manera, pueden escoger una hamburguesa a base de plantas al mes, en lugar de comer carne cada día.

123rf Limited@barmalini

Pero para veganos éticos como yo, creo que es un retroceso, porque estas cadenas grandes están compitiendo con los restaurantes pequeños 100% veganos que están perdiendo clientela en el momento más crucial de su crecimiento comercial.

Y hay otro motivo por el que creo que es un retraso. Intentando hacer sus hamburguesas a base de plantas lo más parecidas posible a sus hamburguesas de carne, están solidificando en la mente de la población que comida chatarra no saludable, llena de sal, azúcar, grasas e hidrocarbonos refinados, es una comida preferible a las versiones integrales saludables con hortalizas, legumbres, frutos secos, cereales, frutas y semillas que se venden en restaurantes veganos saludables.

No hay cadenas de restaurantes más manchadas de la sangre de millones de víctimas animales que estas cadenas tradicionales de hamburguesas y pollo frito

Como uno de los argumentos usados en contra de la carne es que es mucho menos saludable que la comida vegana, la industria de agricultura animal quiere hacer la comida vegana menos saludable, fomentando que reproduzca lo más posible los colores, sabores y texturas de los productos cárnicos.

En otras palabras, hacer la comida vegana menos saludable, evitar que veganos compren comida en restaurantes veganos ofreciendo versiones más baratas a base de plantas en restaurantes carnistas, hacer publicidad para que aquellos consumidores que dejaron de entrar en sus restaurantes (diseñados para crear adicción a ciertos productos) vuelvan a entrar, y conseguir que veganos hagan publicidad gratis de empresas de carne, son estrategias que yo hubiera recomendado si estuviera a cargo del departamento de relaciones públicas de la industria de agricultura animal.

La gente ha estado tan adoctrinada en el carnismo por tanto tiempo, que incluso veganos de años pueden caer en trampas carnistas publicitarias sin demasiada resistencia. Y ahora para algunos, dar su dinero a una empresa de carne a cambio de comida a base de plantas es perfectamente compatible con el veganismo.

Bueno, para mí, no lo es. Quizás porque hace más de 20 años que no he entrado en un McDonald's, un Burger King o un KFC, y no he dejado que su publicidad me contamine mi ética. ■

Gemma González Indalecio
@cinnamongirlbcn
buenoyvegano@buenoyvegano.com

Helado de mango con Kéfir de coco y mango

¡Descubre los nuevos sabores de Kefir-Bio! ¡La única alternativa vegetal y ecológica al kéfir del mercado!

Cada vez hay más personas que **cuidan su alimentación** sin incluir ciertos alimentos en su día a día, hay quienes deciden no tomar lácteos, quienes reducen el consumo de azúcar o de gluten. Sea cual sea la razón por la que decidas cuidar tu alimentación, **Kefir-Bio con fermentos veganos es perfecto para ti.**

Kefir-Bio está compuesto por bacterias y distintos tipos de levaduras con actividad tanto fermentativa como probiótica que se encargan de la defensa de algunas bacterias perjudiciales, y de controlar el crecimiento desproporcionado de organismos dañinos en el intestino.

Hemos lanzado **nuevos sabores** para que te cuides de una forma deliciosamente sana:

Descubre el Kefir-Bio coco-mango y Kefir-Bio almendra-arándanos

El nuevo **Kefir-Bio coco-mango** se elabora **con un 17% de puré Mango Alphonso**, una fruta que le aporta un sabor increíble que, junto con el coco, dará el toque exótico que estabas buscando a todas tus preparaciones.

Nutricionalmente, se trata de un producto excelente ya que es **muy saciante** gracias a las fibras vegetales que se utilizan para espesar, por lo que es muy recomendable en dietas de adelgazamiento. Además, **gracias a sus probióticos, favorece la correcta actividad de la microbiota intestinal.**

Está claro que el nuevo kéfir de coco con mango variedad Alphonso es delicioso, pero también podemos elaborar recetas igual de ricas con él. ¿Os apetece un súper refrescante y delicioso helado vegano de mango? Pues leed atentamente esta receta que nos prepara Gemma Gonzalez de @cinnamongirlbcn y animaos a preparar vuestro propio helado casero y saludable.

Ingredientes

- 900 g de mango fresco troceado, 3 mangos aproximadamente.
- 1 plátano mediano.
- 400g (el contenido de 1 envase) de Kefir-Bio de coco y mango NaturGreen.
- ¼ de cucharadita de vainilla en polvo.
- Una pizca de sal rosa del Himalaya NaturGreen.
- Opcional: 1 o 2 cucharadas de sirope de agave NaturGreen

Toppings

- Copos de coco.
- Moras o cualquier fruto del bosque.

© Cinnnamon Girl

Elaboración

El día antes congelamos los dados de mango. Necesitaremos unos 900g de mango fresco pelado y troceado para esta receta.

También cortaremos en rodajas gruesas el plátano y lo congelaremos.

Antes de triturarlo todo podemos dejar la fruta congelada unos minutos a temperatura ambiente para facilitar el trabajo a nuestro robot de cocina.

Colocamos todos los ingredientes dentro del bol y trituramos muy bien hasta obtener una mezcla cremosa, de textura muy similar a un helado semi-derretido. Tendremos que parar unas cuantas veces y comprobar que no quedan grumos.

Probamos y si lo deseamos, podemos añadir una o dos cucharadas de sirope de agave.

Trasladamos la mezcla a un envase y dejamos que el helado repose y endurezca hasta que tenga la consistencia ideal para hacer bolas.

