Bueno y Vegano®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2023 JUNIO - Nº 68

"Nada que se escape o se resista sirve para nuestra alimentación" **Mahatma Gandhi**

Apps para veganos: amor y amistad

123rf Limited@iakovenko

EL BALCÓN VEGANO | 4
El impacto de la apicultura en las abejas silvestres

ANIMALES DE COMPAÑÍA | 10
Alergia a los animales debido a la muda de pelaje

COMER BUENO Y VEGANO | 16
Tofu en salsa oriental

Impreso en papel ecológico y reciclado

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano @buenoyvegano @buenoyvegano

Suscríbete Gratis

Miriam Martínez Biarge
Médico Pediatra
www.creciendoenverde.com
info@creciendoenverde.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 21.300 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: Naturlider; **León:** Natimel; **Euskadi:** Dispronat; **Navarra:** Alimentos Ecológicos Gumendi; **Cataluña:** Sol Natural; **Comunidad Valenciana y Murcia:** Alternatur; **Canarias:** Intersa Labs; **Galicia:** BioSelección; **Islas Baleares:** Natural Cash; **Andalucía:** Cadidiet

COLABORADORES
Noemí Alba, Rosa María Cajiga,
Helena Escoda Casas, Cristina Fernández,
Iván Iglesias, Miriam Martínez Biarge, 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

Examinamos *Grazer*: una app de citas para personas veganas recién llegada a España

Ser vegano puede hacerte sentir muy solo. Según dónde vivas, puede ocurrir que seas la única persona vegana en varios km a la redonda. No tener amigos veganos, ni nadie en el trabajo que también lo sea, sentirte incomprendido por tu familia y no poder disfrutar de un nuevo plato vegano junto a alguien que aprecias puede ser muy, muy frustrante.

123rf Limited@nicolasmenijes

¿Y qué pasa si además estás buscando pareja? Muchas personas veganas refieren haber sufrido discriminación y rechazo en aplicaciones de citas simplemente por decir que lo eran.

Para facilitar la vida de las y los veganos en estas situaciones se creó hace seis años en el Reino Unido la aplicación *Grazer*. Ahora, ya está también en España.

¿Qué es *Grazer*?

Grazer es una aplicación para encontrar amigos y/o pareja. Lo que la diferencia de las demás aplicaciones de citas es que *Grazer* es exclusiva para personas que no coman carne (preferentemente veganos, aunque también admiten a personas vegetarianas).

Varios estudios han mostrado que las personas que no pueden comer lo mismo que su círculo social –por los motivos que sean– tienen más probabilidad de sentirse aisladas y deprimidas. También hay numerosas encuestas que señalan que las mujeres veganas heterosexuales tienen especial dificultad para encontrar pareja, debido a la todavía baja proporción de varones en el veganismo. Por todo ello, los fundadores de *Grazer* crearon este lugar de encuentro y red de apoyo, para favorecer la conexión entre personas con la misma filosofía y estilo de vida.

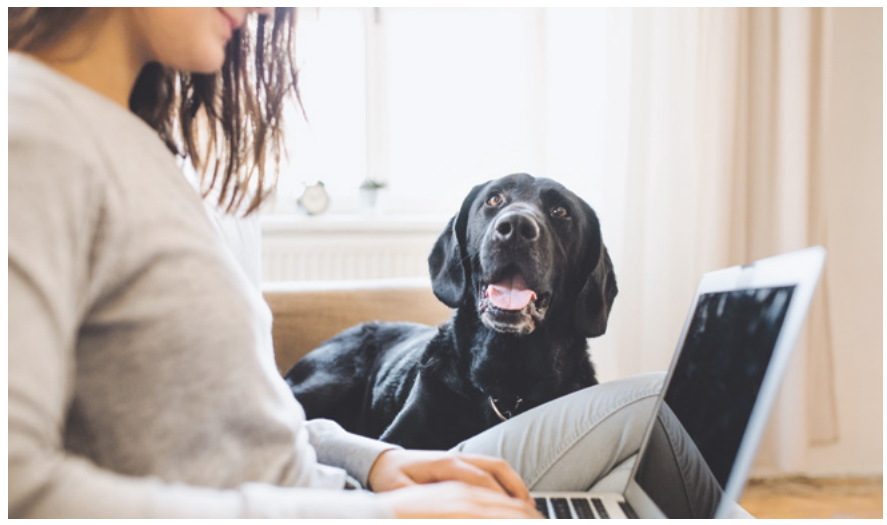
Registrarse, seleccionar candidatos/as, y enviar mensajes a las personas con las que ha habido una coincidencia en gustos es gratuito. La aplicación ofrece un servicio llamado *Segunda oportunidad* que es de pago (una cantidad simbólica) y que permite volver a ver los perfiles que en una primera fase se descartaron.

Para registrarse hay que subir varias fotografías y contestar unas preguntas. Se puede añadir información adicional de forma opcional. El proceso no lleva mucho tiempo.

Con la intención de distinguirse de Tinder y aplicaciones similares, y con el propósito de favorecer interacciones menos superficiales, los usuarios de *Grazer* solo pueden ver un máximo de 30 perfiles cada 4 horas.

¿Cómo está funcionando Grazer en la vida real?

De acuerdo con el estudio realizado por la web británica Dating Scout, que se dedica a evaluar webs y apps de citas, la versión inglesa de *Grazer* tiene en este momento una proporción casi idéntica de hombres que de mujeres (en la mayoría de aplicaciones de citas como Tinder, las mujeres son minoría). Aproximadamente la mitad de los usuarios tienen menos de 35 años. Casi un 20% de los miembros de *Grazer* están usando la app no para para encontrar amor, sino amistad.


123rf Limited@halfpoint

Como puntos fuertes, los evaluadores destacan el uso gratuito, la falta de perfiles falsos y el gran porcentaje de miembros que son realmente vegetarianos o veganos. Sin embargo, advierten que el número de miembros, y su nivel de actividad es todavía muy bajo, lo que no facilita las interacciones. También echan en falta que no haya una versión web.

¿Merece la pena?

Esta es una pregunta que siempre genera debate. Por un lado hay personas para las que ser vegano es un asunto tan central en sus vidas que no conciben convivir con otra persona que no lo sea, menos aún tener una relación íntima con ella o plantearse formar una familia juntos. Estas personas están contentas de "sacrificar" oportunidades a cambio de la seguridad de emparejarse con alguien con quien comparten este aspecto crucial.

Otras buscan en *Grazer* la tranquilidad de saber que no van a sentirse rechazados de inmediato por ser veganos. En general son personas que han tenido malas experiencias de pareja o de citas previas; que se han sentido ignoradas o poco respetadas por el hecho de ser veganas.

Esto nos lleva a un punto importante: si tu pareja o amigos, no respetan tu veganismo como una parte fundamental de quién eres y no valoran lo importante que es para ti, el problema no es que ellos no sean veganos y tú sí, el problema es que no te quieren lo suficiente. Sucedería lo mismo con cualquier otra diferencia política, religiosa, o de cualquier otro tipo. Cuando quieres de verdad a alguien, aprecias todos los aspectos de esa persona, más aun aquellos que la hacen única y genuina. Lo que es importante para la persona que amas se vuelve importante para ti: lo respetas, lo proteges y lo celebras.

De hecho esto puede ser un test excelente para saber si quien está contigo te aprecia de verdad. Porque tampoco nadie te garantiza que tu pareja vegana respete otros aspectos de tu personalidad u otros valores en los que no coincidáis. Ni que tu pareja vegana respete a los animales, pero no sea tan respetuoso con las mujeres o con ciertos grupos de personas. Como bien saben y han relatado muchas mujeres veganas, un vegano puede ser tan machista como un no vegano. Lo cual nos lleva al siguiente punto:

¿Hay misoginia en *Grazer*?

