

"El tiempo no es una realidad absoluta sino un aspecto de nuestra conciencia" Robert Lanza

Biocentrismo

La teoría que afirma que no existe la muerte



123RF Limited@eliskadlecova



6
Desde Bueno
y Vegano

ALIMENTACIÓN 8
5 hummus sencillos
para hacer en casa

DEFENSA ANIMAL 12
El lado oscuro de la
industria del huevo



Bueno y Vegano



@buenoyvegano



@buenoyvegano

www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS



Consulta las mejores recetas veganas

Bueno y Vegano



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 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, Ariadna Coma,
Axel Domingo, Gemma Isern

COLABORADORES

Laura I. Arranz, Mercedes Blasco,
Iván Iglesias, Miriam Martínez,
Cristina Fernández, 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



Biocentrismo: la teoría que afirma que no existe la muerte

¿Has oído hablar del biocentrismo? Es posible que conozcas este término como la teoría moral desarrollada en los años 70 del siglo XX que otorga el mismo valor a todos los seres vivos (humanos, animales, plantas) y reconoce que todos merecen el mismo respeto moral. La ética **biocéntrica** reconoce el valor inherente de todas las formas de vida, y no solamente de la vida humana.

Pero el término biocentrismo se usa también en un contexto científico-filosófico con un significado diferente; y la mayoría de nosotros no hemos oído hablar de ello. El **biocentrismo científico**, o **universo biocéntrico**, es una teoría científica desarrollada por Robert Lanza en la primera década de este siglo.

¿Quién es Robert Lanza?

Robert Lanza es un médico y científico estadounidense pionero en la investigación con células madre

Es así, realmente, como avanza la ciencia, cuando se cuestiona el paradigma establecido



123RF Limited@newvisionstudio1

y en medicina regenerativa. Formó parte del equipo que clonó una especie animal en peligro de extinción, así como el primer embrión humano. Actualmente es director científico de la compañía *Advanced Cell Technology* y profesor de Medicina Regenerativa en la Universidad *Wake Forest*, en Carolina del Norte, EE.UU. Sus investigaciones han tenido un gran impacto principalmente en enfermedades de la vista consideradas hasta hace poco incurables.

Está considerado una de las cien personas más influyentes del planeta por la revista *Time* y uno de los 50 mejores cerebros del mundo.

Ha escrito cientos de artículos científicos y más de veinte libros. Sus teorías y publicaciones no dejan

indiferente y siempre han resultado provocativas y controvertidas.

Biocentrismo: la biología en el centro

La hipótesis de Robert Lanza se resume en el título de uno de sus libros: *"Biocentrismo: cómo la vida y la conciencia son las claves para comprender la verdadera naturaleza del Universo"* (Ed Sirio 2012). Él piensa que la biología es la ciencia principal y la clave para entender algunos problemas sin aparente solución que existen en la ciencia convencional.

Para Robert Lanza el espacio y el tiempo no existen como tales, sino que son construcciones mentales, y dependen de cómo nosotros, seres conscientes, los percibimos. El universo

Lasaña

DE TRIGO SARRACENO



100% trigo
sarraceno

Ingredientes
bio de alta
calidad

Secado
a baja
temperatura



Lleva tus lasañas
a otro nivel



físico no existe independientemente de nuestra percepción, sino que es nuestra conciencia la que lo concibe y construye.

La idea radical de Robert Lanza sobre la conciencia: ¿reencuentro entre religión y ciencia?

¿Y qué es la conciencia para Robert Lanza? Es el origen de todo lo que existe y precede a la realidad. Esto supone un cambio radical de paradigma con respecto a la ciencia tradicional, que ha sido siempre materialista. Es decir, para la ciencia materialista la conciencia es un producto de la actividad del cerebro. Cuando el cerebro se lesiona o cuando se produce la muerte física del sujeto, la conciencia desaparece.

Por el contrario, Lanza cree que la conciencia no está limitada al cerebro humano sino que es la fuerza fundamental del universo, y la condición necesaria para que se manifiesten el tiempo, el espacio y la materia.

Curiosamente estas ideas tienen muchos puntos en común con las religiones tradicionales, especialmente con la visión hinduista y budista del mundo y de la conciencia humana. El Vedanta, uno de los seis sistemas filosóficos de la India, describe a Brahman o Ser Supremo, como la conciencia pura e ilimitada del Universo, más allá del tiempo y del espacio. Además, para la filosofía Vedanta todas las cosas que percibimos en el mundo, son *maya*, o ilusión, no son reales. En el Vedanta, nuestra idea de quienes somos (nuestro cuerpo, nuestra mente y pensamientos, nuestras emociones) también es ilusoria, en el sentido de que no es nuestro “verdadero yo”. La liberación se alcanza cuando superamos esta ilusión y aprendemos cuál es nuestra verdadera naturaleza, que no es otra que la Conciencia universal que reside en cada uno de nosotros.

