

"La gente come carne y piensa que se volverá fuerte como un buey, olvidando que el buey come hierba" Pino Caruso

Los veganos no comen insectos



123rf Limited@stockphototrends. Grillos fritos



Desde
Vegan FTA

4

COSMÉTICA

10

Qué debemos saber sobre
los perfumes incluidos en
un cosmético (Parte 1)

DEFENSA ANIMAL

14

El faisán, un ave criada
para ser cazada



Bueno y Vegano



@buenoyvegano



@buenoyvegano

www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS



SOL
natural
ALIMENTACIÓN BIO

GALLETAS MARÍA DE TRIGO SARRACENO

¡Un clásico reinventado!

Ideales para disfrutar de las galletas María
de siempre de una manera saludable.



Solnaturalbio



Solnatural



Biosolnatural



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



EDITA:

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

EDICIÓN DIGITAL

www.buenoyvegano.com
buenoyvegano@buenoyvegano.com

DIRECTOR

Enric Urrutia

REDACCIÓN

Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna Coma

COLABORADORES

Noemí Alba, Laura Bonet,
Jordi Casamitjana, Montse Escutia,
Iván Iglesias, Estela Nieto, Jaume Rosselló

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

Los veganos no comen insectos

Todos los insectos son seres sensibles, como nosotros, que pueden sufrir, como podemos sufrir nosotros. Sin embargo, si el reconocimiento de la sensibilidad de cada vez más animales no humanos es un avance bienvenido de la Humanidad, lamentablemente eso no es suficiente. La explotación de los insectos nunca ha sido tan grande como hoy, por lo que billones de estas criaturas se están uniendo ahora a esa infame categoría de seres sintientes que son explotados, heridos y asesinados por personas que, aunque ahora aceptan que sufren, no les importa lo suficiente. Si mamíferos sensibles como los cerdos, que ahora se ha descubierto que tienen una inteligencia más cercana a la humana de lo que jamás pensábamos, todavía son criados y asesinados en granjas industriales en países que se jactan de tener la mejor legislación sobre bienestar animal del mundo, ¿qué esperanza tendrían los insectos?

¿Quiénes son los insectos?

Al igual que los arácnidos (arañas y escorpiones), los miriápodos (milpiés y ciempiés) y los crustáceos



123rf Limited@photodee

(cangrejos y langostas), los insectos son un tipo de **artrópodos** (animales que se caracterizan por tener un esqueleto externo articulado). Aunque la gente usa el término genérico “insecto” para agrupar a los artrópodos terrestres, los insectos son un grupo separado de las arañas, ya que los primeros tienen seis patas mientras que las segundas tienen ocho.

Los insectos son el grupo más grande dentro del filo de artrópodos y todos tienen un exoesqueleto quitinoso, un cuerpo de tres partes (cabeza, tórax y abdomen), tres pares de patas articuladas, ojos compuestos y un par de antenas. Como nosotros, tienen un sistema digestivo eficaz, un sistema reproductor sexual, un sistema endocrino evolucionado y un sistema nervioso muy sofisticado que, como nosotros, tiene una parte central que incluye ganglios locales y un cerebro relativamente grande.

Su cerebro está conectado a muchos sentidos, a menudo mucho más complejos que el nuestro. **Pueden ver colores que nosotros no podemos ver; percibir olores que no podemos detectar; sentir vibraciones que no podemos notar; ver luz polarizada, sentir el campo mag-**

Su cerebro está conectado a muchos sentidos, a menudo mucho más complejos que el nuestro

nético de la Tierra y sentir el calor desde una gran distancia.

Pueden moverse muy rápido volando, corriendo o nadando; construir complicadas estructuras con todo tipo de materiales; comunicarse por el olfato, la vista, el sonido o incluso la luz; pueden disfrazarse hábilmente de otras especies o incluso de vegetación; incluso pueden digerir la madera, algo que ningún vertebrado ha logrado hacer jamás.

Los veganos no comen insectos porque los veganos no comen animales.

Los insectos son el grupo de animales más diverso, con más de un millón de especies descritas y representan más de la mitad de todos los organismos vivos conocidos. Potencialmente, más del 90% de las formas de vida animal macroscópicas de la Tierra son insectos.

Los insectos son un tipo de animal, y esta es la razón principal por la que los veganos no comen insectos, al igual que los veganos no comen animales. Independientemente de la interpretación que puedas elegir de lo que significa un animal, todos los tipos de veganos consideran a los insectos como animales, por lo que deben

Los insectos no son mi alimento y nunca deberían ser el alimento de los veganos que se preocupan por la vida sensible

evitar consumirlos o explotarlos en cualquier forma.

Insectos criados en fábricas

La entomofagia se practica regularmente en más de 150 países del mundo y, lamentablemente, su popularidad está creciendo porque algunas personas la consideran erróneamente una fuente de carne más sostenible. Los términos minigano o microstock son la forma en que los criadores de insectos se refieren a sus víctimas, de la misma manera que los criadores de mamíferos utilizan el ganado para las suyas.

La cría industrial de grillos y gusanos de la harina (para producir harina) se ha convertido ahora en una industria en crecimiento en muchos países. Sus lemas de relaciones públicas sugieren que pueden ser la solución al hambre mundial y a la crisis climática. Ahora se podría añadir esta harina a todo tipo de productos, como pan, barritas proteicas, pasta, galletas, patatas fritas y cereales. Por ejemplo, en 2017, la empresa finlandesa Fazer lanzó Fazer Sirkkaleipä (pan de grillo), que contiene harina producida a partir de 70 grillos; así que, veganos, tened cuidado y nunca dejéis de leer las etiquetas, ya que los productos que se asumía que eran veganos pueden ya no serlo, incluso en Europa.

Los grillos en las granjas industriales se crían en cautiverio en condiciones de hacinamiento (como es característico de las granjas industriales), y aproximadamente seis semanas después de nacer, después de que se hayan reproducido, serán asesinados mediante diferentes métodos. Las cifras involucradas son asombrosas. Una granja de grillos en Canadá mató alrededor de 50 millones de grillos por semana en 2021, lo que equivale a unos 2.600 millones de grillos al año, pero ya planeaban

Como nosotros, tienen un sistema digestivo eficaz, un sistema reproductor sexual, un sistema endocrino evolucionado y un sistema nervioso muy sofisticado



123rf Limited@ttanotai

triplicar la producción.

Esta horrible industria no es nueva. No debemos olvidar que la cría industrial de insectos es una tradición milenaria. Aunque ahora lo pensamos en términos de producción de alimentos, comenzó en China cultivando polillas para producir seda. También se han criado insectos para producir pigmentos y cera. Las abejas han sido explotadas por la miel y la cera, y los alimentos rojos coloreados con carmín tampoco son aptos para veganos porque este es un pigmento que se produce hirviendo y moliendo los escarabajos cochinillas (el carmín también se ha utilizado en textiles, brillos labiales, pastillas y en pinturas para restaurar pinturas históricas). Los insectos indios Lac (*Laccifer lacca*) también se cultivan para obtener laca y resina, que a menudo se encuentra en productos con el nombre de goma laca.