Grazer hizo una campaña publicitaria inicial jugando con el doble sentido del término inglés *fuck* (se puede usar para decir: "que se joda" o como sinónimo de follar). Inspirado en las experiencias de muchos veganos que en apps de citas "normales" se han encontrado con el mensaje de rechazo "*fuck vegans*", la primera campaña de Grazer decía: *"Love vegans or fuck vegans. Now there is an app for that."* ("Ama a los veganos o folla con los veganos. Ahora hay una aplicación para eso").

Hasta aquí todo bien. ¿Qué compañía no ha usado un mensaje de contenido sexual como reclamo? En una app de citas puede que incluso esté indicado.

Desafortunadamente, no se han detenido aquí. La siguiente campaña usa unas imágenes que muchas mujeres (y, espero, algunos hombres) pueden encontrar, como poco, ofensivas, y que recuerdan tristemente a las usadas por la organización PETA en sus campañas*. Usar desnudos femeninos e imágenes sexualizadas o pornográficas de mujeres o representaciones de mujeres para promocionar una app que pretende ser "el conector para encender y acelerar la revolución vegana", "suscitar conversaciones, ideas, amor y activismo" y en definitiva "cambiar el mundo" no parece muy coherente. Diseñar insignias con el lema "*Slut 4 vegans*" ("puta para veganos") tampoco parece una estrategia muy inteligente si tu cliente principal es una mujer heterosexual que busca una relación seria con un hombre respetuoso y compasivo.

¿Hay alternativas a *Grazer*?

Sí. Por ejemplo, ***Veggly***, que se considera la aplicación líder mundial en citas veganas. Está presente en 181 países y superó los 500.000 usuarios en 2022, 20 veces más que los que tenía en el año 2019. En estos momentos se acerca ya al millón. En España unas 20.000 personas son usuarias de esta app.

Veggly presume de tener muchos testimonios de historias de éxito. A diferencia de *Grazer*, aunque ofrece varias prestaciones gratuitas, otras son de pago. El porcentaje de usuarios mujeres es ligeramente inferior al de varones.

En el mundo anglosajón hay varias aplicaciones más para vegetarianos y veganos, con una popularidad desigual. Parece claro que las apps para veganos tienen demanda y van a seguir creciendo. Probablemente nos aporten más si no las usamos de forma exclusiva, sino como complemento a otras formas de conocer personas de todo tipo. Para abrir nuestros horizontes y ampliar nuestro círculo social, pero no para auto-segregarnos. ■

*https://www.buenoyvegano.com/2021/12/28/misoginia-en-el-veganismo/

EL PRODUCTO DEL MES

Nuevas Hamburguesas Cheddar, de Soria Natural

Soria Natural amplía sus gamas de hamburguesas con dos nuevas referencias Estilo Cheddar, elaboradas con alternativa al queso Violife.

Dentro de la familia Burveg de hamburguesas plant-based con la textura y el gusto de la carne se incluye **Burveg BIO Estilo Cheddar**. En la línea de Hamburguesas ecológicas y sin gluten está la nueva **Hamburguesa vegetal de berenjena Estilo Cheddar**.

Se trata de las dos únicas referencias con "queso" vegano en el lineal de productos ecológicos y vegetales. Además, están elaboradas con ingredientes cocinados a baja temperatura.

Certificados:

Ecológico (Euro Hoja)
Vegano (V-Label)

Marca:

Soria Natural
www.sorianatural.es

Empresa:

Soria Natural, S.A.

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

El impacto de la apicultura en las abejas silvestres

No hay ninguna duda sobre el papel fundamental que juegan las abejas para la biodiversidad y nuestra alimentación, ya que son uno de los principales agentes polinizadores. Pero, ¿todas las abejas?

Actualmente conviven en el medio abejas domésticas con abejas silvestres. La población de las primeras no deja de aumentar, mientras que la de las segundas ha caído drásticamente en los últimos años.

Las principales especies de abejas domésticas son las abejas melíferas (*Apis mellifera*), los abejorros (género *Bombus*, específicamente *B. terrestris* y B. *impatiens*) y la abeja cortadora de hojas de alfalfa (*Megachile rotundata*). Éstas se han introducido en casi todo el mundo, en algunas zonas son incluso mayoría, por el aumento de la demanda de polinización de cultivos y de la miel.

123rf Limited@prudek

La abeja doméstica produce una fuerte competencia por los recursos naturales (polen y néctar) con la **fauna polinizadora nativa** (insectos, aves y lagartos), muchos de ellos endémicos y únicos, modificando los equilibrios naturales del lugar. Es también considerada como un polinizador poco eficaz, por lo que su masiva presencia incide negativamente tanto en la producción de frutos y semillas como en la viabilidad de las semillas y el vigor de las plántulas.

Asimismo, al provocar una reducción de la diversidad de polinizadores nativos, tiene un efecto negativo para la reproducción de algunas plantas y su diversidad genética. Es el caso, por ejemplo, del tajinaste rojo (*Echium wildpretii*) y la retama del Teide (*Spartocytisus supranubius*), valiosos endemismos del ecosistema de Tenerife, que se ven afectados por la trashumancia apícola que tiene lugar cada primavera en el Parque Nacional del Teide. En 2022, los apicultores instalaron 2.700 colmenas para conseguir "mieles únicas".

La apicultura melífera es una actividad ganadera, ya que consiste en el manejo y la explotación de himenópteros para conseguir beneficios económicos mediante la miel y/o la polinización de cultivos. Las colmenas deben identificarse como cualquier otra explotación ganadera según lo establecido en el Real Decreto 479/2004, de 26 de marzo, por el que se establece y regula el Registro general de explotaciones ganaderas.

"El consumo, la demanda y el precio de la miel a nivel mundial han aumentado constantemente durante las últimas décadas. La miel se produce preferentemente a partir de vegetación natural, ya que estas mieles suelen alcanzar precios más altos que las producidas a partir de cultivos. Además, a diferencia de las colonias de abejorros, las colmenas de abejas melíferas utilizadas para la polinización se mantienen cuando no se utilizan para polinizar cultivos y requieren polen y carbohidratos como alimento. Se prefiere la vegetación nativa a las áreas de cultivo o alimentación artificial porque requiere menos mantenimiento, reduce los costes y proporciona recursos florales más diversos en ausencia de pesticidas. Además, el polen recolectado por las abejas melíferas se usa para criar abejorros manejados para la polinización de cultivos", detallan los científicos **Jay M. Iwasaki** y **Katja Hogendoorn**, quienes han revisado los estudios sobre los efectos de las abejas domésticas en las silvestres desde el año 2017 y han publicado las conclusiones en el trabajo *Mounting evidence that managed and introduced bees have negative impacts on wild bees: an updated review*, publicado en **Science Direct**.

Iwasaki y Hogendoorn reflexionan sobre la posibilidad de entrar en un círculo vicioso, "en el que un mayor uso de abejas domésticas conduce a niveles más bajos de recursos florales para las silvestres, lo que disminuye su abundancia y los servicios de polinización, lo que a su vez conduce a una aún mayor demanda de colmenas gestionadas" y avisan sobre los peligros de depender de una sola especie para la polinización, tanto por la falta de resiliencia en caso de enfermedades -cuya transmisión es facilitada por el transporte de colmenas-, como por que proporciona a una sola industria el monopolio de un servicio importante e imprescindible para la humanidad.