En los animales, la conciencia no está tan ensimismada con el espacio y el tiempo como ocurre en los humanos, sino que vive más en el aquí y ahora



123RF Limited@panophotograph

Un nuevo significado del término muerte

Si la conciencia es independiente de la actividad cerebral, la consecuencia lógica es que, aunque el cerebro “se apague”, la conciencia continúa. Para Lanza, la muerte no es el final de la conciencia sino un cambio de estado. La conciencia trasciende el cuerpo biológico y lo que consideramos vida física, y puede continuar en otras formas y dimensiones, en “otro universo”.

Críticas al biocentrismo

No todos los científicos están de acuerdo con Robert Lanza. Muchos critican sus teorías por considerarlas especulativas y no demostrables. Otros creen que el biocentrismo no debería ser considerado una teoría científica sino filosófica.

También están los que opinan que estas ideas son más propias de los movimientos esotéricos “nueva era” y ciertamente, personalidades como Deepak Chopra, líder espiritual, famoso escritor y conferencista, médico internista e integrativo, y uno de los gurús más representativos de la “nueva era”, han abrazado estas ideas. Deepak Chopra también está incluido entre las cien personas más influyentes del planeta por la revista Time.

Y algunos científicos sí comparten esta visión o parte de ella, entre ellos por ejemplo David Thompson, astrofísico del Centro Goddard de Vuelos Espaciales de la NASA y Richard Conn Henry, catedrático de Física y Astronomía de la Universidad Johns Hopkins. Otros celebran su mente abierta y dispuesta a poner a prueba nuevos paradigmas, incluso aunque no lleguen a estar de acuerdo con todos los puntos que propone el biocentrismo. Es así, realmente, como avanza la ciencia, cuando se cuestiona el paradigma establecido.

no solo signos de razonamiento, sino también de autoconciencia.

Lanza cree que los animales comparten con nosotros la capacidad de generar “esferas de realidad, burbujas individuales de existencia” a partir de la conciencia. Como nosotros, cada individuo animal produce “su propio universo”.

Robert Lanza explica en su libro “El gran diseño biocéntrico: Cómo la conciencia determina la estructura del universo y la realidad” (Ed Sirio, 2023), que aunque el cerebro de algunos animales parezca muy diferente al nuestro, sin embargo está claramente diseñado para permitir que la conciencia se localice en él. En los animales, dice Lanza, la conciencia no está tan ensimismada con el espacio y el tiempo como ocurre en los humanos, sino que vive más en el aquí y ahora. Si queremos saber cómo experimentan los animales no humanos la realidad, Lanza nos sugiere que practiquemos técnicas de atención plena (*mindfulness* en inglés). Nuestros grandes y evolucionados cerebros humanos, dice, son un regalo, pero también una distracción, y pueden llegar a ser una maldición. Y es que rumiamos demasiado. ■

Sojade

Nuevos

SKYR HIGH PROTEIN

Contiene **7g** PROTEÍNA

SKYR ALTERNATIVE

NATURAL-NATUR

HIGH PROTEIN

SIN AZÚCAR añadido

SKYR ALTERNATIVE

RASPBERRY

HIGH PROTEIN

www.sojade-bio.es



Mercedes Blasco
Nutricionista, Máster en Nutrición y Salud
bonavida099.blogspot.com

Bebidas veganas ideales para el invierno

Las bebidas de invierno se caracterizan porque aportan calor al organismo. Para ello, deben llevar ingredientes con efectos termogénicos, que mantienen el calor corporal incluso en ambientes fríos. Es

común elaborarlas con bebidas calientes aderezadas con especias, como jengibre, canela, anís estrellado y cardamomo. Para endulzar es suficiente con añadir frutas desecadas como ciruelas pasas, higos o dátiles.

Muchas se elaboran con todo tipo de té, infusiones, cafés, cacao y bebidas alcohólicas, pero las versiones sin alcohol, con algarroba, malta de cebada o rooibos son igualmente sabrosas y menos excitantes.

Chai Latte



123RF Limited@alexeyarz

Ingredientes

- 1 rama de canela
- 2 vainas de cardamomo
- 3 granos de pimienta
- 2 clavos de olor
- 2 cm de raíz de jengibre fresco
- 350 ml de agua
- 250 ml de leche vegetal

Se pone el agua a calentar. Se sacan las semillas de cardamomo de sus vainas y se preparan todas las especias. Cuando hierve se apaga el fuego y echan todas, excepto el jengibre. Se dejan reposar 5 minutos, tapadas.

Se ralla el jengibre y se exprime con los dedos sobre la infusión. Se cuelean las especias y se añade la leche vegetal caliente.