Los insectos son seres sintientes

Los investigadores han demostrado que los insectos pueden contar, captar conceptos de igualdad y diferencia, aprender tareas complejas observando a otros y conocer el tamaño de su cuerpo. También han demostrado que algunas especies de avispas reconocen los rostros de sus compañeras de nido e infieren las fuerzas de lucha de otras avispas; que las hormigas rescatan a sus compañeras de nido enterradas bajo los escombros; que las moscas muestran atención y conciencia del tiempo, y que las langostas pueden estimar las distancias de los peldaños y planificar sus pasos en una escalera.

Los insectos son mis amigos

Cultivo mis vegetales en mi jardín tanto para mí como para la vida silvestre local, así que, si veo insectos co-

La cría industrial de grillos y gusanos de la harina (para producir harina) se ha convertido ahora en una industria en crecimiento en muchos países

miéndolos, me alegro por ellos. Puedo tomar varias con cuidado y moverlas a una planta, para que ellos puedan comer esa y yo pueda comer otra. También dejo pequeños frascos de agua en el patio en los días calurosos para que puedan beber, colocándoles palos para que puedan tener acceso a ella y no ahogarse. Sobre todo, cuando veo insectos en la naturaleza haciendo lo que normalmente hacen y parecen estar contentos, eso me alegra. A menudo les tomo fotos (he aprendido a comportarme para no molestarlos) y las comparto con el mundo para que empiecen a apreciarlos como yo. Hago lo que hacen los amigos. No los lastimaría a propósito, los ayudaría cuando me necesitaran y disfrutaría de su compañía. Los insectos no son mi alimento y nunca deberían ser el alimento de los veganos que se preocupan por la vida sensible.

Todos los veganos éticos deberían ser amables con los insectos y hacerse amigos de algunos si pueden. ■

EL PRODUCTO DEL MES

Hamburguesa de berenjena estilo cheddar, de Soria Natural



La hamburguesa vegetal de berenjena estilo cheddar de Soria Natural es un plato vegano elaborado con alternativa al queso Violife, tofu y verduras y hortalizas de calidad procedentes de Agricultura Ecológica y un buen perfil nutricional: es fuente de fibra y de proteínas. La gama de hamburguesas vegetales es:

- Vegana
- Bio
- Con más verduras
- Con aceite de oliva virgen extra
- Con sal rosa del Himalaya
- Fuente de fibra
- Fuente de proteínas
- Sin azúcares añadidos [contiene azúcares naturalmente presentes]

Sus ingredientes están cocinados a baja temperatura para preservar su calidad nutricional.

Certificados:

Euro Hoja
V-Label Vegano

Marca:

Soria Natural
www.sorianatural.es

Empresa:

Soria Natural

Recomendado por



www.masterorganic.es



La actriz y activista vegana Pamela Anderson ha escrito un libro de cocina vegano

La actriz canadiense-estadounidense y activista por los derechos de los animales **Pamela Anderson**, famosa por su papel en la exitosa serie de televisión Baywatch (Los vigilantes de la playa), ha anunciado que ha escrito un libro de cocina vegano titulado **"I Love You: Recipes from the Heart"**, que se lanzará el día 15 de octubre de 2024 (pero que ya se puede reservar).

El 3 de abril, publicó en Instagram: "Hoy, estoy encantada de compartir con todos vosotros un trabajo de amor. Lo que comenzó como un regalo de inauguración de la casa para mis hijos: una caja de tarjetas de recetas, titulada simplemente "I Love You"... creció hasta



convertirse en un proyecto que contiene todas nuestras cosas favoritas. Un libro de cocina y estilo de vida;

nada especial, solo las recetas veganas familiares puestas al día; y entretenimiento con sencilla alegría. Celebra la magia de los escenarios donde la naturaleza siempre está presente y ocupa con orgullo su lugar en la mesa".

Anderson también tiene un nuevo programa de cocina titulado "Pamela's Cooking with Love" en Food Network Canada que se lanzará este año y se centrará en su amor por la cocina vegana, el entretenimiento y la sostenibilidad. El programa contará con una variedad de chefs que ayudarán a crear comidas a base de plantas. En un comunicado de prensa al respecto, podemos leer lo siguiente: "Pamela prepara la mesa para una experien-

cia gastronómica única en Pamela's Cooking With Love (título provisional). "En esta nueva serie distribuida por Corus Studios, Pamela está motivada por el deseo de aprender más sobre cocina y en cómo puede usar la comida para llevar el entretenimiento al siguiente nivel. "Trabaja con una selección de chefs influyentes para desarrollar deliciosos menús a base de plantas, reunir diversos ingredientes y preparar comidas y momentos increíbles para sus amigos y familiares. "Ya sea un cóctel informal por la tarde en el jardín, una cena íntima con la familia o un desayuno después de una noche alrededor de una fogata, Pamela brilla como anfitriona y ayudante de chef". ■ Por Jordi Casamitjana

La Junta de Supervisores del Condado de Los Ángeles respalda más alimentos de origen vegetal en las instalaciones del Condado

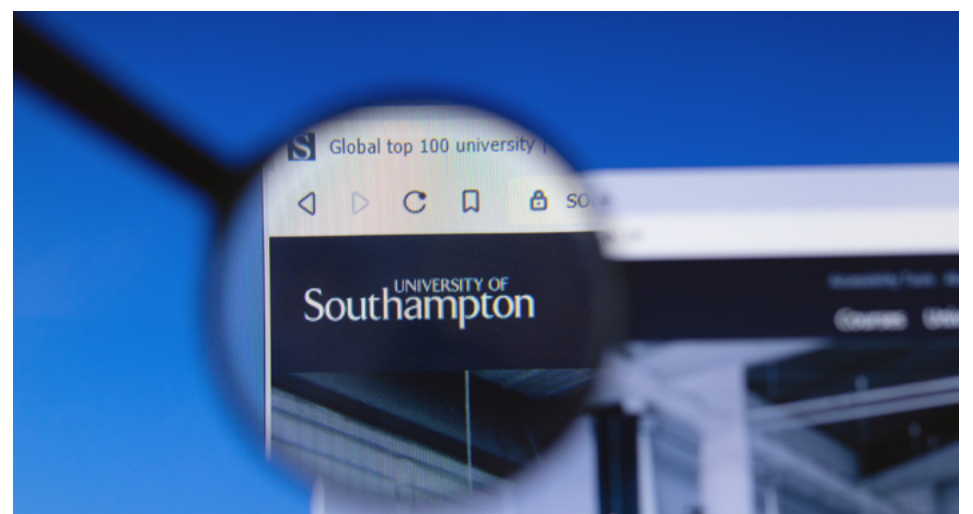
El 27 de febrero de 2024, la Junta de Supervisores del Condado de Los Ángeles votó a favor de incorporar más alimentos de origen vegetal y menos productos animales en el catering de las instalaciones administradas por el condado, como hospitales y escuelas. La junta adoptó una moción de la presidenta de la junta, Lindsey Horvath, y de la supervisora Hilda Solís, para realizar la transición a más opciones basadas en plantas en sus 111 contratos de alimentos en todas las instalaciones.