Por último, los autores también denuncian el *bee-washing* (lavado de abejas, en español), una forma de *green-washing* (lavado verde) que usan empresas, organizaciones e instituciones al blanquear el daño que causan a las abejas y al medio ambiente e intentar que la población vea con buenos ojos la apicultura y consuma los productos provenientes de las abejas creyendo que contribuyen a la conservación de la biodiversidad. Los veganos lo tienen lo claro, ¿y tú? ■

Estudio: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666515822000154

El arte de cocinar con especias y hierbas aromáticas

Las **hierbas y especias** han sido utilizadas en la cocina desde tiempos inmemoriales para realzar el sabor y aroma de los alimentos. Tomillo, orégano, salvia, albahaca, romero, cilantro, eneldo, perejil, cúrcuma, comino, jengibre... Cada hierba y especia tiene su propio perfil de sabor y propiedades saludables que pueden hacer que una comida sea única y deliciosa. Introducirlas en nuestras recetas no solo es una excelente manera de agregar sabor y aroma a los platos. A su vez, podemos beneficiarnos de sus interesantes propiedades nutricionales.

Un toque de sabor

Una de sus principales ventajas es que pueden mejorar el sabor de los alimentos, sin añadir calorías o grasas innecesarias. En lugar de utilizar salsas o condimentos procesados, el uso de hierbas frescas o secas puede **agregar** un sabor intenso y delicioso a los platos o ayudar a **equilibrar** mejor su perfil de sabor original.

Así, por ejemplo, el tomillo y el romero son excelentes para agregar sabor a los guisos y sopas, mientras que la albahaca y el cilantro quedan ideales en las ensaladas y platos de pasta. El orégano y la salvia combinan a la perfección con las pizzas, mientras que el perejil y la cebolla verde pueden ser utilizados para realzar el sabor de los platos de verduras.

No solo agregan sabor y aroma a los platos, sino que también presentan propiedades saludables

Platos más gustosos y con menos sal

Aquellos que buscan reducir la cantidad de sal en su dieta, pueden encontrar en las hierbas aromáticas y las especias sus aliadas. Muchas de ellas, como el orégano, el tomillo o la albahaca, son tan sabrosas que pueden reemplazar la sal por completo. De esta manera, es posible **reducir la ingesta de sodio** y, por lo tanto, minimizar el riesgo de enfermedades cardiovasculares u otras enfermedades relacionadas con el corazón.

Nutricionalmente interesantes

Pero no solo agregan sabor y aroma a los platos, sino que también presentan **propiedades saludables** que contribuyen al bienestar y a mejorar la salud en general. Muchas hierbas y especias, entre las que destacan la cúrcuma, el jengibre y el romero, contienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que se han utilizado durante siglos para tratar diversas dolencias y enfermedades. Algunas hierbas también tienen propiedades antibacterianas y antivirales, por lo que pueden ser especialmente interesantes en la prevención.

Además, el uso de hierbas en la cocina es una forma fácil de agregar nutrientes importantes a la dieta: muchas son ricas en vitaminas y minerales, como la vitamina C, el hierro y el calcio. Otras también presentan cantidades interesantes de fibra, lo que mejora la salud digestiva.

123rf Limited@profotokris

123rf Limited@serezniy

Digestiones más livianas

El uso de hierbas en la cocina también es beneficioso para la digestión. Muchas hierbas tienen **propiedades digestivas**, reconocidas por ayudar a reducir la hinchazón y la flatulencia después de una comida pesada o rica en grasas, además de resultar efectivas para poder hacer frente a dolencias digestivas como la acidez estomacal, la indigestión y los cólicos.

Platos deliciosos, saludables y con personalidad

Otra ventaja al introducirlas en nuestras elaboraciones es su **versatilidad**. Se pueden utilizar en una amplia variedad de platos y darles un toque de personalidad a verduras a la parrilla, así como a hamburguesas vegetales, tofu o seitán, a platos de legumbres, a salteados, untables y *dips*, o a recetas de patatas, champiñones, tomates o zanahorias. Precisamente por ello, son imprescindibles en tantas cocinas.

Las hierbas frescas pueden ser utilizadas en ensaladas, sopas, guisos, salsas, adobos, marinadas y aderezos para dar un sabor fresco y vibrante. Las hierbas secas son ideales para platos cocidos a fuego lento, como son los guisos, ya que tienen un sabor más concentrado y duradero. Al experimentar con diferentes hierbas y especias, es posible crear una amplia variedad de **platos deliciosos, saludables y creativos** a gusto de todos los paladares.

Al experimentar con diferentes hierbas y especias, podemos crear multitud de platos deliciosos, saludables y creativos

Además, la oferta es cada vez más variada y fácil de encontrar en tiendas, herbolarios y mercados, ya sea en formato individual o en mezclas ya preparadas, como el mix de especias **Holy Veggie** de Sonnentor. Su mezcla de especias y hierbas ecológicas, entre las que se encuentran trozos de cebolla amarilla, chirivía, ajo silvestre, estragón, cilantro, perejil, salvia, caléndula, meliloto azul, algas Nori y flores como el aciano rojo, no solo aporta aromas especiales, sino que convierte los vegetales y las hierbas aromáticas en el centro de atención de todo menú. ■

SONNENTOR
Sonnentor, ¡el experto en Especias BIO!
Distribuido en España por Alternatur.
www.alternatur.es | alternatur@alternatur.es

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

Iván Iglesias
Chef y profesor de cocina vegana

www.nutricionesencial.es

Fajitas de calabacín, garbanzos al curry y tofunesa

Si eres una de esas personas que durante los meses de calor no puedes tomar platos de cuchara, no te preocupes, porque no hay necesidad de prescindir de las legumbres en verano.

No me refiero a las maravillosas ensaladas de lentejas o de garbanzos. Hacer un salteado rápido con nuestras legumbres nos abre infinidad de posibilidades.

Durante el periodo estival, las comidas tienden a ser más ligeras, de preparaciones más cortas y algo más refrescantes.

Por este motivo, sustituir los típicos cocidos o potajes por unas fajitas de garbanzos será una opción mucho más apetecible para sobrellevar el calor.

Además, es el momento ideal para disfrutar de las hortalizas de temporada como la berenjena, pimientos o calabacín, de precio mucho más económico que el resto del año y con un sabor inmejorable.

Para conseguir un plato ligero, digestivo y con poca grasa haremos una veganesa con tofu que, además de cumplir con lo anterior, aportará proteína y calcio a nuestra receta final.

©Estela Nieto

Dificultad: Fácil 20 min.

Ingredientes (2 raciones)

- 4 tortillas de trigo.
- 160 gr de tofu.
- Zumo de ½ limón.
- 50 ml de agua.
- Sal al gusto.
- ½ diente de ajo.
- 200 gr de garbanzos cocidos y escurridos.
- 1 cucharadita de curry en polvo.
- 1 cucharadita de tamari o de salsa de soja.
- ½ calabacín.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Cilantro fresco o hierbabuena picada.
- Copos de chile.

Elaboración

Comenzar por lavar y cortar en rodajas de 3 mm de grosor el calabacín. Cocinar a la plancha o al grill con un poco de sal y aceite de oliva hasta dorar.

Saltear los garbanzos cocidos, bien escurridos, en una sartén con una cucharada de aceite de oliva. Cuando comiencen a dorarse, añadir una cucharadita de curry en polvo y cocinar uno o dos minutos a fuego medio. Añadir el tamari o la salsa de soja, remover y reservar.

Para preparar la tofunesa, colocar el tofu en un vaso de batidora y añadir el zumo de medio limón, 50 ml de agua y sal al gusto. Triturar hasta conseguir una crema muy fina y suave.

