

"Para mi mente, la vida de un cordero no es menos preciada que la de un ser humano" Mahatma Gandhi

Cognición, memoria, comunicación y emociones en animales no humanos



123rf Limited@maksymiv

COMER BUENO Y VEGANO | 5

Pasta carbonara vegana con guisantes y tofu ahumado crujiente

COSMÉTICA | 10

Tintes naturales, tintes vegetales

SOCIEDAD | 14

El duelo por la pérdida de los animales



Bueno y Vegano



@buenoyvegano



@buenoyvegano

www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS



SOL
natural

Y además...



Súper crujientes, con todo el sabor del queso... ¡y 100% veganas!

✗ Sin lactosa ✗ Sin suero de leche

[DESCUBRE DÓNDE COMPRARLAS](#)

www.solnatural.bio Tel. 937 566 020 hola@solnatural.bio

 Solnaturalbio
  Solnatural
  Biosolnatural



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



EDITA:

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

EDICIÓN DIGITAL

www.buenoyvegano.com
buenoyvegano@buenoyvegano.com

DIRECTOR

Enric Urrutia

REDACCIÓN

Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna Coma

COLABORADORES

Núria Alonso, Montse Escutia,
Cristina Fernández, Iván Iglesias, Raúl Martínez,
Miriam Martínez Biarge, Estela Nieto

Bueno y Vegano no usa tecnologías de
inteligencia artificial como ChatGPT
para la creación de contenidos.

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.

Powered by Bio Eco Actual



Cognición, memoria, comunicación y emociones en animales no humanos

¿Qué piensan los animales con los que vivimos? ¿Tienen sentimientos? ¿Se acuerdan de nosotros cuando no estamos presentes? Los humanos siempre hemos sentido fascinación y curiosidad por conocer el mundo interior de los animales, no solo de aquellos más cercanos a nosotros como los animales de compañía o los domesticados en granjas, sino también otros que nos hechizan con su belleza y sus comportamientos como delfines, ballenas, primates, elefantes y un largo etc.

Al no tener un lenguaje verbal, conocer las capacidades cognitivas y emocionales de los animales ha sido hasta ahora una tarea difícil. Pero nuevas técnicas de investigación como la resonancia magnética o la tomografía por emisión de positrones, que permiten asomarse a ver cómo funciona el cerebro en tiempo real, así como una mayor capacidad de observación y apertura de mente por nuestra parte, están ayudándonos a derribar esa barrera y a acercarnos al misterio de la mente animal.

Más similares que diferentes

En el último siglo hemos aprendido mucho sobre los procesos cognitivos y emocionales humanos, y esto nos ha permitido estudiar estos mismos procesos en animales, por com-



123rf Limited@sanjagrujic

paración. Por ejemplo, sabemos que ciertas emociones, sentimientos y pensamientos se localizan en áreas o redes cerebrales concretas. Sabemos también que las emociones positivas y negativas tienen un correlato hormonal o químico, es decir, se acompañan de elevaciones de hormonas y neurotransmisores como la oxitocina, la dopamina, la vasopresina o la serotonina.

Pues bien, todos los animales vertebrados disponen de las mismas redes neuronales y producen las mismas o equivalentes hormonas y neurotransmisores que nosotros. Por ello es lógico que experimenten las mismas o muy similares emociones y sentimientos.

Animales de compañía

Los perros son de los animales mejor estudiados y los resultados de las investigaciones muestran que su capacidad de aprendizaje e inteligencia emocional y social son equiparables a las de humanos de 2-2,5 años de edad. Hay acuerdo generalizado en que los perros experimentan alegría, enfado, miedo, tristeza e incluso amor. Además pueden percibir estas emociones en los humanos con los que conviven y “contagiarse” de ellas.

A pesar de la idea extendida de que los felinos no son especialmente sociables, las investigaciones realizadas con gatos en libertad indican que estos animales son facultativamente

Snatam Kaur

Gira Heartflow 2024

Fluye desde el corazón

Madrid 25 de Abril
Barcelona 25 de Mayo



Organizan: AVAGAR shuniayoga

www.conciertoskundalini-spain.com/snatam/



Info y entradas

sociales, lo que significa que pueden vivir social o solitariamente. Como los perros, los gatos forman vínculos sociales tanto con humanos como con otros gatos, y también son capaces de reconocer y contagiarse del estado de ánimo de aquellos que viven con ellos.

Los animales “de granja” son tan inteligentes y emocionalmente complejos como los de compañía

El ciudadano medio sabe muy poco acerca de las capacidades cognitivas y emocionales de vacas, cerdos, gallinas y otros animales domesticados hace miles de años, ya que están escondidos en granjas industriales. Pero las personas que viven en santuarios de animales sí pueden contar historias que revelan la complejidad de la mente y el alma de estos animales. Además, los estudios realizados en los últimos 40 años corroboran estas experiencias.

Los cerdos son probablemente los animales de granja mejor estudiados. Estos animales son extraordinariamente sociales y muestran comportamientos y habilidades sociales en algunos casos similares a las de los primates.

Los cerdos usan su vista y su audición para distinguir a un ser humano de otro. También pueden discriminar objetos, tienen memoria a corto y largo plazo y saben priorizar los recuerdos más importantes. Algunos cerdos comprenden símbolos gestuales y verbales que representan objetos concretos. Como los perros y los caballos, los cerdos son capaces de descifrar gestos humanos e interpretar así su estado de ánimo e intenciones. Como muchas otras especies animales evolucionadas **los cerdos son capaces de expresar contagio emocional**, que es el estadio anterior a la empatía.

El juego es una expresión de capacidades cognitivas y sociales complejas y la muestran no solo primates, perros, gatos, ballenas y delfines, sino también cerdos y vacas. Los cerdos participan regularmente en complejos juegos sociales y con objetos. Al igual que en los humanos, los animales a los que no se les permite jugar sufren problemas de comporta-



123rf Limited@alexprotopopov

miento graves, lo que ocurre sistemáticamente entre los cerdos criados en granjas industriales.

Los cerdos muestran características conductuales y emocionales coherentes específicas y continuas en el tiempo, que corresponden a lo que entendemos por **personalidad**. Es decir, un cerdo no es igual a otro y todos los cerdos son diferentes entre sí, criaturas con personalidad única como los humanos, los chimpancés o los perros.

Aunque las vacas no son todavía tan comprendidas como los cerdos, las investigaciones sugieren que sus capacidades intelectuales y emocionales son mucho mayores de lo que imaginamos. Los experimentos realizados con vacas muestran que son animales con una rápida capacidad para aprender por asociación y que tienen una excelente memoria a largo plazo.