Lindsey Horvath dijo: "El condado de Los Ángeles tiene la oportunidad de revisar las políticas alimentarias

obsoletas para que coincidan con las mejores prácticas actuales. Esta acción reducirá las emisiones de gases de efecto invernadero y el desperdicio de alimentos, y ampliará las opciones de alimentos saludables en las instalaciones del condado, todos logros significativos a medida que continuamos liderando prácticas sostenibles".

Hilda Solís dijo: "El condado de Los Ángeles es una de las entidades contratistas más grandes del sur de California... Con ese fin, es fundamental que analicemos nuestros procesos de contratación de alimentos y cómo podemos incorporar alternativas que puedan reducir nuestra huella de carbono y nuestra contribución al calentamiento global. Abordar las emisiones de gases de efecto invernadero requiere tanto acciones integrales y radicales a gran escala como acciones colectivas a nivel local. Estoy orgullosa de que estemos en esta lucha y animo a otros a seguir nuestro ejemplo".

Leah Garcés, directora ejecutiva y presidenta del grupo de derechos ani-



123rf Limited@deadburnett

La junta adoptó una moción para realizar la transición a más opciones basadas en plantas en sus 111 contratos de alimentos

males Mercy for Animals, con sede en Los Ángeles, dijo al Daily News: "A medida que más estadounidenses eligen alimentos de origen vegetal por razones como la salud, la protección ambiental y el bienestar animal, las compras públicas deben reflejar este cambio... Mercy for Animals agradece enormemente a los supervisores Horvath y Solís por patrocinar este cambio de política y el compromiso del condado de brindar opciones saludables basadas en plantas a los residen-

tes que se benefician de los programas alimentarios del condado. Esperamos trabajar con el condado de Los Ángeles para implementar esta política".

El Departamento de Salud Pública de Los Ángeles revisará sus Estándares Nutricionales para Alimentos, Refrigerios y Bebidas e incorporará recomendaciones basadas en evidencias sobre la compra, venta y servicio de más alimentos de origen vegetal.

■ Por Jordi Casamitjana

Millones de pollos criados en granjas industriales en el Reino Unido sufren quemaduras por sus propios excrementos

Según la BBC, millones de pollos muertos vendidos en los supermercados del Reino Unido tenían quemaduras en la piel (conocidas como “quemaduras de corvejón”) por haber vivido en contacto con el amoníaco de sus propios excrementos, y este problema se puede observar en un tercio de las aves en algunos grandes supermercados. Después de preguntar a las diez cadenas más grandes del Reino Unido sobre la presencia de pollos muertos con quemaduras en los corvejones en sus pasillos, Co-op y Aldi informaron las tasas más altas, pero cinco supermercados no publicaron datos. Los corvejones quemados se asocian con aves mantenidas en condiciones de hacinamiento y es el resultado del contacto prolongado con cama sucia y húmeda, típico de muchas granjas industriales.

Kate Parkes, especialista en aves de granja de la RSPCA, le dijo a la



123rf Limited@comzeal

BBC que los corvejones quemados eran “un problema de salud preocupante y, lamentablemente, demasiado común en muchos entornos agrícolas intensivos” y que el riesgo de sufrir quemaduras de corvejones “es significativamente mayor cuando las aves están mal manejadas, selec-

cionadas genéticamente para crecer muy rápido o criadas en condiciones de hacinamiento”. La organización de bienestar animal **Open Cages** investigó el supermercado Lidl (una de las tiendas que no proporcionó datos a la BBC), y voluntarios revisaron más de 500 pollos enteros

en los estantes de 22 tiendas Lidl en nueve pueblos y ciudades del Reino Unido entre septiembre y noviembre de 2023. Descubrieron que el 74% de los cuerpos de las gallinas que examinaron habían sufrido quemaduras en los corvejones cuando estaban vivas. Connor Jackson, cofundador de Open Cages, dijo que la quemadura de corvejón era “un síntoma de un problema mucho mayor... los pollos criados en cobertizos muy poblados, criados para un crecimiento extremadamente rápido, y esto rutinariamente les causa un inmenso sufrimiento”. Un portavoz de Lidl dijo: “Las cifras proporcionadas por Open Cages entran en fuerte conflicto con nuestros propios datos, que son inferiores a las cifras de la industria disponibles públicamente”, pero la tienda se negó a compartir sus cifras reales de quemaduras en corvejones con la BBC.

■ Por Jordi Casamitjana

Más del 50% de los fondos estadounidenses para la “agricultura climáticamente inteligente” no ayudarán a reducir las emisiones de carbono

El 28 de febrero de 2024, el Grupo de Trabajo Ambiental (EWG) sin ánimo de lucro, publicó un nuevo informe que concluye que más de la mitad de los fondos federales de EE. UU. para la agricultura “climáticamente inteligente” se destina a prácticas agrícolas que es poco probable que reduzcan las emisiones de gases de efecto invernadero, e incluso podría aumentarlas.

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) otorga 3.000 millones de dólares a agricultores que practican una agricultura “climáticamente inteligente”, pero aproximadamente 1.900 millones de dólares de esa cantidad se gastan en prácticas que, según los expertos, no ayudan a combatir la actual crisis climática. La Ley de Reducción de la Inflación (IRA) está añadiendo 8.450 millones de

dólares a prácticas EQIP (Programa de Incentivos a la Calidad Ambiental) “climáticamente inteligentes” entre 2023 y 2026, el programa de conservación más grande del USDA diseñado para promover la agricultura ecológica. Sin embargo, **muchas de estas iniciativas no fomentan el cambio de la agricultura animal a la agricultura basada en plantas**, por lo que su impacto positivo sería mucho menor de lo que podría haber sido si se hubiera promovido dicho cambio.

Anne Schechinger, una economista agrícola autora del informe del EWG, dijo a The Guardian: “Gran parte de ese dinero terminará destinándose a prácticas que en realidad no tienen beneficios climáticos comprobados... No hay mucho que salga de estos programas

Entre 2017 y 2022, más de 252 millones de dólares se destinaron a dichas áreas de almacenamiento de residuos

federales que vaya a ayudar a los agricultores a reducir sus emisiones. Entonces, si este dinero no se destina a las prácticas correctas, entonces la agricultura en su conjunto en Estados Unidos no reducirá sus emisiones”.

Algunas de las prácticas financiadas aumentan las emisiones de gases de efecto invernadero, como la construcción de instalaciones de

almacenamiento de desechos animales que pueden contaminar los cursos de agua cercanos. Según el informe, entre 2017 y 2022, más de 252 millones de dólares se destinaron a dichas áreas de almacenamiento de residuos.

Silvia Secchi, investigadora de sostenibilidad agrícola y hídrica en la Universidad de Iowa, que no participó en el informe, dijo: “El USDA esencialmente está fomentando una mayor producción ganadera, abaratándola al subsidiar las actividades en estas granjas... Vamos a ver la expansión de operadoras lácteas, como en Iowa. Lo que eso significa es que todos los beneficios climáticos serán contrarrestados por la expansión de estas instalaciones. Así que yo no lo llamaría “climáticamente inteligente”.