Calentar las tortillas de trigo en una sartén y cubrir la base con la tofunesa. Si quieres una receta totalmente libre de gluten, puedes encontrar tortillas de maíz.

Añadir el calabacín y los garbanzos al curry.

Para decorar, agregar unas hojitas de cilantro fresco picado o de hierbabuena y un toque de chile en copos, si te gusta el picante. ■

ALIMENTACIÓN / POSTRES

NOVEDAD

Postres Vegetales de Mango y Coco, de Sojade

Los postres vegetales de Mango y Coco de comercio justo están disponibles en 4 tarrinas de 100 g.

¡Un sabor exótico y muy fresco!

Este postre es naturalmente rico en proteínas vegetales.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Sojade | www.sojade-bio.es
Empresa: Olga Iberia

ALIMENTACIÓN / SNACKS

NOVEDAD

Tortitas Extrafinas Sin Gluten, de El Granero

Si te entra el gusanillo este verano... ¡Tenemos la solución! Ten cerca las tortitas extrafinas de El Granero.

Son veganas, sin gluten e ideales para cualquier momento. El snack perfecto para este verano. ¡No te lo pierdas!

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

ALIMENTACIÓN / SUPERALIMENTOS

IMPRESCINDIBLE

3 Vegan Protein, de Sol Natural

Con más de un 78% de proteína vegetal, esta mezcla de superalimentos resulta ideal para asegurar un buen aporte de aminoácidos gracias a la combinación de proteína de cáñamo, guisante y arroz.

Un complemento muy adecuado para deportistas, especialmente para veganos/vegetarianos, ya que actúa como recuperador muscular. Añade 2 cucharadas a tus batidos, yogures o mueslis, y disfruta de un plus de proteína. Sin gluten y vegano.

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

ALIMENTACIÓN / SUPERALIMENTOS

IMPRESCINDIBLE

Ashwagandha Bio, de Biotona

Biotona bio Ashwagandha o ginseng indio, como es conocido en el Ayurveda. Gracias a su actividad adaptogénica, la ashwagandha apoya la capacidad de adaptación de nuestro organismo al estrés y a la tensión. Además, ejerce una influencia positiva en el rendimiento mental y físico al tiempo que contribuye a la vitalidad. También su efecto calmante favorece un buen descanso nocturno. Biotona bio Ashwagandha contiene un polvo de espectro completo y seguro de las raíces de Withania somnifera.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Biotona | www.biotona.es
Empresa: KeyPharm, N.V.

ALIMENTACIÓN / SNACKS

NOVEDAD

Chips de Garbanzo, de El Granero

¿Tienes ganas de verano? Para planes con tus amigos o en familia, El Granero te propone un picoteo con chips de garbanzo.

Son perfectos para dipear con tus salsas favoritas, desde guacamole, hummus...

¿Con qué los acompañarías tú?

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

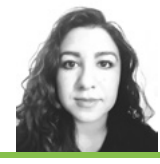
COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

NOVEDAD

Taurato de Magnesio, de Viridian

El magnesio contribuye al equilibrio electrolítico y la función muscular normal. El magnesio también contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga. El taurato de magnesio es una forma de magnesio unido a la taurina, un aminoácido prevalente en el músculo cardíaco. Esta forma biodisponible de magnesio contribuye a reducir el cansancio y la fatiga, apoya el sistema nervioso y la función muscular normal. Ingredientes 100% activos formulados por nutricionistas expertos. Formulación vegana apta para su uso diario.

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



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

El turismo vegano sigue al alza

La influencia del veganismo en los viajes y el turismo está creciendo. La compañía de datos y análisis, GlobalData, dice que están surgiendo recorridos, excursiones y aplicaciones de viaje amigables con los veganos a medida que la industria busca recuperarse de Covid-19. Esto dado por dos posibles motivos, por un lado, a raíz del énfasis que la pandemia puso en las prioridades de salud personal, y por otro, por la sustentabilidad y el medio ambiente. Al veganismo se le relaciona con el tema de salud, sobre todo por el aspecto de que la dieta está basada en el consumo de plantas, las cuales proveen una gran nutrición al cuerpo, ligado a esto, la abstención de consumo de carne a su vez sigue siendo una de las mejores formas de reducir los impactos al medio ambiente, en particular la reducción del consumo de agua, ya que las dietas veganas utilizan un 50% menos de agua y ayudan a reducir hasta en un 80% las emisiones de gases de efecto invernadero, esto de acuerdo a J. Poore y T. Nemececk en el artículo: ***"reducir los impactos ambientales de los alimentos a través de productores y consumidores"***. Es por estas razones que las empresas de viajes esperan atraer a personas centradas en el veganismo ya que este se intersecta con temas de salud y medio ambiente, así entonces el acomodar a cada tipo de viajero, incluidos los veganos, será fundamental en el futuro de los viajes.

Respondiendo a esta necesidad, la industria del turismo está ofreciendo una gama de opciones veganas que van desde hoteles, restaurantes, festivales, viajes y recorridos. Esto se ve reforzado con la idea de que al veganismo se le asocia cada vez más con la sustentabilidad y la salud. El tema de la salud también ha sido apuntado por la reciente pandemia, durante la cual el turismo fue una de las industrias más afectadas. De acuerdo a los últimos datos de la Organización Mundial del Turismo (OMT) el turismo mundial registró su peor año en 2020, con una caída de las llegadas internacionales del 74% donde los destinos turísticos registraron 1000 millones menos de llegadas internacionales en 2020 que en 2019. En España podemos ver un ejemplo de cómo el sector turístico se ha tenido que adaptar a los nuevos retos que propuso la pandemia. El Gobierno impulsó una propuesta de evolución del sector en el marco de los objetivos de desarrollo sostenible de la Agenda 2030, en donde se "recoge una visión a futuro del ecosistema turístico europeo en la dirección de hacerlo más verde, más digital, más resiliente y que responda a los retos de la próxima década", según informa la Moncloa.

123rf Limited@auremar

Queda claro que a medida que la gente cambie sus dietas para proteger al planeta, el turismo debe responder a esa demanda con productos adecuados

Para muchos, ser vegano es un estilo de vida, que afecta a todos los aspectos de su vida diaria, también el tiempo de esparcimiento y convivencia. El contar con una comunidad con la que puedan identificarse y relacionarse, no solo en casa, sino también cuando viajan puede resultar en un gran desafío, particularmente en la época de vacaciones como el verano que tenemos a la vuelta de la esquina. El viajar como vegano, a menudo es un desafío, ya que es más difícil cumplir con las elecciones de estilo de vida mientras se viaja, por esta razón es importante contar con una estadía donde se sienta como en casa y además se pueda conectar con el área local. Muchos operadores turísticos saben que, en general, el público es más consciente hoy en día del impacto de la alimentación sobre la salud del planeta que hace diez años y han observado como sus viajes veganos han incrementado en la última década. Así, les queda claro que a medida que la gente cambie sus dietas para proteger al planeta, el turismo debe responder a esa demanda con productos adecuados. Por ejemplo, cada vez son más los hoteles que están desplegando el tapete de bienvenida a base de plantas, con menús veganos, diseño de interiores e innovaciones como la creación de las barras veganas.