Las vacas saben distinguir a sus congéneres y a clasificarlos en familia y no-familia. También aprenden rápido a distinguir unos humanos de otros y recuerdan con claridad a aquellos que les han hecho daño. Además de su memoria para personas y acontecimientos, **las vacas poseen una memoria espacial avanzada y puntúan muy alto en las pruebas de laberintos**.

En comparación con sus habilidades cognitivas, los estudios sobre la vida emocional de las vacas son numerosos y muestran que estos animales experimentan emociones

complejas. Las vacas tienen una vida social evolucionada, que es esencial para su bienestar físico y emocional. Como los humanos y los primates, las vacas muestran contagio social de emociones y su nivel de estrés baja cuando están en compañía de congéneres. Se ha observado que los terneros buscan activamente la compañía de otros terneros, de humanos o cualquier animal doméstico que esté cerca.

El vínculo maternal que se forma entre la vaca y su ternero o ternera es muy fuerte y sucede en los primeros 5 minutos tras el parto, mientras la madre lame a su recién nacido. **Las vacas separadas de sus terneros manifiestan conductas de estrés y sufrimiento intenso**. Las vacas y sus crías se comunican en las primeras semanas de vida mediante señales vocales (“llamadas de contacto”) aun cuando están físicamente separadas y los terneros distinguen la voz de su madre frente a la de otras vacas desde muy pronto.

En conclusión, aunque en el pasado podíamos escudarnos en la falta de pruebas sobre las capacidades cognitivas y emocionales de los animales, con los conocimientos actuales esto ya no es posible, y **la sociedad debe replantearse con urgencia el modo en que tratamos a estos seres tan similares a nosotros**. ■

Para saber más:

- Marino L et al. (2015). Thinking Pigs: A Comparative Review of Cognition, Emotion, and Personality in Sus domesticus. International Journal of Comparative Psychology, 28.
- Zablocki-Thomas PB et al. (2022) Neuroimaging of human and non-human animal emotion and affect in the context of social relationships. Front. Behav. Neurosci. 16:994504.
- Marino L et al (2017). The psychology of cows. Animal Behavior and Cognition, 4(4), 474-498.



EL PRODUCTO DEL MES

Black Forest Tofu, de Taifun Tofu



Una especialidad de tofu delicadamente ahumado y aromatizado con comino, cebolla y hierbas. El Black Forest Tofu sabe igual que una aventura en el bosque y en una cabaña de montaña. Elaborado con soja proveniente de Alemania, Austria y Francia.

En Taifun ahumamos nuestro tofu mediante un proceso de ahumado por fricción muy suave. Dado que ahumamos a una temperatura comparativamente baja, éste es el proceso de ahumado con menor exposición a sustancias nocivas.

El proceso consiste en frotar un tronco de haya con una rueda metálica hasta alcanzar una temperatura de 300-400°C. El humo resultante se introduce en la cámara de ahumado, con lo que se obtiene un humo más intenso.

Certificado:

Ecológico (Euro Hoja)

Marca:

Taifun Tofu
www.taifun-tofu.de/en

Empresa:

Taifun-Tofu GmbH

Recomendado por



www.masterorganic.es



Raúl Martínez
Dietista-nutricionista, biólogo
raul.mgarc@gmail.com

Consume avena y tu salud mejorará

La avena es uno de los alimentos más nutritivos que existen. Tiene características nutricionales tan excepcionales que la debemos considerar un superalimento. *Avena sativa* es rica en proteínas, vitaminas, minerales, hidratos de carbono complejos, ácidos grasos y fibra. Estas características hacen que sea uno de los alimentos imprescindibles en una alimentación sana y equilibrada.

La avena, por cada 100 gramos, tiene 361 kcal. Contiene 11,7 g de proteínas y 7,1 g de grasas, de las cuales 1,5 g son ácidos grasos saturados, 2,6 g son ácidos grasos monoinsaturados, y 2,9 g son ácidos grasos poliinsaturados. Aporta 59,8 g de hidratos de carbono en forma de almidón, y 5,6 g de fibra dietética.

La avena es un alimento rico en proteínas y en minerales como hierro, calcio, selenio, silicio, zinc, cobre, fósforo, magnesio y manganeso. Aporta vitaminas del grupo B, como la vitamina B1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (ácido pantoténico), B6 (piridoxina)



123rf Limited@adrianam13

La avena equilibra los niveles de azúcar en sangre combatiendo la diabetes

y B9 (folato), así como vitamina E. Contiene más grasas que la mayoría de los cereales. Aproximadamente el

80% de las grasas son insaturadas, siendo buena fuente de ácidos grasos esenciales de la serie Omega 6, como el ácido linoleico. Además, nos aporta una gran cantidad de fibra dietética. La avena es rica en beta-glucano, un tipo de fibra soluble que se disuelve parcialmente en agua formando un gel en el intestino.

Consumiendo avena tu salud mejorará. Equilibra los niveles de azú-

car en sangre combatiendo la diabetes. Sus ácidos grasos insaturados disminuyen el colesterol malo, reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Por su alto contenido en vitaminas del grupo B es eficaz frente al estrés, fatiga, insomnio y otras alteraciones del sistema nervioso. Mejora y facilita la digestión gracias a su alto contenido en fibra y ayuda a eliminar toxinas. Y, por su gran capacidad saciante, es un alimento ideal para perder peso.

La avena tiene poder antioxi. Contiene avenantramidas, un grupo de antioxidantes fenólicos exclusivos de este cereal que se encuentran en los granos y la cascarilla. Otro antioxidante que tiene en grandes cantidades es el ácido ferúlico, encargado de mantener la piel joven. Las avenantramidas inhiben la inflamación y aumentan la producción de óxido nítrico, que previene el endurecimiento de las arterias y reduce la presión arterial. Disminuye la propagación de las células cancerosas del colon y potencia el crecimiento de bacterias beneficiosas del tracto digestivo. ■

Mi familia vegana

Consejos de tu pediatra para una alimentación saludable y equilibrada

¡La guía imprescindible para toda la familia!

Escrito por la pediatra Miriam Martínez Biarge, profesora universitaria de alimentación infantil con amplia experiencia clínica en asesorar familias vegetarianas y veganas

De venta en ecotiendas y herbolarios

Más información

¡NOVEDAD!

SEGUNDA EDICIÓN ACTUALIZADA

Pasta carbonara vegana con guisantes y tofu ahumado crujiente



Preparación: 45 min.