■ Por Jordi Casamitjana



Ensalada de cogollos con vinagreta de fresa

Las ensaladas o las verduras crudas en cualquier otro formato son algo que no debería faltar en nuestra mesa. Adoptar la costumbre de acompañar nuestras comidas, aunque sea con una pequeña cantidad de ellas, es un hábito de lo más saludable. En el caso de llevarlo a cabo, el problema puede surgir si siempre recurrimos a la misma ensalada, con los mismos ingredientes o aliños y acabemos aburriéndonos. A pesar de ser algo completamente normal, evitarlo está en nuestra mano. En realidad, las combinaciones que se pueden hacer de ingredientes son infinitas. Y si se nos acaban las ideas podremos empezar a jugar con los aliños para crear aún más variedad.

A continuación, verás lo rápido y fácil que es preparar una guarnición o primer plato con muy pocos ingredientes y que probablemente no has probado. Para preparar esta ensalada original tan sólo necesitas unos cogollos de lechuga y una buena mermelada de fresa ecológica y preferiblemente baja o sin azúcar como la que usamos aquí de **Valle del Taibilla**. Con la mermelada de fresa prepararemos una vinagreta que combina sabores dulces, ácidos y salados y que tan sólo necesita de un par de minutos para estar lista.



©Estela Nieto



Preparación: 5 min.

Ingredientes (2 raciones)

- 3 cogollos de lechuga.
- 20 gr de pistachos tostados pelados.
- 50 gr de mermelada ecológica de fresa Valle del Taibilla.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 2 cucharadas de vinagre de manzana.
- Sal y pimienta molida al gusto.

Elaboración

Cortar los cogollos de lechuga en cuatro partes y disponer en una bandeja.

Colocar en un cuenco o en un bote pequeño la mermelada, el vinagre de manzana y el aceite. Añadir sal y pimienta recién molida al gusto y batir con una varilla hasta que la mezcla quede bien integrada y ligeramente emulsionada.

Picar con el cuchillo los pistachos en trozos pequeños y reservar.

Añadir sobre cada cogollo una cucharadita de la vinagreta de fresas y colocar los pistachos picados por encima de la vinagreta. Servir en una bandeja y acompañar con el resto de la vinagreta.

Otras mermeladas que también pueden utilizarse para esta vinagreta pueden ser las de frambuesas, frutos rojos o la de limón, de Valle del Taibilla. Aun siendo sabores dulces, combinan muy bien con un toque ácido para crear la vinagreta y poder utilizarlas como base para nuestro aliño de ensalada. ■

Bueno y Vegano Recomienda

ALIMENTACIÓN

Zumo Antiox Ecológico 750ml, de Rabenhorst

Elaborado con 9 frutas cuidadosamente seleccionadas (uva roja, manzana, grosella negra, aronia, acerola, saúco, arándano azul, granada, arándano rojo).

100ml aportan el 50% del valor de referencia para un adulto (VRN) de vitamina C, que contribuye a proteger las células del estrés oxidativo.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: Rabenhorst

Distribución: Natur Import, S.L. | www.naturimport.es

NOVEDAD

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Bio Bacopa-Ginkgo, de Raab Vitalfood

Las cápsulas Bacopa-Ginkgo orgánicas de Raab son una combinación cuidadosamente equilibrada de extractos de hojas de Ginkgo biloba y Bacopa (*Bacopa monnieri* u «hoja pequeña de grasa») es un componente importante de la herbolaria ayurvédica. El popular árbol del ginkgo también es llamado árbol de la vida y puede vivir hasta 1.000 años. Vegano, sin lactosa y sin gluten. Disponible en bote de 60 cápsulas de 550mg, incluye 30 dosis.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: Raab Vitalfood | www.raabvitalfood.es

Empresa: Raab Vitalfood GmbH

IMPRESCINDIBLE



Quesos veganos de anacardos

¿Quieres aprender a preparar todo tipo de quesos veganos? En nuestra escuela de cocina 100% *plant-based* IN BLOOM tenemos el curso perfecto para ti! Aprenderás a hacer varios tipos de quesos tanto cremosos, firmes, macerados, dips y también a encurtir vegetales, hacer Kombucha desde cero, ¡e incluso hornear un pastel de queso totalmente vegano!

Aquí te dejo las recetas que haremos en el curso:

Quesos veganos y fermentos

- **Quesos:** Quesos variados de frutos secos para fiestas; Queso de cabra de almendras; Camembert de anacardos con probióticos; Mozzarella de anacardos; Feta de tofu marinado; Cheddar de avena; Queso fundido de patata para nachos o fondue; Provolone de coco.
- **Escabeches:** Verduras escabechadas.
- **Fermentos:** Kimchi; Kombucha.
- **Postre:** Tarta de queso.

Los cursos son de 4 horas, 2 de preparación y 2 de degustación, ¡y si sois un mínimo de 10 personas haremos hasta 12 recetas juntas!

¡No te pierdas este curso y escoge ya una fecha en nuestro calendario online!

www.inbloomcookingschool.com



©Laura Bonet

Ingredientes para 2 quesitos

- 1 taza de anacardos dejados en remojo toda la noche
- Zumo de ½ limón
- Hierbas aromáticas variadas
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo

- 3 cucharadas de levadura de cerveza
- 1 cucharada de pasta de miso
- Sal
- Pimienta
- Humo líquido
- 1 taza de agua

- 1 cucharadita de agar agar

Para rebozar:

- Pimentón de la vera
- Romero
- Pimienta negra

Elaboración

Trituramos todos los ingredientes del “quesito” añadiendo solo un poquito de agua para conseguir una textura cremosa.

Hervimos una taza de agua con 1 cucharadita de agar agar, añadimos la

crema y cocinamos durante unos minutos sin parar de remover.

Dejamos enfriar hasta que coja un poco más de consistencia.

Seguidamente preparamos nuestros moldes con una tela para que absorba un poco la humedad, reparti-

mos la masa en los dos moldes, cerramos con las puntas de la tela y dejamos cuajar un par de días dándole la vuelta al día siguiente.

Para servir espolvoreamos en uno pimentón de la vera y pimienta negra. Y en el otro romero y pimienta negra. ¡A disfrutar! ■

Bueno y Vegano Recomienda

ALIMENTACIÓN / MERMELODAS



Mermelada de Rosa Mosqueta, de Maya Organic

Las mermeladas ecológicas Maya contienen 100% fruta y 0% azúcares añadidos. Además de su origen ecológico, el productor tiene especial cuidado en no disminuir el valor de estos dulces regalos de la naturaleza añadiendo azúcar. Por eso elaboran productos dulces y afrutados sin azúcar añadido! Elaborada a partir de 80g de rosa mosqueta por cada 100g de producto. Sin conservantes añadidos. Pasteurizado.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Maya Organic | www.maya-organic.eu
Empresa: Maya Organic Consulting and Trading, S.L.