Una vez esté listo servimos acompañado de copos de coco, fruta o un par de hojitas de menta, y así nos quedará un delicioso helado para disfrutar de todas las propiedades del mango y el kéfir. ■

ALIMENTACIÓN / PROTEÍNA VEGETAL

NOVEDAD

Bechamel Vegana, de Hort del Silenci

Bechamel vegana elaborada con harinas de cultivos propios.

100% libre de alérgenos, es una buena alternativa a la proteína animal.

Se presenta en envase sostenible en 325g (bote de plástico RPET reciclado y reciclable y caja de cartón reciclado).

Certificados: Ecológico (Euro Hoja) | Vegano (V-Label)
Marca: Hort del Silenci | www.hortdelsilenci.com
Empresa: Eco Artesa 2058, S.L.

ALIMENTACIÓN / PROTEÍNA VEGETAL

NOVEDAD

Dados de tempe macerados shoyu, de Vegetalia

El tempe es un alimento originario de Indonesia elaborado a partir de la fermentación de la soja. A diferencia de otros productos elaborados con soja, la fermentación de los granos facilita la digestión y proporciona gran cantidad de beneficios a nuestro organismo. Los dados de tempe de Vegetalia macerados con salsa de shoyu nos aportan una nueva manera de ver este alimento con un formato más innovador.

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

BEBIDAS VEGETALES

IMPRESCINDIBLE

Bebida de avena sin gluten con calcio vegetal, de Sol Natural

Una opción muy completa, ya que, además de poseer todos los beneficios de la avena, está enriquecida con calcio vegetal procedente del alga *Lithothamnium Calcareum*, de fácil absorción por el intestino, y que añade cremosidad a su textura.

Ecológica, Sin gluten, Sin azúcares añadidos y Vegana.

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

ALIMENTACIÓN / PLANT BASED

NOVEDAD

Like a Çheesee Bio, de El Granero Integral

La alternativa al queso que estabas buscando, desde El Granero Integral lanzan 6 nuevas referencias en formato lonchas: Sabor original, Cheddar, Mozzarella, Ahumado y formato rallado: Original y Cheddar.

La opción 100% Vegana para tus sándwiches, pasta, pizzas...

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

ALIMENTACIÓN / PLANT BASED

NOVEDAD

Cremoso Griego, de NaturGreen

Se trata de una crema vegana que imita el sabor y la textura del queso crema, perfecta para preparar tostadas y entremeses vegetarianos y veganos. El cremoso estilo griego NaturGreen tiene un sabor fresco, textura suave y es ligeramente ácido. Está hecho a base de almendras, pepino, eneldo y otras especias. Es ideal para agregar en salsas, postres o bocadillos, o en ensaladas. Se trata de un untable cremoso 100% vegano, ecológico, sin gluten, sin lactosa y sin OMG.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: NaturGreen | www.naturgreen.es
Empresa: Laboratorios Almond, S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

NOVEDAD

Vitamina C, de BetterYou

La Vitamina C de BetterYou en spray oral ha sido formulada por expertos para proporcionar de manera rápida, eficiente y conveniente la suplementación de este nutriente. Este spray oral diario con sabor natural a cereza y granada, contribuye a la función normal del sistema inmunitario y ayuda a proteger a las células del estrés oxidativo. Ayuda a la cicatrización de heridas y a la formación de colágeno. Apta para veganos.

Marca: BetterYou
Distribución: Alternatur, S.L. | www.alternatur.es

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

¿Es el capitalismo compatible con el veganismo?

Tengo propiedad privada.

Compro más cosas de las que necesito porque soy víctima de poderosos magos de marketing. Sigo las tendencias del mercado como todos los demás. Pago el alquiler, tengo una cuenta bancaria, tengo una tarjeta de crédito y pago impuestos. Puede que no sea un capitalista, pero soy una criatura del capitalismo, haciendo cosas capitalistas en un sistema capitalista.

En el capitalismo, las grandes entidades crecen canibalizando a las más pequeñas. Al ritmo que está sucediendo ahora, en un momento dado, la mayoría de las principales marcas veganas sobrevivientes serán propiedad de una empresa matriz no vegana o se alejarán del concepto del veganismo.

Para deshacernos del capitalismo es posible que primero tengamos que deshacernos del carnismo. Es posible que necesitemos debilitar el control del adoctrinamiento carnista lo suficiente antes de intentar cambiar el sistema político y económico hacia uno basado en compartir cosas en lugar de adquirir cosas.

Un sistema verdaderamente igualitario, justo y satisfactorio para todos, en el que evitar dañar a alguien o cualquier cosa que pueda ser dañada es la norma. El sistema *ahimsa* del mundo vegano del futuro.

123rf Limited@rido

Pero no podemos comportarnos como si ya viviéramos en ese mundo. Vivimos en un mundo capitalista, y es posible que tengamos que usar todo lo que nos ofrece para viajar al mundo que queremos. Este es el precio que tenemos que pagar, a regañadientes, si queremos llegar allí. Hubiera preferido que la revolución vegana que experimentamos hoy en día hubiera sido moral en lugar de comercial, pero así es como es.

Es como estar atrapado en un barco en medio del océano soñando en tierra firme. No podemos abandonar el barco hasta que encontremos tierra. Es lo único que tenemos antes de encontrar cualquier orilla. Pero cuando la encontramos, podemos dejar el barco atrás y buscar una vida mejor en el exuberante paraíso del mundo vegano.

¿Qué podemos hacer mientras esperamos?