Té de ciruelas a la vainilla



123RF Limited@alexeyarz

Ingredientes

- 8 ciruelas pasas sin hueso
- 1 litro de agua mineral
- 2 cucharaditas de té rojo o de rooibos
- 1 vaina de vainilla



Se corta la vaina de vainilla para abrirla, y se coloca en un recipiente junto con el té. Se calienta el agua y cuando comienza a hervir se derrama sobre el té y la vainilla. Se deja tapado, en infusión durante cinco minutos. Colocamos las ciruelas desecadas, sin su hueso, en las tazas y las cubrimos con la infusión ya colada. Las dejamos macerar durante quince minutos antes de servir.

Malta o café especiada



123RF Limited@kozzi

Ingredientes

- 4 cucharadas de malta (cebada tostada)
- 1 vaina de cardamomo
- 500 ml de agua



Se sacan las semillas de cardamomo de su vaina y se muelen junto con la malta. Se calienta el agua y cuando hierve se añade la mezcla, se remueve y baja el fuego al mínimo. Cuando empieza a hacer espuma, se aparta del fuego.

Se deja reposar cinco minutos y se cuele. Se puede acompañar de dátiles.

Glühwein de mosto



123RF Limited@yelenayemchuk

Ingredientes

- 500 ml de mosto de uva negra
- 1 naranja ecológica
- 4 higos secos
- 2 ramas de canela
- 4 clavos
- 2 estrellas de anís
- 250 ml de leche vegetal

Se ponen las especias en una olla, las ramas de canela partidas por la mitad, con la piel de la naranja, los higos y el mosto. Se cuece a fuego lento durante media hora, para que las especias y las pieles suelten sus aromas. Se retira del fuego, se añade la naranja troceada y deja reposar 15 minutos. Se sirve en vasos con un higo y media rama de canela.

Matcha latte



Preparación: 5 min.
Dificultad: Baja

Ingredientes [1 taza]

- 250 ml de bebida vegetal.
- 1 cucharadita de té matcha ecológico **Clearspring**.
- 30 ml [2 cucharadas] de agua.
- Endulzante al gusto.

El té matcha es una bebida que ha ido ganando mucha popularidad entre nosotros en los últimos tiempos. Y no es precisamente a que el matcha sea un producto nuevo ya que lleva consumiéndose durante cientos de años en Japón, de donde es originario.

El té matcha no se elabora infundiendo las hojas de té como sucede con cualquier otro té verde, sino que las hojas más tiernas son molidas para extraer un polvo muy fino, que es lo que se disuelve y se toma directamente. Durante las últimas semanas de crecimiento del té, las hojas se mantienen a la sombra para potenciar la concentración de clorofila, lo que otorga al matcha ese color verde intenso.

Pero este té no solo es ideal para preparar una deliciosa bebida, sino que también podremos usarlo en repostería o para cocinar. Si no te gusta el café o no quieres una bebida tan estimulante, el té matcha puede ser una alternativa estupenda. Nos suministra energía, pero no produce el nerviosismo del café y como se consume la hoja entera, el té matcha contiene



© Estela Nieto

hasta diez veces más antioxidantes que un té verde convencional.

Para preparar una deliciosa taza de té matcha tan sólo tienes que disolver una pequeña cantidad del polvo, sobre todo si estás empezando, en agua caliente y disolver por completo los grumos que se puedan formar. Ya solamente te quedará endulzar a tu gusto. Pero si quieres una bebida con una cremosidad extra tienes que probar el matcha latte.

Elaboración

El té matcha, al ser muy fino, es propenso a formar pequeños grumos.

Para evitarlo, colocaremos una cucharadita de té en polvo por persona en un colador antes de batirlo. De esta manera será mucho más fácil deshacer esos grumos.

Con ayuda de un batidor de bambú específico para té matcha disolver con el agua caliente, pero no hirviendo. Si no tienes este batidor puedes usar un espumador para leche, no es lo más tradicional pero el resultado también es muy bueno.

Por otro lado, espumaremos la bebida vegetal caliente junto con el endulzante al gusto. En cuanto al endulzante, puedes usar el que más

te guste, pero si usas panela, azúcar moreno o algunos siropes es posible que modifiquen el color verde del matcha latte y quede más pardo.

Cuando tengas las dos partes de la bebida ya preparadas y espumadas, coloca en un vaso grande, una taza o una jarrita el té matcha en el fondo y añade la bebida vegetal con su espuma encima. Esto hará que se vayan mezclando y se integren.

Acaba decorando el matcha latte con un poco más de espuma de la bebida vegetal y una pizca de matcha en polvo para aportar un hermoso contraste. ■

BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable

2025

A CORUÑA 7-9 marzo. EXPOCoruña

BARCELONA 29 mayo/1 junio.