ALIMENTACIÓN / PROTEÍNA VEGETAL



Tofu Natural, de Natursoy

Consumido desde hace miles de años, es una de las fuentes de proteína en la dieta de millones de personas en Oriente. Introducido en el s.XX en Occidente, ha entrado con fuerza por sus cualidades nutricionales. El tofu de Natursoy es rico en proteínas y puede ser consumido dentro de una dieta variada y equilibrada.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Natursoy | www.natursoy.com
Empresa: Nutrition & Santé Iberia, S.L.



¿Fatiga primaveral o “curas” de primavera?

La primavera es una época del año realmente especial. Es la estación que representa el despertar de las fuerzas naturales hasta entonces latentes durante el período invernal. Se produce un aumento del dinamismo vital, se acrecienta la actividad corporal, las emociones se hacen más intensas. Asciende con más fuerza la savia de los árboles y nuestra sangre se ve impulsada con más ímpetu.

Pero, así como al despertarnos por la mañana podemos hacerlo tranquilos y frescos tras el descanso nocturno, o bien cansados y trastornados por un sueño lleno de pesadillas, también el despertar primaveral puede tener el signo positivo de la fresca renovación, o, por el contrario, el signo negativo de la fatiga y el pesimismo.

Durante la fría estación, la falta de ejercicio, el escaso contacto con los agentes físicos naturales como el sol, el agua o el aire, y la alimentación con predominancia de alimentos concentrados y grasos suele favorecer la acumulación de tóxicos en la sangre y el organismo.

Suelen aparecer señales de cansancio y erupciones y dolores de diversa índole (según la naturaleza de cada persona) a lo largo de esta renovación primaveral.

Una dinámica de fatiga

A medida que pasa la mañana sientes que te falta energía, bostezas. Después de comer no espabilas, es como si necesitaras una buena siesta.

Al final del día caes rendida ante las pantallas, cuando la cena ha terminado, la cocina está recogida y los niños durmiendo; se te cierran los ojos y por fin te vas a la cama. Pero entonces... ¡no puedes dormir! Aunque al final acabas durmiéndote, cuando suena nuevamente el despertador, parece que te acabas de acostar.

¿Qué está pasando? El organismo, tras el invierno, está todavía en estado de hibernación. Hay varios factores relacionados, en especial con la falta de...

- Luz solar
- Vitaminas y minerales
- Deporte y ejercicio



123rf Limited@natagolubnycha

La cura de fresas completa consiste en comerlas tres o cuatro veces al día sin ingerir ningún otro alimento

- Un buen sueño reparador

Por eso conviene despertar al organismo. De entre los múltiples recursos naturales disponibles, esta vez vamos a ver...

Las “curas” de primavera

Por curas de primavera se entiende de una acción temporal sobre el organismo, sobre todo a través de un cambio de alimentación. Se venían practicando a lo largo de los siglos, pero en las últimas décadas solo los naturistas e higienistas suelen seguirlos.

Esta modificación en la dieta se verá favorecida por el ejercicio intenso, los baños de sol y de aire, y también por prácticas naturistas como la hidroterapia. En este caso: fricciones de agua fría sobre toda la piel que ha permanecido largo tiempo “a oscuras” bajo los gruesos vestidos.

Los alimentos más utilizados en las curas de primavera son las frutas de la estación (sobre todo fresas, nísperos y cerezas) y las plantas silvestres. Sea cual sea el rigor en el régimen, las condiciones imprescindibles que se imponen son la renuncia al alcohol, al tabaco, a la carne,

al café y según las personas, a otros excitantes, como el cacao y el té negro (fermentado).

Alimentos más utilizados en las curas de primavera y sus efectos

La cura de primavera más eficaz es la que se compone exclusivamente de frutas, y preferiblemente con una única fruta (escogida atendiendo a las necesidades y deficiencias individuales). Se comerá de tres a cuatro veces al día la suficiente fruta como para saciar el apetito.

Así como en las últimas semanas de verano la tradicional “cura de uvas” puede alargarse bastantes días, lo más común para una cura de primavera con fresas, por ejemplo, es que no supere las dos semanas.

Los efectos generales de esta alimentación exclusiva de frutas son la eliminación de ácido úrico y otros tóxicos orgánicos acumulados, estos últimos especialmente en el hígado,

y eliminados todos ellos por el riñón con la orina (que adoptará un color oscuro).

El abundante aporte de sales minerales y vitaminas produce un aumento de las defensas orgánicas frente a la enfermedad. También la evacuación intestinal se ve favorecida por el residuo de las frutas (celulosa no digerible) que arrastrará a los materiales de desecho acumulados en el intestino grueso como consecuencia del estreñimiento crónico que tantas personas suelen padecer.

Una monodieta de frutas puede producir unos efectos beneficiosos similares a los de la alimentación cruda. En esta ocasión, al ser concentrados en el tiempo, suele notarse más. Consiste en algo tan sencillo como tomar frutas en el desayuno y cena y al mediodía verduras y hortalizas crudas. Existen también variantes más moderadas, como añadir un poco de pan, o de patatas cocidas con piel, o bien tomar vegetales cocinados al mediodía.

Plantas medicinales

En las curas de primavera, las más empleadas son: diente de león, llantén, milenrama, ortiga, achicoria, berro y acedera. Estas plantas silvestres de acción altamente depurativa pueden utilizarse tal cual, en ensaladas, o bien (si se dispone de extractor) triturándolas y extrayéndoles su jugo, del que se tomarán varias cucharadas al día antes de las comidas.

Añadir una buena tisana con plantas medicinales a esta cura también suele ser beneficioso. Como



123rf Limited@prostooleh

Existen también variantes más moderadas, como añadir un poco de pan, o de patatas cocidas con piel, o bien tomar vegetales cocinados al mediodía

ejemplo, puede citarse el compuesto por: 10 g de hojas de menta, 10 g de trinitaria, 5 g de ajeno, y 5 g de centauro menor por medio litro de agua.

De esta infusión se tomará una tacita por la mañana en ayunas y otra por la noche antes de acostarse. A pesar de su amargor, no hay que endulzarla; si el amargor os resulta excesivo puede reducirse la cantidad de ajeno.

Un ejemplo: La cura de fresas

Las fresas y fresones de calidad



123rf Limited@assumption111

son la fruta más empleada en las curas de primavera. Los efectos que se desprenden de su variada composición, rica en vitamina C, la hacen muy útil en diversas enfermedades como las artritis, reumatismo, diabetes, déficit de vitaminas, minerales y oligoelementos (hierro, yodo), estreñimiento, anemia y afecciones hepático-biliares.

Su actuación sobre el hígado y el riñón es magnífica. Se ha calculado que un kilo de fresas tiene el mismo poder alcalinizante que 9 g de sosa, la sustancia alcalina por excelencia.

Esta virtud, derivada del ácido salicílico que posee, favorecerá inmensamente a las personas con artritis, reumatismo, algunas fibromialgias, exceso de ácido úrico, etc.