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g de **tofu ahumado "Taifun Black Forest"**
- 1 diente de ajo
- 200 g de guisantes (congelados)
- Aceite de oliva
- 100 g de mantequilla de anacardo o mantequilla de almendras blancas
- 250 mililitros de agua
- 40 g de copos de levadura
- 2 cucharadas de vino blanco o vinagre de vino blanco suave
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 1/2 cucharadita de pimentón molido o pimentón ahumado molido
- 1/2 cucharadita de sal negra del Himalaya
- Sal y pimienta
- 40 g de piñones tostados
- 500 g de rigatoni o la pasta de tu elección



©Taifun

Elaboración

Para este plato necesitas una batidora y una sartén grande.

1. Tostar los piñones sin aceite en la sartén hasta que estén dorados, luego pasarlos a un bol y reservar.
2. Dorar el tofu ahumado cortado en cubitos en aprox. 50 ml de aceite de oliva caliente. Una vez que los cubos de tofu estén crujientes,

agregar un diente de ajo machacado y mezclar con los guisantes, luego dejar enfriar.

3. Hervir un poco de agua para la pasta.
4. Para hacer el sustituto de huevo, mezclar la mantequilla de anacardo o de almendras con el agua, los copos de levadura, el vino blanco y la ralladura de limón, así como el pimentón molido y la sal negra

del Himalaya hasta formar una salsa cremosa.

5. Cocinar la pasta según las instrucciones del paquete. Al escurrir la pasta, recoger aprox. 50 ml del agua de cocción en un bol.
6. Calentar los dados de tofu ahumado y los guisantes. Agregar la pasta caliente y el agua de cocción reservada antes de mezclar con el "huevo de mantequilla de ana-

cardos". La mantequilla cuaja en unos minutos.

7. Transferir a los platos y servir espolvoreado con piñones. ■

Consejo

El uso de pimentón ahumado le da un sabor particularmente rico.

POR FIN DE VUELTA DESPEJEMOS EL ESCENARIO PARA EL BUEN SABOR



Este año, varias de nuestras populares especialidades de tofu vuelven poco a poco a la nevera. Por ejemplo, el tofu Black Forest, nuestro tofu natural de 400 g y el tofu fermentado. Puede encontrarlos en las tiendas ecológicas.

ALIMENTACIÓN / CEREALES

IMPRESCINDIBLE

Copos gruesos de avena sin gluten, de El Granero

No es ningún secreto que la avena se ha convertido en el ingrediente estrella de muchas recetas.

Con estos nuevos copos de avena integral sin gluten, además podrán disfrutarlos todos.

Los encontrarás en un cómodo formato con cierre para que sea fácil guardarlos para la siguiente.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: El Granero | www.elgranero.com

Empresa: Biogran, S.L. | www.biogran.es

ALIMENTACIÓN / SUPERALIMENTOS

IMPRESCINDIBLE

Levadura Nutricional enriquecida con Vitamina B12, de Sol Natural

Rica en vitaminas, minerales, fibras y aminoácidos, la levadura nutricional resulta un complemento perfecto para dietas veganas y vegetarianas por su alto contenido en proteína no animal.

Un complemento que enriquece recetas saladas, añadiendo no sólo un extra de nutrición, sino también un sabor delicioso y original que recuerda al queso.



Marca: Sol Natural | www.solnatural.bio

Empresa: Vipasana Bio, S.L.

ALIMENTACIÓN / BEBIDAS VEGETALES

IMPRESCINDIBLE

Bebida Avena Algas Ricas en Calcio, de Natumi

Sabor con un plus. En la bebida de avena con algas ricas en calcio, la avena integral ecológica se combina perfectamente y con buen sabor con algas rojas ecológicas. La bebida de avena y algas ricas en calcio sabe muy bien y es una excelente bebida para un batido o muesli para el desayuno.

Ideal para una dieta equilibrada. ¡Pruébala! Te aportará el calcio necesario.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: Natumi | www.natumi.com

Empresa: Natumi GmbH

ALIMENTACIÓN / SUPERALIMENTOS

NOVEDAD

Kéfir Coco Mango Bio 400 g, de NaturGreen

¡La única gama de Kéfir BIO y vegetal! Descubre la forma más sabrosa de darle felicidad a tu salud intestinal y cuidar tu flora intestinal. La mezcla de la base de coco premium de Sri Lanka con un alto porcentaje de pulpa de mango hace una combinación extremadamente deliciosa y adictiva.

Elaborado con fermentos veganos, sin ninguna traza de alérgenos, soja, lactosa ni gluten.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: NaturGreen | www.naturgreen.es

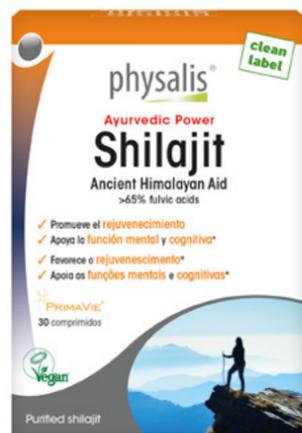
Empresa: Laboratorios Almond, S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

NOVEDAD

Shilajit, de Physalis

Shilajit es una sustancia natural compuesta de materia orgánica y mineral, un tipo de musgo con muchos beneficios para nuestra salud que se cosecha en las rocas del Himalaya. Physalis Shilajit contiene PrimaVie™ Shilajit, un shilajit patentado, estudiado y purificado y estandarizado al >65% de ácido fúlvico. Shilajit promueve el rejuvenecimiento al tiempo que apoya las funciones mentales y cognitivas, el sistema inmunológico, la digestión y el control de peso.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: Physalis | www.physalishealth.com/es

Empresa: KeyPharm, N.V.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

IMPRESCINDIBLE

Extracto de semilla - gotas de Pomelo Bio, de Raab Vitalfood

El extracto de semilla de pomelo orgánico de Raab es un extracto de alta calidad de las semillas y la cáscara del pomelo, que contiene de forma natural valiosos flavonoides.

Para la producción del extracto se utilizan exclusivamente pomelos de cultivo ecológico controlado. El extracto de semilla de pomelo orgánico de Raab tiene un contenido estandarizado de bioflavonoides (1200 mg / 100 ml, 23 mg pro Tag).



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: Raab Vitalfood | www.raabvitalfood.es

Empresa: Raab Vitalfood GmbH



Magdalenas veganas rellenas de mermelada

La repostería casera es una de esas cosas de la cocina que difícilmente se pueden superar. Ya sea porque podemos controlar mejor la calidad de los ingredientes o porque es la mejor manera de poder comerla recién hecha, nadie suele resistirse a un buen bizcocho o a unas galletas.