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

El número de personas veganas que desean un mundo donde los animales estén ajenos a toda intervención humana se ha incrementado significativamente en los últimos diez años alrededor del planeta. En vista de estas tendencias, la readaptación de las empresas dedicadas al turismo es inevitable. Otro ejemplo de esto son las aerolíneas, que han detectado el cambio en los hábitos de alimentación, y cada vez incrementan más la oferta de comida basada en plantas en sus vuelos. Algunos hoteles, por su lado, están prescindiendo de decoraciones que incluyan muebles fabricados con materiales provenientes de animales como cuero, se aseguran de que las mantas no sean elaboradas a base de lana, las sábanas de seda, o que los edredones estén rellenos de plumas, además incluso tratan de ofrecer productos de aseo personal y cosmética que no hayan sido testados en animales. Del mismo modo, ofrecen alimentos que no sean de procedencia animal.

La industria gastronómica quizás sea la que ha hecho los cambios más significativos al aliarse a la industria turística, ahora es más común el ver ofertas como recorridos gastronómicos veganos que atraen a viajeros de todo el mundo. Es evidente para todos los que se dedican a la industria turística que no solo perciben este cambio de actitudes como un buen negocio, sino como un negocio que es necesario, por ejemplo, de acuerdo a ***Veganuary***, una organización británica sin ánimo de lucro dedicada a la promoción del veganismo, el mercado mundial de comida vegana ascendió en el año 2022 a 14.880 millones de euros y calculan que rebasará los 35.000 millones en el 2026.

El mercado mundial de comida vegana ascendió en el año 2022 a 14.880 millones de euros y calculan que rebasará los 35.000 millones en el 2026

123rf Limited@pjjaruwan. Buffet vegano de ensaladas

Los operadores han ido conociendo a los viajeros veganos y aprendido que esperan y anhelan recorridos temáticos de comida ya que desean explorar el mundo a través de la cocina, sin apartarse de su estilo de vida vegano. Por otro lado, también es importante destacar que el descubrimiento de este tipo de atracciones no solo es para los veganos y el negocio sino también para el ambiente y para las economías locales. Muchos viajeros son conscientes de que eliminar el consumo de carne y utilizar productos ecológicos locales es una forma de directamente reducir su huella de carbono durante las vacaciones a la par de ofrecer apoyo a la economía local.

En el contexto actual, ya no es posible concebir una empresa que no gestione la sostenibilidad y la salud como sus ejes rectores. Estamos ya concienciados en fomentar un tipo de turismo que origine el menor impacto medioambiental posible, ya que tenemos entre nuestros grandes retos el reducir el impacto en el planeta Tierra, como los gases de efecto invernadero, la acidificación global, la eutrofización, el uso de suelo y agua, pero, además, el evitar experiencias que causen cualquier tipo de perjuicio animal. El veganismo es probablemente la mejor forma de contribuir a reducir estos problemas. Siendo el cuidado del planeta y los animales una de las máximas prioridades para el viajero vegano actual, las organizaciones seguirán siendo conscientes de su papel como generadoras de empleo, productos y servicios de calidad, las cuales con suerte seguirán ofreciendo mejores y nuevas ofertas. Así, en un mundo cada vez más competitivo y global, esperamos seguir viajando para ver y disfrutar lo que la próxima década traerá para el turismo vegano. ■

En el contexto actual, ya no es posible concebir una empresa que no gestione la sostenibilidad y la salud como sus ejes rectores

123rf Limited@michelangeloop. Turismo en Milán

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

Alergia a los animales debido a la muda de pelaje

La alergia a los animales domésticos es un problema frecuente y en aumento. En España hasta un 10% de la población general puede manifestar síntomas de alergia en presencia de animales, pero este porcentaje se eleva hasta el 20-30% en personas que ya tenían alergia al polen o a otras sustancias, o que tienen piel atópica.

¿Por qué hay más alergia ahora a los animales que en el pasado? No se sabe bien la causa, pero ahora convivimos con perros, gatos y otros animales domésticos de forma más estrecha y en espacios más pequeños. En el pasado era habitual que estos animales estuvieran en el patio, jardín u otro lugar cercano a la casa, pero no dentro. Además, la alergia a otras sustancias, como el polen o alimentos, también está aumentando, así que se cree que los humanos nos estamos volviendo en general más "alérgicos".

El perro y el gato son los animales que más frecuentemente desencadenan alergia, aunque *ésta puede* ocurrir en presencia de muchos otros animales, sobre todo mamíferos. Es raro tener alergia a aves, peces y a reptiles. Aunque se ha sugerido que algunas razas de gatos y perros podrían producir más o menos alergia que otras, no existen pruebas concluyentes de momento.

123rf Limited@nikocingaryuk

La alergia a una especie animal, o a varias, puede aparecer en cualquier momento de la vida.

Tanto los perros como los gatos mudan constantemente su pelaje a lo largo del año, pero este proceso se intensifica en la primavera y el otoño, coincidiendo con los cambios de temperatura. En estos periodos, los síntomas de las personas alérgicas suelen empeorar, por la presencia de mayor cantidad de alérgenos en el ambiente. No es el pelo el que causa la reacción alérgica, sino las partículas de caspa que se desprenden con el pelo y que pueden quedarse flotando en el aire y depositarse en muebles y ropas. La caspa es más pequeña y difícil de ver y eliminar. Además de la caspa, tanto la orina como la saliva de los animales domésticos tiene proteínas que pueden dar lugar a reacciones alérgicas.

¿Qué síntomas produce?

La alergia a los animales produce unos síntomas parecidos o idénticos a la alergia al polen o a otras sustancias similares. Los más típicos son picor de nariz y de ojos, ojos rojos y llorosos, estornudos y mucosidad constantes. Las personas con tendencia al asma pueden padecer tos seca y fatiga o dificultad para respirar. En el caso de contacto directo con el pelaje del animal puede producirse enrojecimiento, hinchazón y picor de la piel.

¿Qué debo hacer si creo que tengo alergia a mi perro o gato?

Acude a tu médico de familia y cuéntale tus síntomas. En muchos casos el diagnóstico se puede hacer rápidamente al analizar cómo y cuándo se producen las molestias, descartar otras posibilidades y hacer un examen físico. Algunas veces tu médico considerará referirte a un especialista en alergias para que te hagan pruebas específicas en la sangre y en la piel.

Una vez que se ha realizado el diagnóstico, tu médico te puede prescribir uno o varios medicamentos (comprimidos, colirios, sprays nasales...) que pueden ayudar a disminuir las molestias en nariz y ojos, o para controlar el asma. Hay diferentes tipos de medicamentos para las alergias, por eso es importante que uses el que te prescriban a ti personalmente, y no que uses uno que alguna otra persona te recomiende. Estos medicamentos pueden producir somnolencia y otros efectos secundarios, por lo que hay que usarlos con cuidado y observando qué efectos causan, por si fuera necesario sustituirlos por otros.

Además de los medicamentos convencionales, otras terapias y cuidados pueden ser de ayuda:

- Las **irrigaciones nasales** con suero salino ayudan a calmar la irritación e inflamación en el interior de las fosas nasales.
- Varios estudios han mostrado que la **acupuntura** puede reducir los síntomas de alergia y disminuir la necesidad de medicación.
- No está claro si **los probióticos** podrían mejorar la alergia, los estudios no son concluyentes. Sabemos que la microbiota intestinal juega un papel importante regulando el sistema inmune. La mejor forma de tener una microbiota intestinal sana es siguiendo una alimentación lo más rica posible en **alimentos vegetales integrales**. Esto proporciona fibra para alimentar a las bacterias intestinales más beneficiosas y mantiene a raya el crecimiento de las bacterias perjudiciales. Se ha visto que comer al menos 30 alimentos vegetales diferentes cada semana (aquí se incluyen también hierbas aromáticas y especias) es una de las mejores formas de tener una buena microbiota; **la variedad es el mejor "super-alimento"**. El ejercicio regular y el sueño de

calidad también contribuyen a la salud de nuestras bacterias intestinales. En este sentido lo ideal sería, si llevas ya un tiempo sufriendo alergia, revisar y mejorar tu alimentación con ayuda de un nutricionista, y una vez hecho esto, valorar si la suplementación puntual con probióticos podría contribuir a tu mejoría.