Es ligeramente diurética y sus semillas mejoran las evacuaciones intestinales. En pocas palabras, las fresas nos ayudan de manera activa a eliminar sustancias tóxicas acumuladas. Incluso son excelentes en caso de diabetes.

La cura de fresas completa consiste en comerlas tres o cuatro veces al

día sin ingerir ningún otro alimento. La duración de la cura puede ser desde 3-4 días hasta un máximo de dos semanas. También podéis tomarlas para desayunar y cenar, y organizar la comida de mediodía con otros vegetales crudos y cocidos.

Las fresas pueden ser mal toleradas por personas de aparato digestivo débil o incluso producir alergia. Para comprobarlo es necesario tomarlas solas y no como postre de una copiosa comida.

Para no hacer tan monótona esta cura, y así facilitarla, pueden acompañarse las fresas de zumo de naranja, mosto de uva o incluso (para los no veganos) con un poco de yogur o kéfir bio vegetal. Por el contrario, se desaconseja completamente bañar las fresas con bebidas alcohólicas y natas.

Una cura de fresas más o menos estricta conviene a una infinidad de personas sanas al llegar la primavera, pero sobre todo que no la olviden los gotosos: puede serles de gran ayuda. La historia nos narra cómo el botánico Linneo y otros personajes se curaban de esta enfermedad dándose "atracones" de fresas. ■

Miriam Martínez Biarge

Segunda edición, actualizada

Mi familia vegana

Consejos de tu pediatra para una alimentación saludable y equilibrada



Creciendo en verde

SEGUNDA EDICIÓN ACTUALIZADA



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!



Qué debemos saber sobre los perfumes incluidos en un cosmético [Parte 1]

El olfato es un sentido clave en la evolución y la supervivencia de la especie humana. También es el sentido más relacionado con las emociones. El olor es uno de los principales argumentos que utiliza un consumidor para elegir un producto cosmético. Nadie compra un cosmético, por muy efectivo que sea, si no le gusta su olor. Por eso, el perfume o fragancia es un ingrediente que encontramos en la mayoría de los productos cosméticos y el tipo de fragancia que se utiliza en su elaboración influye mucho en el éxito de la comercialización. Este hecho es una de las principales dificultades con las que se encuentra un fabricante de productos cosméticos cuando ha de modificar su fórmula para que se pueda certificar como natural o ecológico. Si hasta el momento ha usado una fragancia sintética, los consumidores acostumbrados al olor no identifican el producto modificado como “su” producto, les parece otro, aunque solamente haya cambiado este ingrediente.

La industria de la cosmética utiliza el 80% de las fragancias producidas en Europa. Algunas son muy sencillas y basadas en ingredientes naturales como un aceite esencial. Otras son aromas complejos que puede contener hasta 200 ingredientes de los más de 3.000 disponibles en el mercado. Actualmente vivimos bombardeados por esencias. Su volatilidad y capacidad de llegar hasta nosotros por muchas vías las convierte en sustancias muy reactivas y con alta capacidad de provocar



@Bueno y Vegano

una respuesta inmune. Se estima que un tercio de la población en países desarrollados experimenta efectos adversos por las fragancias como dolores de cabeza, afecciones respiratorias, irritaciones de las mucosas y, a la larga, pueden desencadenar asma e incluso Sensibilidad Química Múltiple (SQM). Cuando se trata de compuestos sintéticos, el cóctel utilizado puede incluso contener sustancias con efecto de disruptor hormonal.

En la perfumería convencional se utilizan, entre otros y especialmente, dos grupos de sustancias peligrosas, o potencialmente peligrosas: son los ésteres de ftalatos, conocidos solamente como ftalatos, y los almizcles sintéticos. Lo mejor sería evitarlos, pero es algo imposible si el fabricante no decide añadir en la etiqueta más informa-

ción de la que le exige la legislación, ya que en el listado de ingredientes que acompaña a un producto cosmético el perfume se indica bajo un único concepto: *Parfum*. Este *Parfum* puede ser un aceite esencial natural o una mezcla de aceites esenciales y otras sustancias de origen natural o un almizcle sintético.

Un problema muy común de las fragancias es su potencial alergénico. Son comunes las irritaciones de la piel después de entrar en contacto con estas sustancias manifestándose en forma de enrojecimiento, hinchazón y vesículas. Esta irritación también puede producirse en las vías respiratorias. El Comité Científico de Seguridad de los Consumidores de la Comisión Europea realizó en 2012 una evaluación de las fragancias y detectó 82 sustancias, de las cuales 28 son de origen natural,

con efecto alergénico demostrado en humanos. Si se le suman aquellas que se consideran probables alergénicos se llega hasta una lista de 127. Pero actualmente sólo es obligatorio indicar en las etiquetas la presencia de 26 sustancias alergénicas. Los aceites esenciales son la principal fuente de perfume en la cosmética ecológica y natural. Además de su olor, se aprovechan sus propiedades tanto para la conservación del producto, ya que muchos de ellos son antioxidantes, como aquellas que aportan a la persona que los usa: relajantes, estimulantes, antisépticos, etc. Sin embargo, algunas personas son sensibles a ciertas sustancias que incluyen muchos aceites esenciales en su composición. Es el caso del citral, limonene, linalool o el geraniol. Si el aceite esencial las contiene, la legislación obliga a que se incluyan en el listado de ingredientes de la etiqueta del cosmético fabricado con ese aceite.

Pero no todos los cosméticos naturales que contienen estas sustancias aromáticas son iguales. Algunos incluyen un aceite esencial puro o una mezcla de ellos, mientras que algunos fabricantes, para abaratar costes, sólo incluyen la sustancia olfativa (el geraniol, linalool, etc.) de un aceite esencial. Esto podría explicar algunas alergias ya que en varios estudios clínicos se ha demostrado que personas alérgicas al geraniol o al linalool, no mostraron ninguna reacción alérgica al aplicarles un aceite esencial que contenía estos compuestos. ■

Bueno y Vegano Recomienda

BEBIDAS / KOMBUCHA

Kombucha de lima y jengibre, de Voelkel

Voelkel te trae la alternativa ecológica a los refrescos convencionales. La kombucha de lima y jengibre es una bebida de té fermentado, energizante y refrescante que combina el té verde con hierbas aromáticas, jengibre y zumo ecológico de lima. Esta mezcla le da al refresco un sabor divertido y refrescante. Sin aditivos ni concentrados y con ingredientes 100% naturales. Disponible en formato de 330 ml y 750 ml.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Voelkel
Distribución: Biotobio Ibérica, S.A.

IMPRESINDIBLE

ALIMENTACIÓN / CONDIMENTOS

Condimento Shichimi Togarashi Ecológico, de Clearspring

Clearspring ha añadido un nuevo Shichimi ecológico a su gama. Shichi (siete) mi (sabores), también conocido como las “siete especias japonesas”, contiene semillas de sésamo ligeramente tostadas, junto con una mezcla magistral de ingredientes que incluyen chile, pimienta negra, nori y piel de naranja. El chile se complementa maravillosamente con notas cítricas aromáticas y refrescantes y el complejo toque umami rico de sésamo y nori.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Clearspring | www.clearspring.co.uk
Empresa: Clearspring Ltd.