Algunas recetas, como las magdalenas, presentan más ventajas todavía. Su formato es fácil de tomar y llevar, se cocinan más rápido que un bizcocho y si las rellenas con mermelada como os enseñó a continuación, son un dulce infalible. Usaremos en esta ocasión la mermelada de fresa.



©Estela Nieto



Preparación: 15 min.
Reposo: 18-20 min.

Ingredientes (9-12 unidades)

- 2 plátanos maduros (200 gr aproximadamente).
- 250 ml de bebida vegetal de soja.
- 300 gr de harina de trigo.
- 2 cucharaditas de impulsor químico o polvo de hornear.
- 75 gr de azúcar.
- 75 gr de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharadita de zumo de limón.
- 80 gr de mermelada de fresa

Elaboración

Precalentar el horno a 180°C. Comenzar por pelar los plátanos y picar en trozos medianos. Triturar junto con la bebida vegetal de soja, la cucharadita de zumo de limón y el azúcar. Puedes usar el endulzante seco que más te guste, azúcar, panela, eritritol, azúcar integral... Una vez tengamos una crema fina y sin trozos, reservar.

Tamizar con un colador grande la harina junto con el polvo de hornear para que quede muy hueca y aireada. Añadir la crema de la batidora,

el aceite de oliva y mezclar para que quede una masa con los ingredientes bien integrados.

Preparar unos moldes de magdalenas con unas cápsulas de papel. Si quieres colocar la masa directamente en el molde deberás encamisarlos con algo de margarina y un poco de harina para que la masa pueda despegarse una vez las magdalenas estén cocinadas. Colocar la masa en los moldes, sin superar los dos tercios de su capacidad y llevar al horno a 180°C durante 18 minutos. La masa debería crecer y dorarse en la super-

ficie. Comprobar que el interior está cocinado con un palito para ver si el interior está cuajado o aún sigue húmedo. Dejar enfriar sobre una rejilla.

Mientras tanto, batir la mermelada para que quede ligera y usar una jeringa o una boquilla alargada con una manga para rellenar las magdalenas con la mermelada de fresa. Puedes aprovechar las grietas en la superficie de las magdalenas para inyectar la mermelada o bien hacerlo desde abajo para que el agujero quede oculto. Decorar con azúcar glass la superficie y servir. ■

Bueno
y Vegano

SUSCRÍBETE





Medicamentos ¿veganos?

Los medicamentos son de los productos más controvertidos para una persona vegana, ya que detrás de lo que parece una inocente pastilla suele haber sufrimiento animal.

La medicina moderna es casi en su totalidad no vegana. Y no lo es por dos razones: porque muchos fármacos llevan ingredientes de origen animal y porque han sido testados en animales no humanos.

Los medicamentos están formados por ingredientes inactivos, conocidos también como excipientes, y activos. Y muchos de ellos son de origen animal. Los tres excipientes de origen animal más frecuentes son la **gelatina**, la **lactosa** y el **estearato de magnesio**.

La gelatina es, sin duda, uno de los más usados. Se trata de una sustancia que se extrae del tejido conjuntivo, los huesos y los cartílagos de cerdos y bovinos, y la encontramos en cápsulas duras y blandas, pastillas y en preparaciones de liberación modificada de algunos medicamentos.



123rf Limited@natagolubnycha

Por ejemplo, las cápsulas del Nolotil, uno de los medicamentos más polémicos y empleados en España, son de gelatina. También está presente en Lexatin, Eutirox y Omeprazol, entre muchos otros. Para que una cápsula sea apta para veganos tiene que ser de hidroxipropilmetilcelulosa (HPMC), un compuesto de origen vegetal.

La lactosa es el azúcar (disacárido formado por glucosa y galactosa) de-

rivado de la leche animal y se emplea en cápsulas, comprimidos y en polvos para la inhalación. Así pues, por poner sólo tres ejemplos de medicamentos empleados por la población española, la encontramos en Relvar Ellipt, Loratadina y en Citalopram, pero está en muchos más.

El tercer excipiente de origen animal muy presente en los fármacos es el estearato de magnesio, una sal de magnesio del ácido esteárico. Lo encontramos en comprimidos, cápsulas y polvos. Si bien puede ser de origen vegetal o animal, concretamente, de sebo bovino, las farmacéuticas no suelen dar información sobre su origen. Forma parte de medicinas tan comunes como Eutirox, Nolotil y Gelocatil.

Podemos hallar otros ingredientes de origen animal en los medicamentos como la goma laca -una resina excretada por la cochinilla laca (*Kerria lacca*)-; el carmín -un colorante que se consigue al aplastar cochinillas-; y la lanolina -una sustancia análoga a

las grasas, que se obtiene de la lana del cordero-.

Si hablamos de ingredientes activos, encontramos que la mayoría de los suplementos de **vitamina D3** o colecalciferol, una forma de vitamina D, se derivan de la lanolina y no son, por tanto, veganos. Afortunadamente, existen alternativas de origen vegetal -se obtienen de determinados líquenes- que van etiquetados como tales.

La heparina, de la que tanto hemos oído hablar durante la pandemia del COVID-19, es el anticoagulante más utilizado en el mundo. Mayormente se extrae de la mucosa intestinal del cerdo, si bien hay una pequeña producción de origen bovino destinada a judíos y musulmanes. En todo caso, siempre es de origen animal, por tanto, no es apta para veganos.

Se estima que, para cubrir la demanda mundial de heparina, que va en aumento, se necesitan las vísceras de unos 1.000 millones de cerdos. Es por ello por lo que en mayo de 2023 dos grandes empresas españolas se dieron la mano: el grupo cárnico Vall Companys y la compañía farmacéutica Bioiberica presentaron Biovall Heparine Science, un proyecto empresarial conjunto que permitirá producir crudo de heparina a partir de la extracción de mucosa intestinal de cerdos.

Laboratorios oscuros

Hasta aquí nos hemos centrado en los ingredientes de los fármacos. Ahora toca preguntarse, ¿qué papel juegan los animales no humanos durante el desarrollo de los productos?

Los protocolos habituales en la industria farmacéutica requieren que todos los nuevos medicamentos se sometan a estudios de seguridad en animales no humanos antes de comenzar los ensayos clínicos en personas. Por ejemplo, la compañía farmacéutica estadounidense Pfizer explica en su página web que prueba sus fórmulas en ratas y ratones, conejos, hámsteres, conejillos de indias, hurones, perros y primates no humanos.