Controlar nuestros impulsos de «tomar» cosas y cultivar nuestras tendencias a «dejar» cosas

¿Cómo podemos hacer el menor daño en un barco capitalista? ¿Ser un vegano ético es suficiente? ¿Es el consumismo vegano el camino a seguir para el capitalismo ético? Bueno, creo que podemos hacer tres cosas: consumir menos, consumir mejor, y consumir más amablemente.

La novela *Ismael* de Daniel Quinn se ha convertido en un clásico de culto. A través de la historia de un gorila perspicaz que se vuelve el maestro de un hombre, esta novela de 1992 analiza los sesgos culturales ocultos que impulsan la civilización moderna. El libro habla de dos tipos de humanos que vivían al comienzo de la civilización: los «tomadores» y los «dejadores». Los tomadores son personas de culturas basadas en el dominio de la Naturaleza. Surgieron por primera vez en una Revolución Agrícola que comenzó hace 12.000 años en el Cercano Oriente, y ahora se han convertido en las sociedades desarrolladas de hoy. Como su nombre indica, los tomadores toman todo lo que pueden, acumulando más riqueza y poder. Por otro lado, los dejadores son de culturas anteriores, o comunidades indígenas aisladas, que viven en armonía con la naturaleza y «dejan» la mayor parte de ella en paz. Solo toman lo que necesitan y dejan el resto.

El capitalismo de hoy (y también el comunismo, por cierto) son sistemas políticos de los tomadores. Sin

Bueno y Vegano
SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código
buenoyvegano.com/suscripcion

embargo, todavía no vemos un sistema político de dejadores desarrollado a nivel nacional o internacional. Eso es lo que creo que necesitamos. Ese sistema es al que deberíamos aspirar.

¿Qué podemos hacer mientras esperamos? Controlar nuestros impulsos de «tomar» cosas y cultivar nuestras tendencias a «dejar» cosas. Poco a poco, tomar menos y dejar más. En otras palabras, reducir el número de cosas nuevas que adquirimos.

Luego debemos consumir mejor. Si por estar atrapado en el barco capitalista debes consumir propiedad para sobrevivir, mejor obtenerla de las fuentes correctas. Es preferible comprarla de empresas éticas, especialmente aquellas en las que su dinero se utilizará para buenas causas (la justicia social, el medio ambiente, la educación, el apoyo a las comunidades marginadas y, por supuesto, a los animales).

Ganar de un trabajo honesto es aceptable en el marco del capitalismo ético, y si podemos ayudar a los empresarios/as éticos/as a vivir una vida cómoda para que puedan continuar produciendo mejores productos y servicios que sus contrapartes, mejor.

En lo que respecta a la explotación animal, los veganos éticos como yo ya hacemos este filtrado de proveedores. Los veganos eco-veganos e interseccionales como yo también intentan hacerlo por el medio ambiente y los grupos marginados, respectivamente. Pero ¿realmente lo hacemos? Si compramos un producto vegano en un supermercado no vegano, ¿a dónde irá nuestro dinero? Si encargas un producto vegano a domicilio, ¿a dónde irá el dinero del envío? Si consumimos una hamburguesa vegana en una cadena tradicional de hamburguesas de carne, ¿a dónde irán nuestros valores? ¿Estamos apoyando lo suficiente a las empresas y empresarios independientes totalmente veganos dándoles nuestro dinero en lugar de desperdiciarlo con grandes corporaciones no veganas?

Nosotros, los veganos éticos, debemos ser amables con todos los seres sintientes, incluidos los humanos

123rf Limited@ricochet64

Y luego debemos consumir amablemente. Ser amable con la mayoría de los seres sintientes sería algo natural para ti si eres un vegano ético, pero debes asegurarte de no inclinarte hacia el especismo y solo reservar tu amabilidad hacia tus animales favoritos. Nosotros, los veganos éticos, debemos ser amables con todos los seres sintientes, incluidos los humanos.

En nuestro mundo capitalista, algunas personas dependen de la venta de productos y servicios para sobrevivir. Algunos comerciantes trabajan para obtener ganancias adicionales, pero otros lo hacen para sobrevivir. No debemos olvidarlo. Si quieres participar en el capitalismo ético, debes consumir no solo para ti, sino para ayudar a los vendedores que dependen de su oficio para sobrevivir. Priorizar a los proveedores éticos que te necesitan como clientes sobre aquellos que solo están tratando de crecer y expandirse.

Por ejemplo, ir a un nuevo restaurante vegano y darles una buena reseña es algo amable que podemos hacer para ellos. Especialmente aquellos que están en áreas donde el veganismo aún no es tan popular y pueden necesitar un empujón.

Además, apoyar los productos / servicios veganos y ambientales suministrados por miembros de comunidades marginadas en dificultades es un buen movimiento hacia el capitalismo ético.

Y no se trata solo de comprar. Otra forma de ser amable es ser agradecido y aceptar los regalos de aquellos amigos o familiares bien intencionados que hicieron un esfuerzo en respetar tus valores. Si por ignorancia el regalo no es apto para veganos, trata educadamente de explicar el por qué no puedes consumirlo, pero también aprovechando la oportunidad de corregir el error y reemplazar el regalo por uno que puedas disfrutar.

Yo estoy mejorando en todo esto. Compro cada vez menos en supermercados estándar o negocios no veganos, y más en tiendas veganas, tiendas locales basadas en plantas, ferias veganas y mercados comunitarios. Y dado que la pandemia ha aumentado la oferta de servicios de entrega a domicilio, la distancia a las mejores tiendas que necesitan más ayuda es un problema menor ahora (para apoyarlas, si puedo pagarlo, a menudo encargo comestibles de pequeñas tiendas veganas, incluso si están lejos).