La Farga de L'Hospitalet

MADRID 6/9 noviembre. Ifema

LA RAÍZ DE LA SOLUCIÓN

40 AÑOS HACIENDO CAMINO JUNTOS



Organiza

VIDASANA ASOCIACIÓN
VIDASANA



biocultura.org
@biocultura



Ariadna Coma
Periodista
buenoyvegano@buenoyvegano.com

Más de 715.606 españoles firman contra la tauromaquia

El rechazo social al maltrato animal va en aumento en España. Muestra de ello es que la **Iniciativa Legislativa Popular (ILP) #NoEsMiCultura** ha conseguido reunir más de 715.606 firmas para pedir el fin de la tauromaquia como patrimonio cultural y exigir un modelo cultural más ético y respetuoso. La respuesta ciudadana a la iniciativa ha sido contundente en toda España. Según datos publicados por FAADA, Catalunya lideró el respaldo con 155.774 firmas, representando un 2,91% de su censo electoral. La Comunidad Valenciana sumó 119.578 firmas (3,37% del censo), mientras que la Comunidad de Madrid alcanzó las 102.857 firmas (2,15%). También Navarra y Asturias registraron cifras significativas, con un 3,87% y 3,33% de apoyo, respectivamente.

El rechazo a la tauromaquia, presente en las encuestas oficiales

Según datos proporcionados por el propio Ministerio de Cultura, el

interés de la ciudadanía por los festejos taurinos es cada vez más escaso: tan sólo el 8% de las personas que respondieron a su 'Encuesta de Hábitos y Prácticas Culturales' afirmó haber acudido a algún festejo durante 2018 y solo el 5,8% lo hizo en plaza. Más recientemente, el estudio 'Visión y Actitudes hacia los Animales en la Sociedad Española' publicado en 2022 indicaba que casi 8 de cada 10 personas se manifiestan contra el uso de animales en la tauromaquia.

Los próximos pasos de #NoEsMiCultura

#NoEsMiCultura es una iniciativa es promovida por una Comisión Promotora formada por personas de trayectoria en la protección animal que busca **derogar la Ley 18/2013**. Esta ley declara la tauromaquia como patrimonio cultural y limita la capacidad de comunidades autónomas y ayuntamientos para prohibir estos espectáculos que ge-

neran un fuerte rechazo social. Esto incluye todos los espectáculos relacionados o vinculados con el toro, así como el conjunto de tradiciones, fiestas y festejos populares con el toro como protagonista, así como con vacas, vaquillas y becerros de raza brava. La iniciativa cuenta con el apoyo de un importante número de organizaciones de protección animal y del medioambiente, protección de la infancia y asociaciones culturales.

Al conseguir reunir más de 500.000 firmas, el mínimo requerido para que se pueda iniciar su tramitación legal, el Grupo Promotor hizo acto de entrega de las firmas el pasado 17 de febrero en la Cámara del Congreso de los Diputados. Esta será debatida y votada en el pleno del Congreso en un plazo máximo de seis meses. Si supera la primera votación, se creará una ponencia para debatir con mayor profundidad, para ser finalmente llevada de nuevo al pleno del Congreso, esta vez ya como Proposición de Ley. ■



123RF Limited@ ricochet64

La producción mundial de pieles se reduce drásticamente

La producción mundial de pieles se ha reducido en un 85%, alcanzando su nivel más bajo desde 2010. Así lo muestran los datos recopilados en un informe elaborado por **Fur Free Alliance**, una coalición internacional de más de 40 organizaciones animalistas que trabajan juntas para acabar con la crueldad hacia los animales en la industria peletera.

Cifras destacadas e impulsores principales

En concreto, la producción menguó un 40% en 2024 en comparación con el año anterior. En 2023 se criaron 21 millones de visones, zorros y perros mapaches para la obtención de pieles en todo el mundo, una cifra inferior a los 34,5 millones de 2022. En China, el mayor productor de pieles del mundo, la producción ha caído a más de la mitad entre 2022 y 2023.



123RF Limited@ Prometeus

Entre los motivos principales de esta reducción se encuentran las **prohibiciones respecto a la cría de animales para la obtención de pieles**, por ejemplo en países como los Países Bajos (anteriormente un destacado productor de piel de visón) y Noruega (que había sido el mayor productor de piel de zorro). La pan-

demia de COVID-19 y las múltiples investigaciones que han expuesto las crueles condiciones en las que se mantienen los animales en las granjas peleteras han acelerado este declive. Un conjunto de factores que han llevado a muchos gobiernos a cerrar progresivamente las granjas de la industria peletera en sus países.

Aún queda mucho camino por recorrer

"El fuerte declive del cruel comercio de pieles es una gran victoria para los animales y una prueba de que las campañas globales están funcionando", afirmaba la gerente de la Coalición de Fur Free Alliance, Brigit Oele, en declaraciones a *Plant Based News*.