En España, se llevaron a cabo 817.742 experimentos con animales durante 2019, según las últimas estadísticas publicadas por el Ministerio

Existen numerosos laboratorios en los que millones de animales sufren lo indescribible porque el ser humano considera que ellos están aquí para servirnos

de Agricultura, Pesca y Alimentación. En la Unión Europea, según datos de 2018, se utilizaron un total de 8.921.758 animales. Se usaron mayormente en investigación básica y aplicada, en estudios regulatorios destinados a garantizar la seguridad de los medicamentos y otros productos, para la producción rutinaria, y en la educación y la formación.

Existen, por tanto, numerosos laboratorios fuera de los focos mediáticos en los que millones de animales sufren lo indescriptible porque el ser humano considera que ellos están aquí para servirnos. Quizás el más conocido sea el de Vivotecnia, situado en Madrid, que hoy sigue operando y maltratando a animales, a pesar de que, en abril de 2021, la ONG Cruelty Free International (CFI) destapara escenas de extrema crueldad y de que varias organizaciones animalistas lo hayan denunciado. El vídeo publicado por la mencionada ONG constata cómo la empresa ha estado violando las leyes en materia de experimentación animal tanto nacionales como europeas: concretamente, el Real Decreto 53/2013 por el que se establecen las normas básicas aplicables sobre animales de experimentación y con otros fines



123rf Limited@sosiukin

científicos, la Ley 32/2007 para el cuidado de animales, y la Directiva 2010/63/EU relativa a la protección de los animales utilizados para fines científicos.

Un rayo de esperanza

A pesar del uso masivo -y abuso- de animales en la investigación científica, hay alternativas como son el empleo de modelos computacionales de predicción e integración de datos, la utilización de organismos tales como bacterias, hongos, algas, protozoos, plantas o invertebrados, el uso

de embriones en las etapas iniciales y métodos in vitro, y el empleo de estrategias de experimentación integradas, entre otras. Y ya hay grupos de científicos que reclaman una nueva manera de hacer las cosas y que, por ello, han creado organizaciones como la **Red Española para el Desarrollo de los Métodos Alternativos a la Experimentación Animal (REMA)** y la **Plataforma Europea de Alternativas a los Animales de Laboratorio (ECOPA)**.

Por otro lado, la organización británica The Vegan Society lleva

años pidiendo al Gobierno del Reino Unido, con su campaña Make More Medicines Vegan, más medicamentos de origen vegetal, así como concienciar a los profesionales médicos y a los pacientes sobre las opciones veganas. Y en febrero de 2022, certificó el primer medicamento del mundo vegano: Paravegano, un paracetamol desarrollado entre Estados Unidos y Alemania. El fármaco en cuestión ha sido fabricado por el mayorista Axunio, con sede en Hamburgo, usando una fuente vegetal del excipiente estearato de magnesio y sin testarse en animales.

Las personas veganas buscan excluir, en la medida de lo posible y practicable, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales... Un reto muy complicado en nuestra sociedad actual y aún más si hablamos de medicina moderna. Pero sí pueden exigir cambios en la legislación a sus gobiernos, apoyar y financiar el empleo de métodos alternativos e informarse sobre aquellos medicamentos que no tienen ingredientes de origen animal, ya sea mediante la ficha técnica o contactando directamente con el fabricante. Y así ser dueños de sus decisiones y elegir qué píldora quieren tragar. ■

KRUNCHY & CAMELO

Te va a encantar esta nueva y deliciosa variedad de Krunchy... Nuestros maestros elaboradores de Krunchy derriten avena regional de nuestros agricultores de Barnhouse con trocitos de caramelo salado y copos de maíz de color amarillo dorado y refinan su obra de arte con esponjosas palomitas de maíz.



barnhouse

BIO DESDE 1979

BARNHOUSE.ES



¡NUEVO!





Tintes naturales, tintes vegetales

Los tintes para el cabello convencionales contienen algunos de los ingredientes más **tóxicos** en cosmética. Entre ellos destaca el **amoníaco**, el **peróxido de hidrógeno**, el **resorcinol**, la **hidroquinona** y la **parafenilendiamina**. Su toxicidad está ampliamente demostrada y por ello algunos médicos desaconsejan su uso durante los primeros meses de embarazo o en personas enfermas.

Los tintes convencionales eliminan el pigmento natural del cabello y lo reemplazan por el pigmento sintético. Es un proceso muy agresivo que debilita el cabello y le da un aspecto frágil y sin vida. Los tintes naturales sólo actúan en las capas más superficiales del pelo por lo que el nuevo color es una mezcla del color natural y del color del tinte. Por eso muchas personas que están acostumbradas a un color muy diferente del suyo consideran que los tintes naturales no son suficientemente efectivos.

En algunas marcas de tintes encontramos etiquetas que sugieren cierto grado de naturalidad. Muchas



123rf Limited@liudmilachernetska. Henna y cúrcuma, tintes naturales

veces los envases son de color verde o hacen alusiones a su contenido natural de un modo u otro. Algunas marcas suelen destacar en su publicidad la presencia de ingredientes naturales con mensajes como “enriquecido con aceites naturales”. También suelen hacer hincapié en lo que no contienen: “Sin amoníaco, resorcinol, parabenos, parafinas, sin níquel, sin parafenilendiamina (PPD), etc.”

Está bien que estos productos al menos no contengan algunos de los ingredientes para tintes más controvertidos. No obstante, suelen contener otros ingredientes de origen petroquímico como diversos PEGs, diversos Laureths, diversos PPGs, Ethoxydiglycol, Propylene Glycol, Butylene Glycol, Tetrasodium EDTA, Methylresorcinol, Ethanolamine, Nitrophenol, Silicone Quaterium o Urea entre otros. Además, en las reivindicaciones de las etiquetas se incide en la ausencia de los ingredientes que pueden ser

más conocidos por los consumidores, como “sin amoníaco” o “0% amoníaco”, sin decir nada sobre todos los demás ingredientes de origen petroquímico que contienen.

Los “sin” reivindicados son aleatorios y dependen de la estrategia comercial de cada marca, es decir, que no hay un listado común de ingredientes a evitar que todas estas marcas usen, pues los criterios comunes solamente se pueden establecer y verificar si las marcas están certificadas de acuerdo a una determinada norma escrita. Y así, por ejemplo, nos encontramos una marca que declara estar libre de resorcinol, mientras que los productos de otra marca dentro de esa misma gama de tintes que se venden con **claims** más o menos naturales contiene Methylresorcinol en su lista de ingredientes. Esto obliga a las personas consumidoras concienciadas a ser expertas en ingredientes para revisarlos en las etiquetas de las distintas marcas y así identificar correctamente los que quieren evitar.