Priorizar a los proveedores éticos que te necesitan como clientes sobre aquellos que solo están tratando de crecer y expandirse

Tal vez eso me va a convertir en un usuario más coherente del capitalismo ético, y mi largo viaje incómodo en el barco capitalista oxidado a través de aguas turbulentas puede volverse más tolerable. ■

Rosa María Cajiga
Licenciada en Derecho Ambiental y Derecho Constitucional, Máster en Derecho Animal y Sociedad
rscajiga@gmail.com

¿Qué es el Derecho Global Animal?

El bienestar animal es considerado como una cuestión de política pública nacional, internacional y transnacional compleja, que comprende múltiples facetas como: las científicas, éticas, económicas, legales, religiosas y culturales, además de contar con diversas implicaciones dentro del comercio. Hoy en día, podemos ser testigos de que este tema se ha convertido en una preocupación, no solo para ciertas naciones, sino que incluso ha llegado más allá de una escala internacional, por lo tanto, se le podría nombrar como una preocupación global, y en donde incluso no solo a la cultura de occidente le inquieta. Esta preocupación a su vez requiere urgentemente de una regulación global que pueda atender a las necesidades de todos, en todos los lugares, en todos los ámbitos y en todos los niveles que se requieren, por ende, se necesita la creación de un nuevo marco legal que vaya más allá de un nivel nacional o incluso internacional.

123rf Limited©goldfinch4ever

El Derecho Global Animal es una nueva perspectiva en el campo legal, la cual como su nombre indica, utiliza un enfoque global, el cual deviene de la idea de una "aldea global", en otras palabras, se refiere a todo un conjunto, y no solo a sus partes. Dentro de este nuevo campo de estudio se incluye el concepto de "una salud" ligado al concepto a su vez de "un bienestar" los cuales hacen referencia a la salud y el bienestar de todos incluyendo el de los seres humanos, los animales y el medio ambiente, dado que todos éstos se encuentran fuertemente interconectados. Además, hace énfasis sobre la idea de que todos podemos vivir juntos en armonía y con una sola salud global, la cual abarca un estado completo de bienestar incluyendo el físico, mental y social.

Sin lugar a dudas, la globalización ha traído a consecuencia cambios significativos y no solo en las relaciones con otros individuos de nuestra especie, sino también en la relación que existe con los animales. Tan solo por mencionar todos aquellos aspectos que tienen que ver con las interacciones mercantiles entre humanos y animales, desde la producción de éstos hasta su distribución en su paso final en forma de alimentos o productos para el consumo humano, éstos recorren largas distancias ya que, por lo general, vienen de otros países, incluso de otros continentes. En otras ocasiones transitan como animales vivos que son usados como animales de trabajo, de entretenimiento, para la investigación, para la cría y venta de mascotas, en resumen, sería casi imposible cuantificar todas las interacciones que devienen de la explotación que se les da a los animales ya que, además, estas interacciones poseen una dimensión transfronteriza. Dentro del Derecho Global Animal, la hipótesis de partida es que el derecho animal contemporáneo debe ser global, es decir, tanto transfronterizo como multinivel, para ser efectivo, así entonces, el Derecho Animal Global está emergiendo dentro de una variedad de subdisciplinas legales que va desde los derechos humanos, derecho comercial, derecho alimentario y agrícola, derecho de la salud hasta el derecho ambiental, cada uno en su dimensión transnacional e internacional.

El derecho animal contemporáneo debe ser global, es decir, tanto transfronterizo como multinivel, para ser efectivo

A la par de estas ideas se critica que seguimos sin la existencia de una regulación global para los animales, ya que carecemos de tratados internacionales que tengan un carácter coercitivo y que se ocupen en particular de las interacciones entre humanos y animales sobre todo que enfaticen sobre el tema de la salud animal y humana.

Una de las pioneras de esta idea es la profesora Anne Peters, quien ha iniciado un programa de investigación sobre Estudios Legales Globales de Animales, en donde analiza en profundidad distintos casos dentro del derecho internacional y lo compara con ciertas leyes nacionales, con el objetivo de encontrar las respuestas para la creación de una mejor normativa para los animales y humanos. Su obra *Estudios en Derecho Global Animal* contiene en total trece casos de análisis acerca de conflictos globales en donde el tema central son las problemáticas relacionadas con el bienestar de los animales. El derecho animal global en esta obra es definido como la suma de normas y principios legales que rigen la interacción entre humanos y otros animales, a nivel nacional, local, regional e internacional. Dentro de estos capítulos se examinan varios aspectos de cómo el derecho nacional e internacional trata y ha tratado tradicionalmente a los animales, en particular hace referencia a su uso histórico como mercancía.

Finalmente sugiere nuevos conceptos legales y estrategias de protección basadas en el Derecho Global Animal, el cual es considerado la solución al desajuste creado entre la legislación nacional relacionada con los animales, y la dimensión global de la cuestión animal. El libro propone numerosos puntos de entrada

para el análisis de las problemáticas animales en el derecho internacional y, al mismo tiempo, ofrece un nuevo enfoque y alcance para este tema de investigación. En este trabajo, ella ha encontrado ciertas tendencias dentro de la normativa y, dentro de las partes problemáticas de las leyes, ha encontrado las piezas legales que podrían constituir un cuerpo para la creación de un derecho animal global. La profesora Peters espera que estos resultados proporcionen una fuente de inspiración y argumentación para los legisladores y académicos de todo el mundo para desarrollar aún más en este novedoso tema.