NOVEDAD



Aceites esenciales y aceites vegetales: ¿en qué se diferencian?

Los **aceites vegetales** y **esenciales** son componentes básicos en la cosmética natural. Sin embargo, y aunque a menudo los podamos confundir, no son iguales. **Existe una clara diferencia entre los aceites vegetales y los aceites esenciales**, tanto en su composición química, como en su proceso de obtención, sus beneficios y su aplicación.

Aceites vegetales

Los aceites vegetales se extraen de plantas y alimentos ricos en grasas (frutos secos, semillas, nueces) mediante procesos mecánicos (prensado o maceración). Tienen **propiedades nutritivas, hidratantes, cicatrizantes y reparadoras**, por lo que se usan frecuentemente para tratar la piel seca e irritada o el cabello dañado.

Están formados por vitaminas liposolubles (A, D, E, K), ácidos Omega 3 y 6, antioxidantes y oligoelementos, que favorecen el metabolismo celular y previenen el envejecimiento, actuando como antiarrugas. Así, por ejemplo, encontramos el **aceite de rosa mosqueta** (regenerador, cicatrizante, antiarrugas), de **almendras** (suavizante, hidratante, calmante y nutritivo), de **jojoba** (hidratante y antioxidante) o de **caléndula** (antiinflamatorio y antioxidante, recomendado para quemaduras o el cuidado de la piel de los bebés). También destacan el aceite de oliva, sésamo, el germen de trigo o las



123rf Limited@9dreamstudio. Aceite esencial de pino

mantecas de coco, karité y macadamia, entre muchos otros.

Son aptos para todo tipo de pieles y se pueden encontrar en formatos muy distintos, ya sean cremas, mantecas, bálsamos, ceras, geles, jabones, sérums o productos de maquillaje. A diferencia de los aceites esenciales, **los aceites vegetales se pueden aplicar directamente sobre la cara, el cuerpo o el pelo**. Dado que su textura es bastante ligera son fáciles de utilizar y de rápida absorción.

Aceites esenciales

Por otro lado, si nos fijamos en su composición química, los aceites esenciales son una concentración de la esencia de la planta: **sustancias**

líquidas, volátiles y muy aromáticas. Se obtienen generalmente por la destilación de ramas, flores, raíces, corteza o tallos de plantas muy específicas que responden a necesidades, molestias y dolencias muy concretas. **Son el extracto más puro y natural de las plantas**, por lo que tienen una gran concentración de principios activos, también llamados quimiotipos o moléculas definidas. De ahí su olor intenso y sus múltiples propiedades cosméticas y terapéuticas.

Del mismo modo que protegen a la planta de hongos, enfermedades y plagas, aplicados en cosmética natural, sus componentes pueden actuar como antibióticos, antiinflamatorios, antisépticos, tonificantes, purificantes, regeneradores celulares o relajan-

tes. Aportan ácidos grasos y vitaminas (A, E, D y B) que ayudan a retrasar los efectos del envejecimiento, reducir la aparición de manchas y arrugas, así como combatir la sequedad o tratar la celulitis. Algunos de los más habituales son el **árbol de té** (utilizado en tratamientos contra los piojos, hongos o acné), el **argán** (antiséptico que fortalece uñas y cabello), la **manzanilla** (de efecto calmante, antiinflamatorio e hidratante) o el **coco** (hidrata y elimina impurezas y restos de maquillaje). Por otro lado, aceites esenciales como los de romero, lavanda, menta, jazmín, salvia, jengibre, eucalipto o vainilla, se utilizan especialmente en **perfumería** y en **aromaterapia** (a través de difusores).

Los aceites esenciales también son aptos para todo tipo de pieles y cosméticos. Pero es importante tener en cuenta que pueden resultar tóxicos e irritantes si no se utilizan debidamente. Dada su intensa composición, **los aceites esenciales no se pueden aplicar directamente sobre la piel**. Siempre deben diluirse con otros ingredientes (aceites vegetales) para rebajar su elevada concentración de principios activos. Lo más importante es **saber qué aceites escoger y cómo utilizarlos y dosificarlos**, bajo el asesoramiento de los especialistas. Por ello, en cosmética natural, los aceites esenciales se añaden a tónicos, perfumes naturales, desodorantes, elixires, aceites para masajes, geles, jabones y cremas, en cantidades controladas. ■



Síguenos en    @Viridian.Spain

Di **N** a los **ultraprocesados**

Di **SÍ** a los complementos **100% puros**

VIRIDIAN



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. 6, 7 y 8 de Diciembre
www.beveggie.eus



Vegana.Gal

Vigo. 26 y 27 de Octubre
www.vegana.gal



Vegan Fest Catalunya

Terrassa. 13-15 de Septiembre
www.veganfest.cat/es

Ferias y Eventos con Oferta Vegana

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

TIENES
HAMBRE
DE SITOPÍA
VEN A DESCUBRIRLO

BioCultura

feria de productos ecológicos
y consumo responsable



PALAU ST. JORDI
9-12 MAYO 2024

biocultura.org @biocultura

Organiza



¿Quieres exponer en
BioCultura Barcelona?





Noemí Alba

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

El faisán, un ave criada para ser cazada

El faisán es un ave que no nos es muy conocida. Nos suena de alguna serie o película de época donde miembros de la aristocracia o de clase alta salen al bosque, escopeta al hombro, a disfrutar de un intenso día de caza. Las primeras sociedades civilizadas que dominaron la agricultura y la ganadería criaban faisanes para su consumo. Esto se sabe porque se han encontrado restos que, tras someterse a pruebas bioquímicas, revelaron que habían sido alimentados casi exclusivamente a base de mijo, un cereal cultivado por humanos. Sin embargo, con el paso del tiempo, y la domesticación de otras aves que crecen más y más rápidamente, la carne de faisán pasó a convertirse en un producto de lujo. Lamentablemente, esto no significa que el humano les otorgue un trato más amable o los sacrifique en menor número. La realidad de los faisanes en



123rf Limited@thisislover. Faisán enjaulado

la actualidad es tan cruel y tan triste como la de todos los animales que han tenido la desgracia de compartir planeta con nuestra especie.

El faisán común (*Phasianus colchicus*) es un ave Galliforme, que quiere decir con forma de gallo. Tiene un tamaño parecido a la gallina y también presenta dimorfismo sexual. Los machos tienen una cola larga muy característica y plumas muy coloridas, mientras que las hembras son pardas o amarillentas para poder camuflarse mejor. Pueden volar distancias cortas, pero prefieren moverse andando o corriendo. Pasan el día picoteando en el suelo y se alimentan de frutos, semillas, hojas y pequeños bichos que encuentran a su paso. Por la noche se suben a las ramas de los árboles para dormir protegidos. Son aves gregarias, que les gusta estar en pequeñas bandadas, y son tímidas y asustadizas.

Se dan baños de tierra para limpiar sus plumas y se avisan unas a otras cuando perciben algún peligro. Hay un montón de subespecies de faisán en todo el mundo, aunque la especie original proviene de Asia.