Cada vez se usan más las llamadas **vacunas para la alergia**. Estas vacunas consisten en administrar la sustancia que produce la reacción alérgica, en cantidades al principio muy pequeñas (no suficientes para producir los síntomas) y a intervalos regulares de tiempo. De esta forma el sistema inmune se va acostumbrando y deja de reaccionar con tanta agresividad. Una vez pasadas las primeras semanas se va aumentando la cantidad de vacuna, para ir consolidando esta tolerancia.

Estos tratamientos parecen ser bastante efectivos y consiguen reducir mucho los síntomas de alergia, pero hay que mantenerlos durante al menos unos años.

Incluso sin usar estas vacunas, algunas personas, pero no todas, refieren que con el paso de los años conviviendo con el mismo animal sus síntomas van disminuyendo, probablemente porque se va creando una tolerancia natural. Es posible también que convivir con animales en edades jóvenes, cuando el sistema inmune está aprendiendo qué sustancias son peligrosas y cuáles debe tolerar, pueda proteger frente al desarrollo de alergia a los animales domésticos.

123rf Limited©iuliiaalekseeva

Sin embargo, si tienes síntomas moderados o intensos o que van aumentando de intensidad, es preferible y más seguro tratarlos a esperar a ver si disminuyen espontáneamente.

Además de tratar los síntomas, hay algunas medidas que podemos tomar para reducir la cantidad de caspa y otros alérgenos en el ambiente:

- Baña a tu perro o gato con más frecuencia de lo habitual en las épocas de muda, al menos una vez a la semana, y cepilla su pelaje a diario, a ser posible en el exterior o al menos asegurándote de eliminar cuanto antes los pelos desprendidos. Lava bien el cepillo después. Siempre que sea posible, el aseo del animal debería hacerlo una persona que no sea alérgica.

- Ventila tu casa a diario, en las primeras horas del día (a mediodía hay más contaminación y polen en la atmósfera).

- Pasa el aspirador, a ser posible con filtros HEPA, a diario. No solo debes aspirar los suelos, sino también muebles, cortinas y colchones.

- Lava tus manos tras el contacto con el animal que te desencadena alergia y cámbiate de ropa y lávala con frecuencia.

- Considera instalar un purificador de aire con filtro HEPA en el dormitorio si los síntomas persisten por la noche – es evidente que tu animal no debería entrar al dormitorio en este caso.

Como ves, hay muchas cosas que puedes hacer para disminuir o incluso hacer desaparecer la alergia de tu vida y así lograr que convivir con tu animal o animales solo sea fuente de felicidad. ■

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

¿Cómo deberían ser los Tres Tombs del siglo XXI?

Los Tres Tombs es una tradición catalana celebrada en honor a San Antonio Abad, patrón y protector de los animales. La fiesta consiste en un desfile y en dar la bendición a los animales domésticos en el día de homenaje a su santo protector. Sin embargo, los conocimientos actuales sobre etología nos indican que esta celebración no es agradable para los animales y que su tormento puede pasar absolutamente inadvertido para muchos espectadores que para nada quieren hacerles daño.

Según la leyenda, cuando San Antonio veía un animal herido, lo curaba y así lo hizo con un cerdito que encontró en Barcelona, quién, para mostrarle lo agradecido que estaba, lo acompañó siempre, y por esto la imagen del santo se representa junto con este animal. San Antonio Abad vivió entre los siglos III y IV d.C. y murió el 17 de enero y esta es la fecha elegida para rendirle homenaje. Así pues, entre los meses de enero y marzo, muchos municipios catalanes, tanto rurales como urbanos, celebran la festividad tradicional de los Tres Tombs.

Esta combinación de palabras se podría traducir como los tres pasacalles. La actividad principal es un pasacalles de animales, en el que suelen participar caballos, burros, mulas, ponis, etc. que desfilan entre aplausos y ovaciones, muestras de afecto y cariño, de los espectadores, especialmente la infancia. Estas cabalgatas hacen un circuito por el centro de la ciudad y a medio camino, delante de la iglesia u otros lugares sagrados, se bendice a los animales. Es una fiesta con el formato de procesión, con un punto de salida y uno de llegada, en la que además, muchas personas traen a sus animales de compañía, por lo general perros, para recibir la bendición de su santo patrón.

Creative Commons©Jordi Ferrer. Procesión de los Tres Tombs–Sant Andreu de Palomar (Barcelona)

Necesitamos una transformación total de la fiesta que implique dejar de utilizar animales reales y festejar con el bestiario de cartón y telas

Lógicamente, los espectadores en ningún momento esperan o desean que se haga daño a los animales, más bien todo lo contrario. No es para nada una tradición de la tipología del ritual de paso, como la matanza del cerdo o una fiesta de índole taurina, sino un evento para todos los públicos. Por lo tanto, cualquier persona que asista a estas desfiladas en cualquier municipio catalán encontrará un ambiente familiar y sano, puesto que suelen celebrarse un domingo por la mañana y devienen un punto de encuentro entre diferentes generaciones de una misma familia y sus animales de compañía. Es aparentemente una tradición llena de ternura, transmitida entre padres e hijos y abuelos y nietos y en la que precisamente se quiere expresar afecto y agradecimiento a los animales. Por estas razones, para muchas personas la fiesta tiene un carácter especialmente emotivo y el maltrato animal pasa totalmente desapercibido a muchos espectadores que asisten al evento, precisamente porque son personas a las cuales les gustan los animales y lo que desean es poder ver desfilar caballos, bueyes, asnos, etc. por las calles de su ciudad.

Yo misma debo confesar que cuando era pequeña solía asistir a los Tres Tombs precisamente porque me gustaban tanto los animales que me encantaba poder verlos en la ciudad. En mi caso personal puedo decir que, como niña que vivía en un entorno urbano y que adoraba a los caballos y que jamás les habría hecho daño, la llegada de ese día en que podía ver équidos desfilar por las calles (en lugar de coches) me llenaba de alegría. El tormento de los animales pasaba totalmente inadvertido entre la alegría popular, los aplausos y las ovaciones del público, que, entre el sonido mágico de cencerros y cascabeles, permanecía boquiabierto por la

gran belleza de los caballos y la ternura que desprendían aquellos asnos tirando de carruajes decorados con paja... A medida que fui creciendo y madurando, seguía sin ver maltrato en esta tradición, porque tenía un gran desconocimiento sobre la verdadera etología de estos animales a los que tanto admiraba y amaba. Ver caballos montados, destrezas de equitación, así como ver a los equinos con los ojos tapados tirando de carruajes llenos de paja, era una imagen que había normalizado como algo natural. Sin embargo, desde hace algunos años, soy consciente que **para los animales estas celebraciones no son divertidas y que, aunque el público no quiera perturbar su tranquilidad y quiera mostrar su afecto, estos desfiles son un auténtico tormento y una forma de explotación y fuente de maltrato animal.**

Creative Commons©Bernaff. Procesión de los Tres Tombs-Igualada (Barcelona)

Seguramente muchas personas se preguntan ¿Por qué los animales sufren en los Tres Tombs? Pues los animales deben pisar suelos de asfalto, con varios tramos donde fácilmente se producen resbalones y **deben tirar de carruajes que pesan muchísimo entre música y ruido.** Todos estos factores hacen que los équidos tengan miedo y se estresen, ya que pertenecen a especies que no están acostumbradas a estímulos de este tipo: algunos entran en pánico y la única manera de controlarlos es infringiéndoles dolor con las espuelas y las embocaduras. Aunque estén agotados o heridos, son obligados a continuar el recorrido. De hecho, hace pocas semanas las redes sociales mostraron una triste imagen de un poni que había resbalado en la ciudad de Badalona, hecho que no es un caso aislado. Según la información que puedes encontrar en el web de la **Fundación Faada**, los signos de miedo, agotamiento, ansiedad y dolor son fácilmente reconocibles cuando se dispone de información sobre estas especies: **exceso de salivación, sudoración excesiva, temblores, nerviosismo, patadas, vocalizaciones o incluso intentos de fuga.** Si entramos en el campo de la etología equina podríamos reconocer estas emociones y el dolor en los équidos solo sabiendo interpretar las expresiones faciales y corporales de los animales. Sin embargo, la mayoría de personas no tiene estos conocimientos y, por lo tanto, no sabe identificarlos.