123rf Limited©modfos

Todos podemos vivir juntos en armonía y con una sola salud global, la cual abarca un estado completo de bienestar incluyendo el físico, mental y social

Global Animal Law Association GAL

Además de este trabajo se encuentra a su vez una organización en Derecho Animal Global en sus siglas en inglés GAL (*Global Animal Law Association*), creada por su fundador y presidente Antoine F. Goetschel, quien es un famoso abogado suizo que se ha centrado en los derechos de los animales dentro de la legislación. En específico, se ha encargado de defender los derechos de animales que han sido víctimas de maltrato. Cabe destacar además que detrás de todo el trabajo que realiza GAL se encuentra un equipo conformado por más de 120 expertos y académicos de todo el mundo.

La organización GAL fue creada como una autoridad independiente a nivel mundial con la misión de proteger a los animales y su salud a través de la ley. El trabajo de GAL se enfoca, de acuerdo a lo que ellos señalan, "*En pasos realistas, sostenibles y de gran alcance para hacer avanzar nuestra agenda y actuar de manera práctica y útil*". Ellos se encuentran en cooperación con instituciones nacionales e internacionales, en donde GAL ayuda a los respectivos legisladores de cada país a dar los próximos pasos para el desarrollo y creación de medidas clave que ayuden a mejorar la protección legal y el bienestar animal, incluyendo a todo tipo de animales, es decir los animales que son usados como: animales de compañía, de granja, de laboratorio, de deporte, de entretenimiento y los silvestres.

Cuatro pilares o estrategias del trabajo de GAL

Estas estrategias son la prevención y la legislación, la aplicación y la educación. Desde sus inicios, GAL ha implementado con éxito varios proyectos, tales como la base de datos GAL, la base de datos más completa y actualizada de toda la legislación sobre bienestar animal en el mundo, a nivel nacional, regional e internacional. Podríamos concluir de esta teoría que, a pesar de la complejidad que representan los conflictos relacionados con el bienestar de los animales alrededor del mundo, hoy en día podemos afirmar que el bienestar animal ha demostrado ser un tema que sigue y seguirá cruzando fronteras. ■

Noemí Alba
Activista por los derechos de los animales
noemiahortas@gmail.com

La extrema crueldad de la industria de la sangre de yegua

A partir de la segunda mitad del siglo XX, la ganadería comenzó a experimentar un proceso de industrialización que dio lugar a lo que se conoce como ganadería intensiva. Hoy día se sabe que este tipo de actividad es responsable de muchos problemas medioambientales como la deforestación de los bosques tropicales, la contaminación de los suelos y el incremento de emisiones de gases de efecto invernadero. El ritmo de producción ganadera es tan frenético y gigantesco como la demanda de productos cárnicos. Esto ha llevado a la industria a utilizar los avances científicos a su favor para aumentar al máximo la productividad y sacar todo el rendimiento económico posible de cada animal explotado. Una de las técnicas más siniestras y desconocidas es la de las granjas de sangre, donde miles de yeguas preñadas permanecen inmovilizadas y son sistemáticamente explotadas para extraerles su sangre.

123rf Limited@budabar. Cerdas que serán hormonadas

En el mundo existen pocas de estas granjas, por el momento. Las ubicadas en Europa se encuentran todas en Islandia, y como suele ser habitual en la industria ganadera, mantienen un gran secretismo en torno a su funcionamiento. Sin embargo, hace unos años la organización **Animal Welfare Foundation** sacó a la luz una investigación realizada clandestinamente durante más de dos años en unas 100 instalaciones de yeguas, donde 5.000 de estos animales eran sometidos a constantes extracciones de sangre. Los investigadores de esta ONG, que forma parte de **Eurogroup for Animals**, revelaron terribles abusos en los que estaban implicados los propios criadores, así como empresas farmacéuticas y autoridades veterinarias.

En estas granjas de sangre el objetivo es obtener una hormona que se encuentra presente en las yeguas embarazadas entre el 40 y el 130 día de gestación. Esta hormona es la Gonadotropina Coriónica Equinea o PMSG, y cuando se inyecta en otros animales, concretamente en las hembras de cerdo, puede inducir el celo muy rápidamente. Así pues, la industria porcina utiliza estas inyecciones de PMSG, para aumentar los periodos de fertilidad de las cerdas en las granjas. Esto significa que se pueden embarazar muchas más veces al año, con el consiguiente aumento de la producción de lechones, cerdos de engorde y nuevas hembras que puedan seguir el ciclo.

Por distópico que parezca, esta industria de sangre es legal en Islandia, siempre y cuando la extracción la realice un veterinario. De hecho, está regulado por un reglamento publicado en 2014 según el cual se debe garantizar el bienestar de los animales. No nos sorprende saber que, en los últimos años, diferentes organizaciones han presentado denuncias contra estas granjas por maltrato animal. La mencionada Animal Welfare Foundation ha difundido un video-reportaje donde se recogen declaraciones, datos, e incluso imágenes sobre lo que ocurre en estas instalaciones.