A pesar de todo ello, la industria de la moda y algunas celebridades continúan promoviendo el uso de pieles. El visón sigue siendo el animal más utilizado por la industria (14,1 millones en 2023), seguido de zorros (3,5 millones) y perros mapaches (3,2 millones), destaca el informe.

En este sentido, Oele añadía: "**Millones de animales aún sufren y mueren cada año por un producto innecesario**. Nuestro trabajo continuará hasta que veamos el fin de esta industria cruel en todo el mundo". ■

Nueva Zelanda pone fin a las carreras de galgos

El gobierno de Nueva Zelanda ha impulsado un nuevo proyecto de ley para **prohibir las carreras de galgos en 2026** a causa de la tasa de lesiones “inaceptablemente alta” que se registra entre estos animales de competición.

“A pesar de los avances significativos logrados por la industria de las carreras de galgos en los últimos años, el porcentaje de perros lesionados sigue siendo persistentemente alto, y ha llegado el momento de tomar una decisión en el mejor interés de los animales. Esta no es una decisión que se tome a la ligera, pero en última instancia está motivada por la necesidad de proteger el bienestar de los perros”, declaró el vice primer ministro de Nueva Zelanda, **Winston Peters**, en un comunicado.

Según los datos oficiales, tan solo en 2021 murieron 232 galgos y unos 900 perros resultaron heridos a consecuencia de las carreras. El gobierno advirtió a la industria y



123RF Limited© wihgtgod

le dio un ultimátum para frenar las lesiones.

Sin embargo, en los dos años y medio posteriores, la organización animalista local SAFE (Save Animals From Exploitation) registró más de 1.500 lesiones y casi 30 muertes.

Tal y como informa la *BBC*, las carreras de galgos representan el 8,5% de la industria de carreras de

Nueva Zelanda, valorada en 1.300 millones de dólares neozelandeses (lo que equivale a 760 millones de dólares estadounidenses).

En diciembre de 2024, Nueva Zelanda anunció la prohibición total de estas carreras. Ahora, el gobierno neozelandés planea dismantlar la industria en los próximos 20 meses, con el fin de dar tiempo para la reubicación de los perros de carrera

(unos 2.900 perros, aproximadamente) y permitir que las personas que trabajan en el sector puedan transitar a otros empleos.

Una noticia que fue muy bien recibida por SAFE, que llevaba años denunciando el maltrato animal inherente en estas actividades: “Se pone fin a una era de explotación. Nos alivia que el Gobierno acabe por fin con una práctica responsable del sufrimiento prolongado de miles de perros. Los galgos tendrán por fin la oportunidad de vivir una vida llena de amor, comodidad y seguridad”, afirmaba la gerente de campañas de SAFE, Emma Brodie.

Con esta medida, Nueva Zelanda se suma a países como Argentina y Uruguay, que en los pasados años prohibieron estas actividades. No obstante, **las carreras comerciales de galgos están permitidas en Australia, Irlanda, el Reino Unido y en Estados Unidos**, a excepción del estado de Florida, que las vetó en 2021. ■

Las gripes aviar y porcina, potenciales causas de una próxima pandemia

En los últimos años, la propagación de enfermedades animales y su potencial para transmitirse a los humanos han despertado preocupaciones sobre otra potencial crisis sanitaria global. En concreto, los expertos señalan los brotes de gripe porcina y de gripe aviar como posibles factores de riesgo pandémico, tal y como diversas autoridades sanitarias han trasladado a la Organización Mundial de la Salud (OMS), incluida la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).

El papel protagonista de la ganadería industrial

La raíz de la problemática se encuentra en la ganadería industrial. En un artículo publicado en *Veg-News*, la periodista Anna Starostinetskaya destaca que la agricultura ha experimentado un cambio drástico en las últimas décadas, pasando de la imagen tradicional de pequeñas granjas familiares a la industrialización de la producción animal. Este



123RF Limited© ahounov

sistema, conocido como **ganadería intensiva o industrial**, está enfocado en aumentar la productividad y los beneficios económicos de la industria alimentaria, a costa de la cría intensiva de animales y las condiciones extremas de hacinamiento para maximizar la producción.

La intensificación de la ganadería industrial es, precisamente, lo

que facilita la propagación de virus y el contagio, además de volverse cada vez más fuertes y resistentes, señalan los expertos. “La aparición de la gripe aviar altamente patógena está vinculada a la intensificación del sector avícola. La ganadería intensiva ha acelerado la circulación y mutación del virus y sigue haciéndolo”, explicaba la Coordinadora de Políticas de la organización inter-

nacional de bienestar animal Four Paws, Wendla Beyer.