Para paliar el estrés de los animales, **algunos ayuntamientos han tomado medidas de bienestar animal, tales como reducir el tiempo de los recorridos, regular el peso de los carruajes o cambiar el recorrido para evitar el suelo de asfalto.** No obstante, estas medidas no son suficientes para paliar el maltrato.

Entonces, **¿cómo podemos actualizar las tradiciones en que se utilizan animales vivos con el fin de abolir el daño que les podemos causar?** Lo que necesitamos no es ni una prohibición, ni una regulación de bienestar, sino una **transformación total de la fiesta** que implique dejar de utilizar animales reales y festejar con el bestiario de cartón y telas, el cual es también muy abundante y popular en las tradiciones festivas catalanas de raíz tradicional. Perpetuar las tradiciones en las cuales se utilizan animales, pero sin utilizar animales reales es posible y, de hecho, muy recomendable, ya que no debemos rechazar nuestra identidad colectiva, ni nuestras tradiciones herencia de un pasado histórico milenario. Lo que deberíamos hacer es **adaptarnos a los conocimientos científicos de nuestra época y saber identificar el maltrato, esto es lo que llamamos progreso** y es lo que nos hará mejores como individuos y como sociedad. Seguro que San Antonio preferiría una cabalgata con figuras de representaciones de animales en lugar de caballos de carne y hueso y así mantener la tradición sin renunciar a la identidad cultural. De este modo, los animales siguen presentes de forma simbólica y visual, lo cual permite festejar alegremente sin causar daño a ningún ser vivo y mejorando la seguridad de los espectadores, pues un animal que intente fugarse puede resultar imprevisible. ■

De este modo, los animales siguen presentes de forma simbólica y visual, lo cual permite festejar alegremente sin causar daño a ningún ser vivo

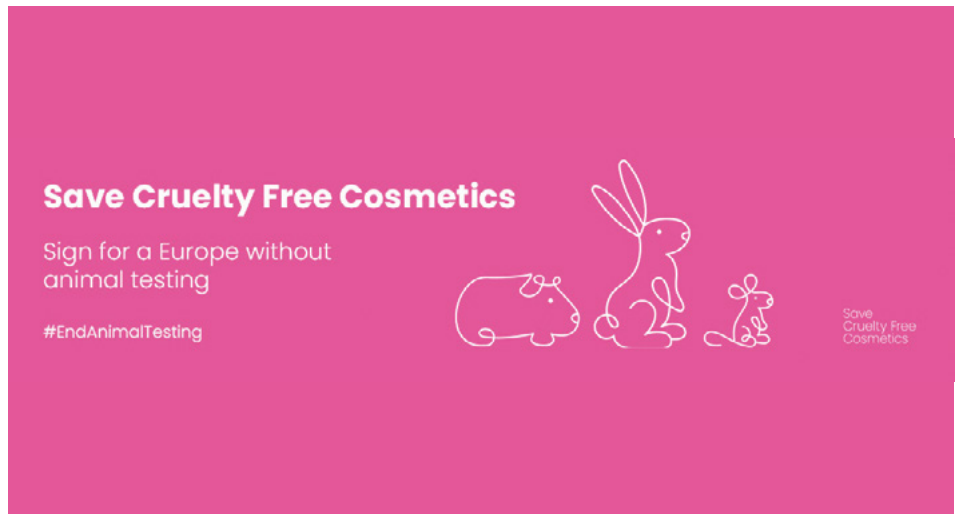
Creative Commons©Jordi Ferrer. Procesión de los Tres Tombs-Igualada (Barcelona)

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

¿Por qué algunos ingredientes todavía se experimentan con animales?

En las últimas décadas, la sociedad ha ido adquiriendo una mayor conciencia animalista y el rechazo a la experimentación es casi unánime. El escándalo de Vivotecnia nos recordó a todos que en el ámbito de la ciencia los límites de la ética desaparecen; el objetivo es lograr avances en el menor tiempo y a bajo coste. La nota positiva es que existe un amplio consenso científico que sostiene que los animales no humanos cuentan, igual que los humanos, con los sustratos neurológicos necesarios para generar la capacidad de la conciencia. Para dejar este manifiesto por escrito se creó la **Declaración de Cambridge sobre la Conciencia Animal**, en julio de 2012, un importante documento que da un paso más hacia la consideración moral de otras especies y hacia una posible transformación jurídica, política y social. La ciencia, a menudo, es un pilar importante en la lucha contra desigualdades. Aun así, el fin de las pruebas con animales no se vislumbra cercano. Incluso en el sector de la cosmética, donde sí se han logrado algunos avances, siguen existiendo puntos oscuros.

Todavía hay dudas sobre qué marcas testean y cuáles no, o por qué algunas tienen un sello oficial y otras no. **La legislación europea prohíbe explícitamente los ensayos en animales para productos cosméticos o de cuidado personal desde 2013.** Está recogido en la norma 1223/2009 que prohíbe expresamente probar en animales tanto los productos cosméticos acabados como los ingredientes por separado. Además, también prohíbe la comercialización en la Unión Europea de cosméticos e ingredientes que se hayan probado en animales. Por lo tanto, un producto que se venda en España o en otro país de la UE, no puede haber sido testado en animales.



Aunque existen métodos alternativos eficaces y disponibles, la triste realidad es que el número de experimentos con animales, según estadísticas globales europeas, sigue siendo aterrador

Pero claro, hay excepciones. Aquí que hablar del reglamento REACH, que es el Reglamento (CE) nº 1907/2006. REACH es el acrónimo de las siglas en inglés de Registration, Evaluation, Authorisation and Restriction of Chemicals y es una normativa europea que regula "la protección de la salud humana y del medio ambiente", ante el riesgo de toxicidad por la fabricación y comercialización de sustancias químicas. Esto quiere decir que determinadas sustancias o principios activos tienen que adaptarse a las obligaciones de este reglamento, que puede incluir tests sobre animales. Solo en 2018, más de dos millones de animales fueron sometidos a estas pruebas, como requisito obligatorio para autorizar a fabricantes y compañías a inscribir sus nuevos productos químicos o mezclas en el registro oficial REACH. Aunque existen métodos alternativos eficaces y disponibles, la triste realidad es que el número de experimentos con animales, según estadísticas globales europeas, sigue siendo aterrador. Por otra parte, la prohibición europea (CE 1223/2009), conseguida tras muchas presiones de asociaciones y ciudadanos, se encuentra amenazada por la nueva Estrategia de Químicos para la Sostenibilidad. Esta nueva estrategia, adoptada en 2019, pretende revisar miles de productos químicos que ya se encuentran en el mercado, aprobadas después de haber sido testadas anteriormente en animales.