El funcionamiento de las granjas de sangre, no es diferente al de cualquier otra explotación ganadera intensiva, donde todos los animales sin excepción viven un infierno de privación de libertad, terror y maltrato físico. En una de las grabaciones efectuadas con cámara oculta, se ve a los operarios golpeando a las yeguas con palos para conseguir que entren en los cubículos donde se les va a extraer la sangre. El proceso de la extracción es muy doloroso para ellas, así que para conseguir que, día tras día, vuelvan a entrar en el recinto, se deben utilizar métodos agresivos. Incluso se recurre a perros adiestrados, que muerden la cola de los animales hasta que terminan entrando en el box. Una vez dentro, el pánico es intenso, y para poder extraerles la sangre, es frecuente que los trabajadores sigan agrediendo al animal, tal y como se ve en el vídeo.

Cada semana se le extraen hasta cinco litros de sangre a cada yegua, y esto se repite durante unas diez semanas. Para conseguir la PMSG, las yeguas tienen que estar preñadas, lo que significa que los potros macho son un subproducto y se envían rápidamente al matadero. Ahora mismo el precio de los potros es muy bajo, mientras que la explotación de yeguas por su sangre se está volviendo cada vez más lucrativa. Nos encontramos, por lo tanto, ante un sector en pleno crecimiento. El director general de Isteka ehf, la farmacéutica

que trabaja con las granjas islandesas investigadas por la ONG, ha confirmado este dato: desde 2009 la producción de sangre se ha triplicado, y proporciona unos ingresos anuales de unos 10 millones de euros.

Aunque estas granjas de sangre son legales, la actividad realizada viola las leyes de protección animal establecidas en Islandia y en la UE, tal y como se ha demostrado con las grabaciones. Además, la mayoría de las yeguas explotadas son semisalvajes, y apenas han tenido contacto con humanos, por lo que su sufrimiento psicológico es mucho mayor. Además, las extracciones no suelen hacerlas veterinarios autorizados, lo que supone otra violación de la ley. Detalles que las autoridades veterinarias omiten y callan, porque se trata de un negocio que mueve mucho dinero.

En la actualidad, según datos oficiales, en Islandia hay 119 granjas en funcionamiento autorizadas para la extracción de sangre de yeguas embarazadas. En el año 2021 se sacó sangre a 5.383 yeguas. Las autoridades veterinarias del país aseguran que se efectúan exhaustivos controles de estas instalaciones para controlar su funcionamiento y garantizar que se cumple la normativa de bienestar animal. Sostienen también que desde 2014 solamente se ha tenido que suspender la actividad en cinco de las granjas que se supervisaron.

123rf Limited@dasya11

Otros países donde también son comunes las granjas de sangre de yegua son Argentina y Uruguay. La explotación de los animales aquí es aún más brutal, ya que se extraen hasta 10 litros de sangre al día a las hembras preñadas en el momento de mayor producción de PMSG. ¿Y quién compra este producto? Esta sangre se vende a dos empresas que posteriormente la exportan a la Unión Europea en forma de plasma congelado, donde se distribuye a las granjas porcinas. Estas dos empresas son IDT Biologika, en Alemania y MSD Animal Health, con sede en Holanda, Alemania y Suiza. Este plasma es un producto autorizado en Europa para su uso veterinario y es un tratamiento que se lleva usando desde hace varias décadas y resulta muy eficaz para sincronizar el celo de las hembras. Tras inyectar a las cerdas la dosis correspondiente de PMSG pueden entrar en celo en cuestión de días.

Además de las conductas de maltrato que se producen en las granjas, la propia recolección de sangre es un proceso doloroso y traumático para las hembras gestantes. Tienen que ser inmovilizadas con ganchos de hierro en los boxes de restricción y la cánula que se les inserta es grande y ocasiona mucho dolor. A todas ellas se les toma una enorme cantidad de sangre, sea cual sea su estado de salud. Muchas de ellas sufren gravísimas anemias, desnutrición severa y dolorosas heridas y lesiones que nunca son tratadas.

Animal Welfare Foundation también investigó las granjas para la producción de hormonas en estos países y las imágenes que obtuvieron allí fueron aún más atroces que las de Islandia. Uno de los procedimientos habituales es extraer el feto a las yeguas de forma manual cuando su sangre ya no contiene la PMSG. Estos abortos sistemáticos acaban con la vida de muchas de ellas siendo todavía potras jóvenes.

Lo que ocurre en las granjas de sangre es aterrador, pero la realidad es que no es una excepción: es la norma dentro de la industria ganadera. **La única manera de pararlo es dejar de consumir productos de origen animal.** ■

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

¿Debería un hindú ser vegano?

Actualmente, según un estudio reciente, sólo el 20% de los habitantes de la India son vegetarianos.

Tras el Cristianismo y el Islam, el Hinduismo, con más de mil millones de fieles, constituye el tercer culto religioso más extendido. Es la religión mayoritaria en el subcontinente indio, en Nepal y en el sur de Asia. Además, a lo largo y ancho del planeta, existen numerosas comunidades hindúes asentadas en países occidentales. En España, la comunidad más significativa se encuentra en el barrio madrileño de Lavapiés. Todas estas comunidades han dado a conocer su gastronomía y sus tradiciones, logrando una gran popularidad.

El Hinduismo se considera uno de los credos más antiguos. A diferencia de la mayoría de religiones, esta doctrina no tiene un único fundador, ni una única escritura sagrada, ni un conjunto homogeneizado de enseñanzas acordadas. Para muchos estudiosos, el Hinduismo es como una gran familia de religiones en vez de una sola. Como resultado de esta gran diversidad, un conjunto de relatos mitológicos configura un elenco politeísta muy extenso y, por esta razón, la comunidad hindú está constituida por diferentes ramas herederas de la suma de diversas tradiciones basadas en creencias metafísicas, rituales y costumbres milenarias. El Jainismo, el Budismo y el Sijismo son ramas con idiosincrasia propia herederas de esta tradición.