Los únicos tintes naturales son los vegetales 100%

Podemos afirmar claramente que no existen tintes naturales formulados que se puedan certificar; es decir, que todos sus ingredientes sean aceptables para una certificación de cosmética natural y/ o ecológica. Los únicos tintes naturales que se pueden certificar son los tintes vegetales, aquellos que están compuestos por una planta o por una combinación de plantas tintóreas.

Los ingredientes que se utilizan en cosmética natural están evolucionando mucho, y hay importantes

NUEVA LÍNEA DE BRUMAS FACIALES ECOLÓGICAS Y VEGANAS

MENOS TAMAÑO y ÓPTIMA CALIDAD

Ahora las Brumas, son más suaves y menos irritantes. Adecuados para pieles sensibles y pueden usarse con frecuencia sin irritar la piel.



menos conservantes



más seguros



más calidad



más sostenibles



certificación ecológica

TALLER MADRESELVA



www.tallermadreselva.com

Para lograr tintes vegetales eficaces es importante realizar un buen diagnóstico para conseguir el color deseado

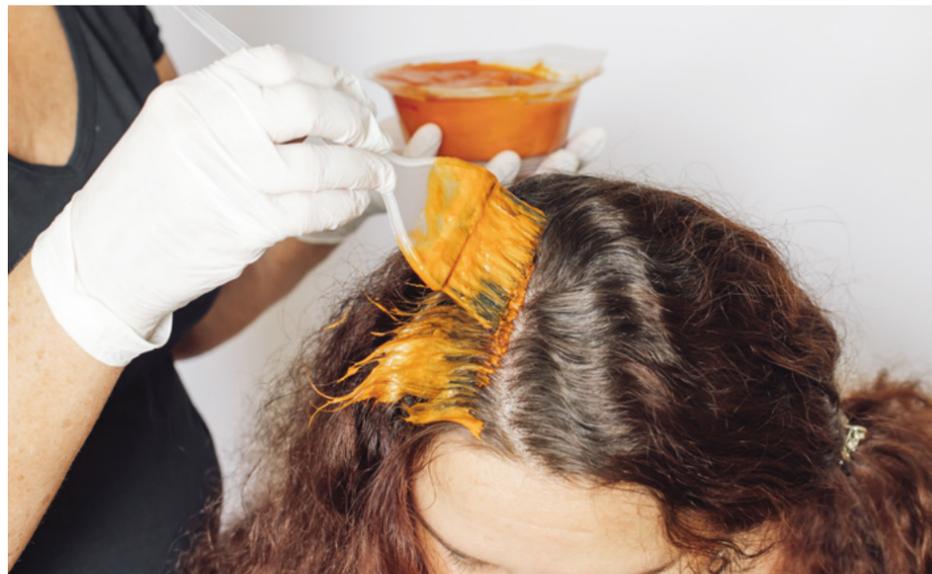


123rf Limited@serezniy

proveedores internacionales de materias primas que están continuamente investigando para lograr ingredientes que se puedan aceptar en la cosmética natural certificada, tanto por su origen como por su método de obtención. Por lo tanto, es posible que algún día exista algún tinte natural formulado que se pueda certificar, así como hay cremas, champús, geles y otros productos cosméticos. Pero, por el momento, si queremos usar tintes auténticamente naturales, solamente podemos utilizar tintes que sean 100% vegetales.

Como un ejemplo real para ilustrar lo que estamos explicando en este artículo, hemos querido compartir la experiencia de **Koloreko System**; una marca certificada **BioVidaSana** y localizada en San Sebastián, que está especializada en producir y comercializar una amplia gama de **tintes naturales hechos a base de plantas tintóreas**.

La idea de crear esta marca partió de su fundador, **Ramón Izco**, peluquero de profesión, quien observaba en su trabajo diario cómo los tintes y otros productos convencionales producían efectos agresivos en el cabello y cuero cabelludo de los clientes de la peluquería y en la piel de las manos de los peluqueros, fomentando una atmósfera cargada de aromas sintéticos. Se producían otros efectos difíciles de relacionar con el uso de los productos cosméticos, pero frecuentes entre los usuarios, como alergias y problemas respiratorios. Además de los efectos nocivos para el medioambiente que producía el residuo de estos productos al desecharlos por el sumidero.



123rf Limited@liarussy. Teñido de cabello con henna

La henna por su parte, inhibe la acción de los radicales libres protegiendo el cuero cabelludo de las agresiones externas

En 1985, Ramón comenzó a investigar qué se podía hacer para ofrecer mejores productos a sus clientes y a su personal, y así comenzó a experimentar con los tintes vegetales. Tuvo que hacer muchas pruebas hasta lograr sus mezclas actuales. Hay que tener en cuenta que para la elaboración de tintes vegetales se utilizan solamente diversas especies de plantas combinadas en diversos porcentajes según el color que se quiera conse-

guir. Son plantas en polvo, a las que se les añade agua caliente para su aplicación, y con esto ya se consigue el tinte. La mezcla no contiene ningún aditivo ni coadyuvante.

Para lograr tintes vegetales eficaces es importante realizar un buen diagnóstico para conseguir el color deseado, pues los pigmentos naturales no actúan del mismo modo que los tintes químicos. Es que, al carecer de componentes químicos, no puede aclarar el color del cabello. Sin embargo, aporta pigmentos naturales que activan el brillo y proporcionan luminosidad. **El resultado es que en cabellos con gran cantidad de canas se consigue el color deseado de manera homogénea, en cabellos con poca cantidad de canas, el color aplicado aparece en forma de reflejos.**

Plantas que tiñen el cabello

Existen plantas que tienen la capacidad de teñir el cabello. Muchas

de ellas se conocen y ya las utilizaban civilizaciones milenarias como la egipcia. Quizás la más conocida es la **henna** pero hay muchas otras como el **índigo**, la **nuez**, el **ruibarbo**, el **café**, la **cúrcuma**, la **cassia**, el **hibisco** o la **remolacha**. Los tintes a base de plantas utilizan dos principalmente la *Lawsonia Inermis Leaf* (Henna), que suele encontrarse en todas las mezclas en mayor o menor porcentaje y el *Indigofera Tinctoria Leaf* (Índigo). Las plantas utilizadas cumplen otras funciones además de las de colorear, como **estimular el riego sanguíneo**, que es una característica del Índigo. La henna por su parte, inhibe la acción de los radicales libres protegiendo el cuero cabelludo de las agresiones externas.

Con las diferentes mezclas de plantas se puede conseguir una gama de coloración que va desde el rubio extra claro al castaño oscuro y al moreno, es decir, igual que la gama de colores media que ofrecen los tintes convencionales.