En palabras del director interno de la EFSA, Bernhard Url: “En 2024, los virus de la gripe aviar ampliaron su alcance, infectando especies previamente no afectadas. Nuestro trabajo identifica mutaciones clave vinculadas a una posible propagación a los humanos, lo que requiere una detección y respuesta rápidas”.

En este sentido, Wendla Beyer, apuntó en un comunicado: “**Necesitamos políticas para reducir la cantidad de animales criados y reorganizar los sistemas alimentarios**, alejándonos de los modelos de producción altamente intensivos y centralizados que tenemos actualmente. No actuar o implementar dichas políticas aumenta el riesgo de nuevas y más peligrosas mutaciones virales. Es necesario un esfuerzo global alineado para abordar este grave problema”. ■

5 hummus sencillos para hacer en casa

Probablemente, cuando pensamos en un plato exótico, el hummus sea el primero que nos venga a la cabeza. De un tiempo a esta parte se ha vuelto tan popular este untable, que es fácil encontrarlo en prácticamente cualquier supermercado.

Si aún no lo conoces, te estarás preguntando... ¿qué es el hummus?

Es un plato tradicional de muchos países de oriente medio cuyo principal ingrediente son los garbanzos cocidos. En realidad, **hummus** significa **garbanzo**.

En la actualidad, a la hora de preparar este plato, se pueden añadir gran variedad de ingredientes como remolacha, pimiento asado, aguacate... Sin embargo, en las recetas tradicionales sólo llevaba garbanzos, tahini, zumo de limón, sal y a veces ajo.

Al ser una crema muy nutritiva, de sabor suave y textura fina y agradable, se ha convertido en un plato muy conocido y apreciado. Ideal para un sándwich a media mañana, una merienda o un buen desayuno.

Para acompañar el hummus, lo mejor es un buen pan de pita, bastones o tostadas crujientes de pan y una bandeja de verduras crudas cortadas en palitos o rodajas.

Aunque suponga salir ligeramente de la norma, te proponemos varias opciones diferentes para hacer un hummus.



123rf Limited@tomertu. Hummus

Hummus básico

Según la zona que se adjudica la autoría original de la receta del hummus, podremos encontrar que lleve ajo o no, mientras que el resto de ingredientes es frecuente que se repitan.

Ingredientes

- 400 gr de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de tahini o pasta de sésamo
- 1 o 2 dientes de ajo
- Zumo de medio limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Opcional: ¼ cucharadita comino molido

Elaboración

Coloca todos los ingredientes juntos en la batidora o en un procesador

de cocina. Tritura hasta obtener una crema suave y fina.

Si notas que queda demasiado espesa puedes añadir caldo de la cocción de los garbanzos o incluso agua a tu gusto hasta conseguir la consistencia adecuada. Añádelo poco a poco para no pasarte.

A la hora de emplatar, colócalo en un plato hondo de forma irregular. Añade un poquito de pimentón (o sumac) por encima y riega con un buen chorro de aceite de oliva.

Puedes poner un poquito de sésamo y acompañar con verduras crudas en bastones, tostadas y palitos de pan o crackers.

Hummus de tomate seco

Con esta receta conseguirás un extra de sabor, tanto los tomates secos

como el pimentón le darán un punto muy sabroso a tu crema de garbanzos.

Ingredientes

- 300 gr de garbanzos cocidos
- 100 gr de tomates secos en aceite
- 1 cucharada de tahini
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de zumo de limón
- ½ cucharadita de pimentón
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

Elaboración

Limpia los tomates secos de semillas y si notas la piel demasiado dura también puedes retirarla. Así quedará un hummus más fino.

Coloca todo junto en la batidora o tritura con un procesador hasta que esté bien cremoso.

Si lo ves necesario, añade un poquito de caldo de los garbanzos o agua.

Decora con perejil fresco picado, más pimentón y un chorro de aceite de oliva.

Hummus con aguacate y lima

Al añadir aguacate a la crema, vamos a eliminar el aceite de oliva. Obtendremos un hummus delicioso, muy cremoso y refrescante por la lima y el pimentón picante, si decides ponérselo al hummus.

MASTER ORGANIC

¡La herramienta imprescindible para el **profesional BIO!**

Cada **semana** las **últimas novedades** en alimentación ecológica, cosmética y complementos bio



Visita nuestro portal
www.masterorganic.es



Información por producto

Descripción, Ingredientes, Contacto de proveedor y distribuidores, código EAN y Código interno

Tendencias y novedades BIO

Alimentación, Cosmética, Complementos alimenticios

Edición impresa y online
Difusión gratuita

Ingredientes

- 400 gr de garbanzos cocidos
- 1 cucharadita de tahini
- ½ o 1 aguacate (si es pequeño)
- Sal al gusto
- Zumo de ½ lima
- Una pizca de comino molido (o al gusto)
- 2 dientes de ajo

Elaboración

Tritura con una batidora o un procesador de alimentos los garbanzos junto con el ajo y el aguacate.