Los hindúes interpretan su filosofía como "la religión eterna" o "sanātana-Dharma": un credo que jamás encontrará su fin y basado en el principio moral de la Ahimsa, que significa no-violencia y que según algunas interpretaciones debe incluir a todos los animales, razón por la cual se debe evitar la matanza y el consumo de carne. De entre todos los dioses hindúes, el más popular es Krishna, dios de la misericordia y de la infancia. Krishna se representa como pastor de vacas y como su protector, pues la vaca es considerada la principal fuente de riqueza, por ello entre las señas identitarias del núcleo hindú destaca el culto y la protección de la vaca como animal sagrado, así como la creencia en la reencarnación y la transmigración de las almas. Estos principios básicos son fundamentales para comprender que las creencias hindúes deben abrazar el vegetarianismo, dado que la premisa basada en la transmigración de almas da cabida a que podemos reencarnarnos en cualquier ser vivo.

123rf Limited©federicofoto. Sij durante el desfile

La rama del hinduismo que abraza los principios morales básicos que promovemos los veganos es el Sijismo

Gandhi alcanzó popularidad entre las masas por ser un vegetariano acérrimo protector de vacas. Según el prestigioso antropólogo Marvin Harris, en su conocido libro *Bueno para comer*, el gran clásico de la antropología sobre las costumbres alimenticias, las razones lógicas del enigma de la vaca sagrada se basan en que dar protección y rendir culto a la vaca simboliza la adoración de la maternidad, incluida la humana. La vaca es el ser más bondadoso del Universo. Rendir culto a la vaca conducirá al estado de Nirvana durante las próximas 21 generaciones. Para reencarnarse en una vaca son necesarias al menos 86 transmigraciones del alma y una más para devenir un ser humano. Aquél que mate a una vaca (o toro), hará que su alma retroceda hasta reencarnarse en el peldaño más miserable.

Los agrónomos de los países industrializados consideran que las vacas viejas, en términos económicos "no productivas", son ganado sobrante que debería ser sacrificado. Ante esta afirmación, un fiel hindú debería responder: ¿llevarías a tu madre al matadero cuando sea mayor? A pesar del gran peso de las representaciones sociales en el imaginario occidental ¿realmente la mayoría de los habitantes de la India son vegetarianos? o ¿es este uno de los grandes mitos sobre el país asiático? Según informó BBC en 2018, una nueva investigación realizada por el antropólogo Balmurli Natrajan y el economista Suraj Jacob indicó que solamente el 20% de la población de la India es realmente vegetariana. Estos datos muestran que los estereotipos no siempre se ajustan a la realidad. De hecho, el sacrificio de vacas y otros animales está legalizado en muchos estados indios. Sin ir más lejos, India es el primer productor mundial de cuero. A pesar del arraigo de la filosofía hindú, el país no es

un paraíso para todas las vacas. En realidad, para muchas es un infierno. Solamente los estados de Bengala y Kerala cuentan con una legislación que prohíbe el sacrificio de vacas, pero esto tampoco les garantiza poder librarse de la crueldad humana. Los estados habitados por mayorías cristianas y musulmanas cuentan con grandes mataderos de bóvidos, donde son sometidos a sacrificios crueles, sobre todo para nutrir el desalmado negocio del cuero. Cada año, miles de vacas son transportadas a los estados indios donde el sacrificio está permitido. Sufren traslados en malas condiciones y muchas se desvanecen por el camino. ONGs animalistas como **Animal Equality** y **PeTA** han documentado la crueldad que hay detrás de la vestimenta de cuero.

Sin embargo, dentro del mosaico cultural existente en la tradición hindú ¿qué colectivos abrazan los principios morales de respeto por la vida de los demás animales?

En relación con el veganismo, la rama del hinduismo que abraza los principios morales básicos que promovemos los veganos es el Sijismo. La palabra sij significa discípulo, alumno, puesto que siempre deben

Gobind Singh (con un pájaro en brazos) se encuentra con Gurú Nanak; pintura del siglo XVIII

estar dispuestos a seguir aprendiendo. El Sijismo nació en Punjab, en el norte de la India, fue fundado por Gurú Nanak Dev Ji. Los sijs son veganos, no comen carne, ni pescados, ni huevos, porque consideran que matar a un animal y matar a una persona es la misma violencia. Tampoco se cortan los cabellos porque consideran que este hecho va en contra de la naturaleza. Rechazan el sistema de castas puesto que creen en la igualdad entre todas las personas.

Los Hare Krishna son vegetarianos. De acuerdo con sus creencias, Krishna nos libera de todas las reacciones del karma cuando acepta los alimentos vegetarianos que le sean ofrecidos con amor, pues la Bhagavad-gītā, uno de los más importantes textos sagrados de la tradición hinduista, establece que los lácteos, los granos, frutas y vegetales aumentan la duración de la vida y proveen fuerza, salud y felicidad. La carne y el pescado están descritos como alimentos pútridos, descompuestos y sucios, debido a que involucran la matanza de animales inocentes y por lo tanto ingerir carne levanta cuestiones éticas y psicológicas muy serias. Según los Vedas, el cuerpo de pensamiento del cual el Bhagavad-gita es el texto esencial, las plantas, las bestias y toda forma de vida menos avanzada que la humana, está atada por leyes naturales a comer según sus instintos. Los humanos, dotados de una inteligencia superior, pueden adoptar principios espirituales más elevados al escoger su alimento.