Para las personas consumidoras que buscan utilizar **cosmética ecológica**, la ventaja de utilizar tintes vegetales es que, si todas las plantas utilizadas son ecológicas certificadas, los tintes son **100% naturales, ecológicos y veganos**.

El color de nuestro cabello es solo una cuestión de estética y para algunas personas no mostrar las canas es importante para sentirse bien. Pero ello no debería ir en contra de la salud. Quizás algún día el mercado ofrezca nuevas soluciones 100% naturales y eficaces, pero, actualmente, los tintes 100% vegetales son la mejor opción para nuestra salud y la del planeta. ■

Reduce tu estrés

La rodiola ayuda en la adaptación al estrés emocional y la ashwagandha sirve de apoyo en períodos de tensión nerviosa y mental

Síguenos en [f](#) Viridian.Spain [@](#) Viridian.Spain [@](#)Viridian.Spain



DISTRIBUIDO POR alternatur

[@alternaturinfo](#)
www.alternatur.es





SUSTANCIAS AMARGAS

HACIENDO TU ALIMENTACIÓN MÁS AMARGA



El polvo amargo **BitterStoffPulver** (polvo amargo) es el único producto puramente vegetal de sustancias amargas que contiene 55 plantas cuidadosamente seleccionadas de calidad ecológica, y que, gracias a su calidad y pureza muy alta, lleva el sello de calidad según el reglamento Neufarm. Algo en lo que también destaca es la gran variedad de grupos de sustancias amargas que se unen en un sólo producto. En particular, la alta concentración de genciana y el centaurium, el ajeno, así como una multitud de hierbas adicionales, son los elementos que hacen que nuestro **BitterStoffPulver** sea tan único.

Las gotas amargas **BitterStoffTropfen** (gotas amargas) se basan en la misma fórmula eficaz de nuestro polvo **BitterStoffPulver** de 55 plantas ecológicas. En combinación con la glicerina ecológica vegana libre de aceite de palma y el agua purificada, hemos conseguido crear las gotas amargas **BitterStoffTropfen** de alta calidad. Por haber intencionalmente excluido el alcohol, las gotas amargas **BitterStoffTropfen** son también recomendables para embarazadas, madres lactantes y niños.

¡El espray **BitterStoffSpray** (espray amargo) es la alternativa manejable al lado de nuestras gotas amargas **BitterStoffTropfen**! En base de la misma fórmula excelente, las sustancias extraídas permiten ser aplicadas directamente por la boca, o bien en una ensalada. Naturalmente, nuestro espray **BitterStoffSpray** es sin alcohol, por lo que es también recomendable para embarazadas, madres lactantes y niños.

Como en el caso de nuestras gotas **BitterStoffPulver**, **BitterStoffTropfen**, el espray **BitterStoffSpray** es igualmente libre de soja, gluten, lactosa, libre de aditivos, sabores artificiales, colorantes y conservantes, vegano y orgánico, como todos los productos de M. Reich – “Made in Germany – with love”.

REGENERADOR. NATURAL. ALCALINO.
WWW.M-REICH.ES • INFO@M-REICH.ES

Calendario ferias veganas 2024

Ferias y Eventos 100% Veganos



VegFest

Barcelona. 8 y 9 de Junio
www.veg-fest.org



Be Veggie

Irún [Fechas por confirmar]
www.beveggie.eus

VEGANAGAL

Vegana.Gal

[Fechas por confirmar]
www.vegana.gal



Vegan Fest Catalunya

Terrassa. 13, 14 y 15 de Septiembre
www.veganfest.cat/es

Ferias y Eventos con Oferta Vegana

Biocantabria

Santander. 12, 13 y 14 de Abril
www.biocantabria.com

BioCultura

Barcelona. 9-12 de Mayo
www.biocultura.org

SÓLO PROFESIONAL

Organic Food & Eco Living Iberia

Madrid. 4 y 5 de Junio
www.organicfoodiberia.com

Bioterra

Irún. 7, 8 y 9 de Junio
www.bioterra.ficoba.org

Ecoviure

Manresa. 19 y 20 de Octubre
www.firamanresa.cat/ecoviure

Bioaraba

Vitoria. 8, 9 y 10 de Noviembre
www.bioaraba.com

BioCultura

Madrid. 21-24 de Noviembre
www.biocultura.org

BIOTERRA

7.8.9 Junio

FICOBAs

Participa en la feria ECO
de Euskadi bioterra.ficoba.org



El duelo por la pérdida de los animales

Muchas personas viven el duelo por partida doble: por un lado, por la inevitable pérdida de sus seres humanos queridos y, por otro, por la de los animales con los que conviven. En ambos casos es un proceso complejo y natural que implica emociones como tristeza, dolor, confusión e ira.

Cada persona experimenta el duelo de una manera y no hay ni una forma correcta de hacerlo ni un tiempo determinado. Puede, eso sí, pasar por las cinco fases descritas por la psiquiatra suizo-estadounidense Elisabeth Kübler-Ross en 1969: **la negación, la ira, la negociación, la depresión** y, finalmente, **la aceptación**; por este orden o en otro. Tras aceptar el fallecimiento de nuestro animal, llegará la adaptación a la nueva situación. Y aunque se supere el duelo, puede volver de forma inesperada años después, basta ver una fotografía o que sea una fecha especial.

Lamentablemente, en nuestra sociedad, la muerte y el duelo son un tema tabú. Y más si el dolor es producido por el fallecimiento de un

El dolor por la pérdida de un animal querido puede resultar abrumador y desencadenar todo tipo de emociones difíciles de gestionar



Foto cedida por New Zoo Flor SL. "Cementerio de pequeños animales" Torrelles de Llobregat, Barcelona

animal no humano con el que hemos compartido nuestra vida. Cuando esto ocurre, la sociedad nos empuja a hacer cómo si todo siguiera igual: no has podido pegar ojo en toda la noche y no has dejado de llorar, pero tienes que levantarte pronto y pasar todo el día concentrado en tu trabajo. Porque ese dolor y esa tristeza que tú sientes no es entendida por muchos, y hasta te pueden llegar comentarios de extraños y conocidos tan comunes e inoportunos como "sólo era un perro" o "sólo era un gato", afirmaciones que nunca conseguirán aliviar el dolor de la persona afectada, para quien "ese perro" o "ese gato" era un miembro más de su familia y un fiel amigo. ¿Cómo no vas a sentir una pena inmensa si lo amabas con todo tu ser?

El dolor por la pérdida de un animal querido puede resultar abrumador y desencadenar todo tipo de emociones difíciles de gestionar. Y no deberíamos avergonzarnos por ello, más bien todo lo contrario, puesto que esos sentimientos nos hacen hu-

manos en el sentido literal del término, devolviéndonos a una era en la que los *homo sapiens* pasaron de ser nómadas al sedentarismo agrícola, creando una conexión especial con ciertas especies animales.