A finales de agosto de 2021, se lanzó una **Iniciativa Ciudadana Europea** (ICE) con la campaña internacional ***"Save Cruelty Free Cosmetics"*** en la que participaron cinco organizaciones europeas, 100 asociaciones y varias empresas. Se pudieron recoger 1,2 millones de firmas para poner fin a los ensayos con animales de forma definitiva. El éxito de esta iniciativa debería implicar un riguroso análisis por

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL
La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética
bio VIDA SANA — Un 90% de ingredientes ecológicos para la Categoría I y entre el 15-89% para la Categoría II
bio VIDA SANA ECOPlus — Empresas con un 80% de los productos en la Categoría I. No producen cosmética convencional
nat VIDA SANA — Menos de un 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmético natural)
vegan bio VIDA SANA — Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal
CERTIFIED bio.inspecta BioVidaSana — La cosmética BioVidaSana está certificada por bio. inspecta
"Te contamos la verdad sobre la cosmética econatural en www.biovidasana.org"
Con la garantía de la Asociación Vida Sana ASOCIACIÓN VIDASANA

parte de la Comisión Europea que derivase en nuevas propuestas legislativas que cumplan con la Directiva Europea y los objetivos marcados para conseguir una investigación avanzada, ética y sin experimentación animal.

Por otra parte, algunos gobiernos realizan experimentos con animales de los productos para probar que son "seguros" antes de permitir que se vendan en el país, como ocurre por ejemplo en China. Esto quiere decir que muchas marcas o empresas que se autoproclaman como gran adalid contra la crueldad animal tienen un doble rasero. Oficialmente, no testan, ni piden a otras empresas que realicen pruebas en su nombre, excepto que lo exija la ley del país en el que quieran introducir el producto. Siguiendo con el ejemplo de China, por contradictorio que parezca, sus propias normativas no implican que todos sus productos tengan que pasar obligatoriamente por un ensayo en animales, ya que los productos chinos que se venden en España tienen que adaptarse al reglamento europeo. Por lo tanto, ni el producto final ni sus ingredientes pueden haber sido probados en animales.

La preocupación de los consumidores es creciente en este sentido y por lo general se intenta adquirir productos éticos

¿Qué pasa entonces con el famoso sello del conejito?

Las etiquetas de ***"cruelty free"*** o ***"no testado en animales",*** no son todas oficiales y hay quien las considera una especie de competencia desleal. De alguna forma llevan a engaño al consumidor que piensa que, si un producto no muestra dicha etiqueta, entonces es que claramente está testado en animales. Y como sabemos, está prohibido en la Unión Europea. Sería una estrategia psicológica para mejorar la imagen de marca frente a los competidores. Y como hemos visto, una marca *cruelty free* en Europa puede estar sometiendo sus productos a experimentos añadidos en otros países.

Los intentos por regular la experimentación animal, son débiles y escasos, a pesar de que la preocupación de los consumidores es creciente en este sentido y por lo general se intenta adquirir productos éticos. Esto lleva a que algunas marcas creen sus propios logos para presentarse en el mercado como "Cruelty Free" pero, como vemos, hay que investigar a qué países importa y cómo es la regulación en esos destinos. Por lo tanto, los sellos no oficiales (que además se parecen mucho a los oficiales), no están certificados y pueden ser engañosos. **Para que uno de estos sellos sea confiable tiene que estar certificado por una organización por la defensa de los animales como PETA, Choose Cruelty Free, Cruelty Free International y Te Protejo.**

En cuanto a los experimentos en animales con fines médicos y científicos, los avances son lentos. La comunidad científica está participando en la búsqueda de métodos alternativos. En España, la **Agencia Estatal de Investigación** publicó en 2022 una convocatoria de ayudas públicas para proyectos de I+D+i en líneas estratégicas, donde se incluía el desarrollo de métodos nuevos y alternativos que permitan reducir la experimentación en animales. El problema, como siempre, es que no hay suficiente financiación, y la UE, tampoco está destinando demasiados medios para la investigación y la homologación de métodos alternativos.

Los obstáculos son muchos: las diferentes legislaciones, la poca inversión económica, la falta de investigación y, por encima de todo, un arraigado especismo

Lamentablemente, no es posible terminar este texto con un respiro de esperanza, ya que el fin de los experimentos con animales se encuentra en un horizonte muy lejano. Los obstáculos son muchos: las diferentes legislaciones, la poca inversión económica, la falta de investigación y, por encima de todo, un arraigado especismo. Es necesario, mientras tanto, que la ciencia siga avanzando para poder desarrollar técnicas fiables y éticas. Solo entonces podremos hablar de verdadero progreso. ■

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

Iván Iglesias
Chef y profesor de cocina vegana

www.nutricionesencial.es

Tofu en salsa oriental

Preparación: 15 min.
Cocción: 10 min.

Ingredientes (2-3 raciones)

- 400 gr de **Tofu Natural Taifun**.
- Sal al gusto.
- 1/4 cucharadita de pimienta blanca molida.
- 1/2 cucharadita de jengibre molido.
- Almidón de maíz para rebozar.
- Aceite para freír.

Para la salsa:

- 200 ml de agua o de caldo vegetal.
- 60 gr de azúcar, puede ser integral, panela, de coco, el que más te guste.
- 50 gr de tamari o de salsa de soja.
- 1 cucharada de polvo de setas.
- 1 cucharada de almidón de maíz.

Para decorar:

- Cilantro fresco o cebolleta tierna (sólo la parte verde).
- Sésamo tostado.

©Estela Nieto

El tofu es la proteína de origen vegetal más conocida en todo el mundo. Se trata de una cuajada a partir de habas de soja con un valor nutricional muy elevado.

Hay que aprender a sacarle el partido y potencial que tiene, sino puede parecer soso. Puedes comenzar por variedades de tofu preparados como los ahumados o con otros condimentos que ya tienen mucho sabor y tan sólo tendrás que cocinarlos unos minutos a la plancha antes de servir.

Si quieres usar un tofu natural y cocinarlo desde cero, puedes usar tu salsa favorita y después de rebozarlo, empanarlo o simplemente cocinarlo en una sartén unos segundos, sólo tienes que sumergirlo en una salsa de tomate, de verduras, una salsa de pimienta verde o una salsa oriental como te explico a continuación. El resultado será un tofu muy sabroso, con carácter, y que además de disfrutar con él nos aportará muchas proteínas y calcio sin nada de colesterol.

Elaboración

Triturar 4 setas deshidratadas con ayuda de un molinillo de café o un procesador de alimentos secos hasta conseguir un polvo fino. Puedes conservarlo bien cerrado en un bote y utilizarlo además en caldos, guisos o estofados.

Cortar el tofu en triángulos con un grosor de 1 cm. Secar con papel de cocina y extender en un plato o tabla. Añadir un poco de sal, pimienta blanca y jengibre por cada lado y a continuación, pasar por almidón de maíz.

Freír en una sartén con un poco de aceite hasta que se dore la superficie de cada lado. Reservar en un plato.

Preparar la salsa mezclando todos los ingredientes juntos en un cazo. Calentar hasta que comience a espesar y el azúcar se haya disuelto.

Introducir el tofu en la salsa unos segundos para que se impregne bien la superficie y disponer en un plato para servir.

Decorar con cilantro o cebolleta tierna, sólo la parte verde cortada fina, y un poco de sésamo tostado.

Esta salsa, además de quedar perfecta con el tofu también la puedes tomar con noodles o verduras al wok. ■