Añade después el tahini, el zumo de lima y el comino. Vuelve a triturar hasta que la crema esté fina y muy suave.

Sirve este hummus con cilantro fresco picado, pimentón picante o chile en polvo (si te gusta el picante). Añade un chorro de aceite y si quieres un toque más exótico, coloca unos granos de granada antes de servir.

“Hummus” de lentejas y curry

Como decía al principio, hummus significa garbanzo por lo que no debería llamar a esta receta hummus de lentejas, ya que no lleva nada de garbanzos.

Si quieres variar la receta de vez en cuando, no tienes garbanzos o simplemente prefieres probar con otra legumbre, esta receta puede serte útil.

Ingredientes

- 350 gr de lentejas cocidas
- 1 cucharadita de tahini o pasta de sésamo
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 2 cucharadas de zumo de limón
- Una pizca de comino molido
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Escurre bien las lentejas y coloca



123RF Limited@shaiith. Hummus de tomate

en el vaso de la batidora o en la cubeta del procesador.

Tritura unos minutos junto con el resto de ingredientes, hasta que quede una textura cremosa y fina sin trozos.

Ajusta de sal si es necesario y si la consistencia es demasiado densa puedes agregar un poco del caldo de cocción de las propias lentejas.

A la hora de servir, decora con un chorro de aceite, un poquito más de curry o de comino, una cucharada de pimiento rojo picado muy fino y cilantro.

Hummus negro con aceitunas y tomillo

Para un extra de sabor, busca una aceituna más seca, con menos carne pero de sabor más potente y pronunciado. Kalamata o aceitunas aragonesas son las mejores para conseguir un hummus bien sabroso.

Ingredientes

- 250 gr de garbanzos cocidos
- 150 gr de aceitunas negras sin hueso
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Opcional: 1 cucharadita de carbón activado
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharada de tahini

Elaboración

Pela los dientes de ajo y tritura con el resto de ingredientes. Si los garbanzos estaban muy escurridos es posible que necesites añadir un poco más de líquido. Puedes usar el caldo de la cocción, agua o caldo de verduras. Procesa hasta obtener una crema negra muy fina.

Sirve con tostaditas de pan crujiente y decora con sésamo blanco, aceite de oliva y pimentón dulce o picante (según el gusto). ■



123rf Limited@Nataliya Arzamasova. Hummus de aguacate

Tu mente al 100%
Concentración sin
distracciones

VIRIDIAN

www.viridian-nutrition.es |    @viridian.spain





Laura I. Arranz
Farmacéutica y Dietista- Nutricionista
www.creciendoenverde.com
www.dietalogica.com

Jengibre, historia y beneficios

Las plantas siempre han sido una gran fuente de sustancias medicinales que nos ayudan a conservar la salud y también a resolver algunas situaciones en las que la hemos perdido. El jengibre es uno de esos casos en los que su historia de uso se remonta a muchos miles de años atrás y sus beneficios siguen siendo estudiados en la actualidad. En la cocina y en la medicina, el jengibre tiene mucho que aportar.

Zingiber officinale Rosc. (Zingiberaceae), comúnmente conocida como **jengibre**, es una planta herbácea perenne nativa del noreste de la India y con una larguísima historia de cultivo desde hace más de 3.000 años. Su nombre original es “sringavera”, un vocablo sánscrito que significa “en forma de cuerno”, después pasó al persa como “dzungebir” y al griego como “dzigibris”, en latín se convirtió en “zingiber” del que se derivó su nombre en español como “jengibre”. El rizoma de jengibre es grueso, carnoso y nudoso y es una de las especias alimenticias más populares con un sabor acre único y se prescribe como una conocida medicina tradicional china. Como uno de los componentes más importantes en la cocina, el jengibre se convirtió en un elemento principal en la ruta de las especias ya en los siglos XI y XII d.C. Debido a su sabor característico se agrega ampliamente en una serie de productos alimenticios como refrescos de cola, dulces, pan, etc. Culinariamente tiene un papel importante en toda la cocina asiática, africana y caribeña;



123RF Limited@velivinki

Parece que el consumo de jengibre ayuda a reducir de forma significativa el colesterol total (CT), los triglicéridos y el colesterol-LDL en plasma

es parte integrante del curry indio, el Ras el Hanout árabe y siempre acompaña, marinado, al sushi y al sashimi en la comida japonesa.