Entonces, si hay faisanes por todo el mundo, ¿por qué la mayoría de nosotros no hemos visto siquiera uno en estado silvestre? Estas aves, al igual que ocurre con las perdices, son criadas en cautiverio en granjas cinegéticas para después repoblar los cotos de caza. Esto quiere decir que apenas han podido desarrollar su instinto natural de supervivencia. Su estado físico tampoco es el adecuado para desenvolverse en el medio salvaje, ya que su musculatura y su plumaje tampoco se han desarrollado de forma óptima. Esto las hace tan vulnerables ante predadores y cazadores, que incluso algunos aficiona-

Estas aves, al igual que ocurre con las perdices, son criadas en cautiverio en granjas cinegéticas para después repoblar los cotos de caza

dos a la cinegética, consideran este tipo de caza poco deportiva.

La finca Mochares, situada en la provincia de Toledo, es una de las pocas de España que cría faisanes en libertad. Suele tener más de cien parejas disponibles para los cazadores. Un día de caza por esta finca de 800 hectáreas cuesta en torno a los 400 euros. La caza de faisanes está mucho más arraigada en países como Francia y Reino Unido que en España, aunque aquí también se está asentando cada vez más como respuesta a la escasez de otras aves silvestres como la perdiz y la codorniz.

La cría de faisanes es similar a la de las gallinas en las granjas intensivas. Los animales se mantienen hacinados en pequeñas cajas metálicas para su reproducción, donde sufren un fuerte estrés. Vivir en estas condiciones hace que desarrollen comportamientos agresivos, así que es

Bueno y Vegano Recomienda

ALIMENTACIÓN / SUPERALIMENTOS

Vitaseeds Desayuno, de El Granero

Comienza tu día de la mejor manera con Vitaseeds Desayuno. Esta combinación única de semillas de lino, cáñamo, calabaza, girasol, sésamo y arándanos te proporciona un rico aporte de Omega 3, fibra, proteína y vitamina E (antioxidante). Además, al estar cuidadosamente molidas, estas semillas no requieren tiempo extra de preparación; simplemente agrégalas a tus tostadas o a tu yogur favorito.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: El Granero | www.elgranero.com

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

IMPRESINDIBLE

ALIMENTACIÓN / SNACKS

Patatas fritas con sabor a queso, de Sol Natural

¿Sabías que algunas patatas con sabores, aparte de los aromas, suelen contener lactosa o suero de leche, que sirve como conservante? Las patatas de Sol Natural son ligeras, crujientes, con todo el sabor del queso... ¡y 100% vegetales!

- Veganas
- Sin gluten



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: Sol Natural | www.solnatural.bio

Empresa: Vipasana Bio, S.L.

NOVEDAD

frecuente que se piquen hasta provocarse graves heridas. Las autolesiones también son muy habituales en aves encerradas. Cuando los huevos eclosionan y nacen los pollitos, estos son trasladados a cobertizos abarrotados. De ahí puede que pasen a otra granja o directamente al coto de caza, dependiendo de los intermediarios que haya en el negocio. También se crían faisanes para su exportación. Reino Unido, precisamente, compra millones de faisanes y perdices a otros países para liberar en sus zonas de caza. Incluso importan aves vivas de Estados Unidos, que deben viajar en unas condiciones aún más deplorables que las que sufrieron en la granja.

El destino de todos estos faisanes es el coto de caza. Las aves son liberadas en estos espacios después de haber pasado su vida en cautividad. Generalmente se hacen sueltas masivas e inmediatas para que los cazadores puedan abatirlas cuando aún están confusas y desorientadas. Sin embargo, solo unos pocos individuos

Reino Unido compra millones de faisanes y perdices a otros países para liberar en sus zonas de caza

recién liberados morirán rápidamente a manos de los tiradores. No todos los aficionados a la cinegética tienen buena puntería, y la cosa se complica con un animal bastante pequeño y que además puede volar. Esto quiere decir que un gran porcentaje de las aves pueden quedar gravemente heridas y morir lenta y dolorosamente, si no son recuperadas antes por el cazador o sus perros. Los faisanes que logran escapar pueden ser atropellados o depredados por otros animales a las pocas horas de la suelta. Los pocos que sobreviven, si tienen suerte, podrán ganarle a la vida un par de años más.



123rf Limited@lucaar. Faisán en libertad

En España hay varias modalidades de caza de faisán. En las monterías se usan perros, que se encargan de encontrar a las aves y sacarlas de sus escondites para que el tirador pueda dispararles. El hojeo a la inglesa es otra técnica que consiste en hacer volar a los faisanes para poder abatirlos cuando están en el aire. También se usan señuelos, es decir, silbatos que imitan la voz del faisán y que suele atraer a otros de su especie. Otra modalidad de caza, y quizá la más cruel, es la caza con arco, aunque por lo general los arqueros suelen preferir la caza mayor como el jabalí.

Además de la crueldad de la cría, el transporte, la suelta y la caza, la liberación repentina de los faisanes (lo mismo ocurre con las perdices) provoca **desequilibrios en los ecosistemas naturales que tienen consecuencias ecológicas muy negativas**. En muchos casos, aumenta el número de depredadores, como reptiles, aves rapaces o zorros, que compiten entre sí por el alimento. Si el propietario

del coto de caza cobra por pieza abatida, es muy probable que se trate de eliminar a dichos depredadores, para no ver mermadas sus ganancias. Las trampas, los cepos y la estricnina, están a la orden del día. Otro problema que hay que mencionar es el riesgo de propagación de enfermedades a la naturaleza. **La gripe aviar es muy habitual en granjas, y transmitir este virus a las aves silvestres genera grandes daños medioambientales.**

El faisán es un ave que se cría exclusivamente para ser cazada. Su carne no se comercializa, como ocurre con otras aves como gallinas, pollos, patos o pavos. Ni siquiera los propios cazadores se suelen llevar a casa a los faisanes que han asesinado para comérselos en la cena. Sus cuerpos son desechados y olvidados, completando así el cruel ciclo de sus vidas: nacer para ser destruidos. **La caza es una actividad que provoca graves perjuicios a todos los niveles, es una lacra para el ser humano y nunca dejaremos de luchar para erradicarla.** ■



123rf Limited@peterick167

www.calvalls.com

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÓGICA DE QUALITAT

TOMATE
DE AGRICULTURA
ECOLÓGICA Y BIODINÁMICA

- 100% Natural
- Fincas propias
- Tomate fresco de < de 10 km
- Dulce y sabroso

ALIMENTA TU CALIDAD DE VIDA

CAL VALLS / Camí la Plana, s/n ES 25264 Vilanova de Bellpuig (Lleida) / calvalls@calvalls.com / Tel. 973 324 125

f t i

Síguenos en nuestras redes sociales



**Nuevo número
cada mes**

**Vídeos de actualidad
vegana**

Ferias y Festivales



**Posts
divulgativos**

**Citas y
consejos**

Recetas

También en



Toda la actualidad de Bueno y Vegano en

www.buenoyvegano.com