Esta conexión tan ancestral y real que tenemos con los animales hacen que, por un lado, desarrollemos instintivamente un profundo sentimiento hacia ellos, y por otro, que sea perfectamente normal llorar su pérdida, sin tener que sentirse culpables o avergonzados por ello, incluso frente a la incomprensión de otros seres humanos que no han vivido la misma experiencia.

¿Cómo gestionar el dolor por la muerte de un animal?

Las personas respondemos ante el fallecimiento de un ser querido de manera diferente, y dependerá de factores como la edad, la personalidad, la edad del animal, el papel que jugó en nuestras vidas y las circunstancias de su deceso. Por ejemplo, será más difícil aceptar su pérdida si vivíamos solos con él o si es consecuencia de una enfermedad para la cual no podíamos permitirnos un costoso tratamiento. Será también muy distinto si la muerte llega de forma natural -y si es repentina o si llevaba un tiempo enfermo- o como consecuencia de una eutanasia, en cuyo caso se puede añadir al dolor y la tristeza, el sentimiento de culpa. La culpa nos lleva a responsabilizarnos de lo que ha ocurrido y nos crea la incertidumbre de si podríamos haber hecho las cosas de otra manera para alargar la vida de nuestros animales.

No existe un manual de instrucciones para gestionar el dolor por la

Es importante también no olvidarse de uno mismo: cuidarte física y emocionalmente te ayudará a estar mejor

muerte de un animal. Pero sí que hay que dejar que fluyan los sentimientos y no ignorarlos. Es necesario afrontar el dolor y hacerlo de forma activa. En este sentido, suele ser de ayuda hablar con otras personas que hayan vivido una situación similar porque pueden comprender mejor lo que estamos pasando -a veces, hay que buscar fuera de nuestro círculo habitual- y/o buscar ayuda profesional: hay psicólogos especializados en duelo animal.

Es importante recordar que nuestro dolor no es único: muchos otros lo han experimentado en el pasado, lo sufren en el presente y lo vivirán en el futuro. Escritores y músicos han puesto palabras a tales sentimientos a lo largo de los años. También hay libros que ofrecen consuelo y consejos prácticos sobre cómo superar el mencionado dolor como *Adiós Toby: Cómo despedirse de tu mascota* de Gary Kowalski; *Espérame en el arcoíris: Cómo afrontar el duelo por la pérdida de tu mascota*, de Laura Vidal; y *Amigo ausente: Cómo superar la pérdida de tu animal de compañía*, de Lorry Greene y Jacquelyn Landis, entre otros.

Otra manera útil de hacerle frente es homenajear la memoria de nuestro animal: puedes plantar un árbol en su nombre o hacer un álbum de fotos. Existe también la posibilidad de contratar los servicios de un tinatorio. Y, sobre todo, puede ser de gran ayuda recordar los buenos momentos vividos y lo felices que fuisteis juntos.

Es importante también no olvidarse de uno mismo: cuidarte física y emocionalmente te ayudará a estar mejor. Pasar tiempo con familiares y amigos, seguir una dieta saludable, dormir lo suficiente y hacer ejercicio pueden mejorar nuestro estado de ánimo. Y si convivimos con otros



animales, es básico seguir con su rutina, y no olvidar que ellos también pueden experimentar dolor y/o angustia por la pérdida. De hecho, se han visto cambios de conducta y falta de apetito en muchos gatos y perros tras el deceso de un compañero animal con el que vivían.

El estudio *Percepciones de los propietarios sobre la respuesta conductual de sus animales ante la pérdida de un animal de compañía* realizado por un grupo de expertos en comportamiento animal coordinado por Jessica Walker, de la organización científica de defensa animal **Companion Animals New Zealand** y publicado en el año 2016, analizó las respuestas de 159 perros y 152 gatos tras la muerte de un animal amigo, con ayuda de preguntas respondidas por sus compañeros humanos. Concluyeron que uno de los comportamientos más frecuentes ob-



123rf Limited@chalabala.

servado era la revisión constante de las zonas de descanso del animal que ya no estaba. Además, observaron que pedían más atenciones y cariño por parte de los humanos o se comportaban de un modo más dependiente.

Otro punto importante a tener en cuenta es cómo tratar el asunto con los niños de la familia. Ellos pueden vivir el duelo de una forma más natural, pero también ver tan de cerca la muerte puede ser un evento traumático. Para los padres, será una oportunidad de oro para tratar el tema, como una condición de la

vida misma, y no engañarles diciéndoles, por ejemplo, que “el animal se escapó”. Las criaturas suelen reflejar los comportamientos de sus padres, por tanto, el duelo será más llevadero para ellos si los adultos comparten sus emociones y hablan de la muerte con naturalidad.

Las reacciones o no reacciones de los más pequeños pueden ser variopintas: todas van bien. Lo importante es que tengan su espacio y su tiempo para asumir lo ocurrido y que sepan que pueden compartir sus emociones con los mayores. Cabe destacar

No es buena idea reemplazar a nuestro compañero fallecido con otro hasta que haya pasado un tiempo prudencial en el que se haya sobrepasado el dolor

que no es buena idea reemplazar a nuestro compañero fallecido con otro hasta que haya pasado un tiempo prudencial en el que se haya sobrepasado el dolor.

Al superar el duelo, llenaremos de amor el vacío que deja el animal y recordaremos con una sonrisa los buenos momentos vividos. Recuerda que, tal y como afirmó el destacado escritor francés Anatole France, ganador del Premio Nobel de Literatura en 1921, “hasta que no hayas amado a un animal, parte de tu alma estará dormida”. ■

Lamentablemente, en nuestra sociedad, la muerte y el duelo son un tema tabú

**¡Prueba las nuevas bebidas vegetales!
Voll (Entera) y Fettarm (Semidesnatada)**

Natumi

puro.vegetal.



La alternativa perfecta a la leche

- ✓ Sabor redondo
- ✓ Consistencia similar a la leche
- ✓ 3.5% grasas (Voll) / 1.8% grasas (Fettarm)
- ✓ Hace espuma perfectamente
- ✓ Naturalmente sin lactosa

BIO-VEGAN
ORGANIC



Más información en www.natumi.com

Síguenos en nuestras redes sociales



Nuevo número cada mes

Posts divulgativos

Vídeos de actualidad vegana

Citas y consejos

Ferias y Festivales

Recetas

También en



Toda la actualidad de Bueno y Vegano en

www.buenoyvegano.com