En Varanasi, donde el culto al dios Shiva es el más extendido, en 2019 el gobierno municipal del partido nacionalista hindú BJP prohibió la venta y el consumo de carne al menos a 250 metros de todos los templos y sitios históricos de la ciudad. Sus habitantes basan su alimentación en el sattva (equilibrio) directamente influenciado por su fuerte sentido de espiritualidad. Un menú sátvico se basa en los principios ayurvédicos y sigue los más estrictos estándares de vegetarianismo prescritos por el Sanatana-dharma, una forma absoluta de comprender el Hinduismo. También se prohíbe el uso de cebolla y ajo en la cocina, ya que se cree que aumentan la ira y la ansiedad. Casi todas las casas de Varanasi tienen un altar dedicado al dios Shiva y comer carne en el hogar es algo impensable. ■

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

¿Es el tenis de competición compatible con el veganismo?

Con las pelotas hemos topado.

Para los veganos éticos como yo, la dieta es solo un aspecto del veganismo. Aunque mucha gente cree que ser vegano es simplemente no comer carne, productos lácteos o huevos, es mucho más. Se trata de rechazar cualquier producto, actividad o servicio que involucre cualquier explotación animal, a cualquier nivel. Y esto también incluye los hobbies como el deporte.

123rf Limited@nettpix

El tenis es un deporte popular, pero ¿es compatible con el veganismo? A primera vista parece que sí, ya que no se matan animales como en la caza o pesca, y no se usan animales como en la equitación. ¿Pero hay productos de origen animal en el equipo que se usa en el tenis? Veamos primero las raquetas. Anteriormente el cuerpo era de madera, y hoy en día es o de plástico o de fibra de vidrio. Quizás se hayan usado pegamentos de origen animal en el caso de las raquetas antiguas, pero hoy en día casi no se usan. Las cuerdas, por otro lado, eran tradicionalmente hechas de tripas de animales, así que una raqueta antigua no es vegana. Hoy, la mayoría (no todas) usan cuerdas de nylon, por lo que no hay problema.

La ropa del equipo suele ser de algodón o poliéster, así que no hay problemas allí tampoco. Las zapatillas pueden tener cuero, y pueden contener pegamentos de origen animal, pero existen zapatillas hechas de textiles, y hay fabricantes que ya han creado zapatillas de tenis veganas, por lo que, con un poco de cuidado, uno puede usar un equipo sin ningún producto animal, sin contradecir ningún reglamento.

¿Pero qué pasa con las pelotas? Ah, allí está el problema.

Danny Rosenthal, un vegano ético estadounidense de 30 años, es entrenador de tenis en Nueva York. Él juega competitivamente pero no a nivel profesional. Cuando descubrió que no todas las zapatillas de tenis son veganas, decidió investigar las pelotas, y su sorpresa fue que casi todas no lo son. Muchas, y especialmente las que se usan en competición, están hechas de lana, un producto animal rechazado por todos los veganos éticos, que proviene de una industria cruel que daña a las ovejas y daña el medio ambiente. Yo lo entrevisté y me dijo esto: "*Hay algunas variedades de pelotas que son inadvertidamente veganas porque las fábricas eligen usar materiales menos costosos. Hablé con los representantes de las empresas que participan en la fabricación de las pelotas y proporcionan los materiales. Y pudieron identificar algunas pelotas que nosotros pudimos usar.*"

"*Posteriormente, las llevé a un laboratorio para que las probaran y, de hecho, verifiqué que eran veganas. Están hechas de acrílico y nylon, no de lana. Lamentablemente, estas pelotas no funcionan tan bien. Botan demasiado. No tienen la misma cantidad de grosor.*" Así que Dani decidió producirlas el mismo, a través de su nueva empresa *Sheeps Tennis*. Pero aún no está totalmente satisfecho: "*He producido pelotas en el extranjero. El problema es que no funcionan lo suficientemente bien. Y la coordinación con las fábricas en Asia ha demostrado ser extremadamente difícil y problemática. He intentado esto con algunas fábricas diferentes, y nunca hemos podido llegar a una pelota de alto rendimiento.*"

"*Después de eso, decidí que, en lugar de tratar de producirlas yo mismo, trataría de llevar a cabo una campaña para persuadir a los fabricantes de pelotas de tenis existentes para que lo hicieran ellos. Me puse en contacto con Wilson, Dunlop, Penn y Slazenger, y les conté la situación. Les pregunté si podía colaborar con ellos, o si seguirían adelante por su cuenta y producirían explícitamente pelotas de tenis veganas. No tuve respuesta.*" Danny terminó lanzando la campaña *Make Tennis Vegan* (Hagamos el Tenis Vegano) a través de su empresa *Sheeps Tennis* (donde también puedes encontrar información sobre equipos de tenis veganos).

Sería genial si cualquier tenista vegano apoyara esta campaña. Es posible que a los famosos jugadores que siguen una dieta a base de plantas (como Venus Williams, Serena Williams o Novak Djokovic) no les importe mucho si hay productos animales en su equipo. Pero tal vez la estadounidense Vicki Cosio, que se hizo vegana en 1999 y dijo que lo hizo por los animales, lo haría. O el australiano Bernard Tomic, ya que cuando se hizo vegano dijo que es un creyente del karma. O el australiano Nick Kyrgios, que se hizo vegano hace un año o dos, ya que parecía genuinamente angustiado por la pérdida de todos los animales en los incendios forestales de Australia. A ver si se animan. ■