Actualmente, el jengibre se cultiva en unos 50 países del mundo que se encuentran en su mayoría en las

regiones tropicales y subtropicales, siendo los principales productores India, China y Nigeria, que representan el 35, 19 y 12% de la producción mundial, respectivamente. India es, con diferencia, el mayor productor de jengibre con una capacidad de producción anual de aproximadamente 1,07 millones de toneladas (datos del 2017). De allí no solo se suministra al mercado indio, sino que también se exporta a Marruecos, Estados Unidos, Bangladesh y Reino Unido. China es el segundo mayor productor, con 0,58 millones de toneladas producidas (datos del 2017), y que exporta a Japón, Corea y Vietnam.

La parte medicinal del jengibre son principalmente los tallos subterráneos o rizomas. Hay tres productos de rizomas de jengibre que se utilizan y se enumeran en la Farmacopea China, el **jengibre fresco**

o **Shengjiang**, el **jengibre seco** o **Ganjiang** y el **jengibre torrefacto** o **Paojiang**. Su uso medicinal se remonta a unos 2.000 años atrás, está descrito en el legendario **Shennong Bencaojing** que fue la base de la Farmacopea más antigua del mundo, una de las cuatro obras clásicas de la Medicina Tradicional China y la primera especializada en materias medicinales herbales. Tradicionalmente, el jengibre fresco se usa como medicina herbal para tratar el resfriado, el vómito, el malestar estomacal, los escalofríos, la tos, las alteraciones del bazo y el colapso de energía Yang. En el contexto de las náuseas y vómitos por el embarazo se considera que se debe tener precaución puesto que faltan estudios para confirmar que no pueda haber efectos negativos en el desarrollo del feto.

Desde la década de 1910 y hasta la fecha se han aislado e identificado una amplia variedad de compuestos biológicamente activos del jengibre incluyendo análogos de gingerol, diarilheptanoides, fenilalcanoides, sulfonatos, glucosidos de monoterpenoides y otros como el gingerol, el shogol o la zingiberona. Más de 160 componentes en total con un gran potencial para la cocina y la salud y más de 70 componentes identificados en el aceite esencial que son responsables de su peculiar aroma, entre ellos el pinol, linalol, geraniol, citral o el borneol. Todo un compendio de sustancias bioactivas que son responsables de la amplia gama de efectos farmacológicos del

Bueno y Vegano Recomienda

ALIMENTACIÓN / ALTERNATIVAS AL HUEVO

IMPRESINDIBLE

Sustituto vegano del huevo, de Sol Natural

El huevo es un ingrediente básico en la cocina, pero no irremplazable.

El sustituto vegano de Sol Natural en formato polvo (equivale a 23 huevos), es fácil de preparar, apto para recetas dulces y saladas, y una estupenda fuente de proteína vegetal.

Producto vegano, sin gluten y sin lactosa.



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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

IMPRESINDIBLE

Aceite de Orégano, de El Granero

Seguimos en invierno, y contar con un complemento natural que ayude a combatir cualquier resfriado es clave para mantener nuestra salud en perfecto estado. El Granero ofrece Aceite de orégano con propiedades antimicrobianas, la opción natural con carvacrol como principal componente, que actúa para fortalecer el sistema inmunológico previniendo resfriados y aliviando síntomas como la tos, dolor de garganta o congestión nasal. Es la solución para reforzar nuestras defensas de forma natural.



Marca: El Granero | www.elgranero.com
Distribución: Biogran, S.L.

jengibre. Este potencial medicinal se está investigando exhaustivamente, en áreas tan interesantes como los efectos protectores sobre el sistema gastrointestinal, sistema nervioso y cardiovascular, hígado y riñón, y los efectos anticancerígenos, hipolipemiantes, antiobesidad, antidiabéticos y otros. Son muchos los estudios que aportan datos interesantes como los que siguen.

Beneficios a nivel gastrointestinal

Los trastornos gastrointestinales, incluyendo dispepsia, náuseas, vómitos, gastritis y alteraciones en el colon son comunes y el jengibre se consume como gastroprotector. Su efecto antiinflamatorio y antioxidante ayuda a proteger la mucosa de todo el tracto gastrointestinal y también se ha observado en algunos trabajos que puede ayudar a reducir la motilidad y los espasmos intestinales. Hay estudios que parecen demostrar su eficacia contra la larva de Anisakis.

Efectos en el sistema nervioso

Cada vez más estudios han documentado que los extractos de jengibre o algunas de sus sustancias bioactivas mostraron efectos potenciales en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer y en la mejora de las células nerviosas dañadas. Parece que puede tener actividad neuropro-



123RF Limited@serezniy

tectora, reducir la neuroinflamación y también mejorar la función cognitiva. También en este caso su actividad antiinflamatoria y antioxidante se consideran de particular importancia para estos efectos protectores.

Efectos en el sistema cardiovascular

En nuestro contexto, muchas personas tienen niveles altos de colesterol total y colesterol unido a lipoproteínas de baja densidad (colesterol LDL) cosa que, en última instancia, predispone al cuerpo a la aterosclerosis y a múltiples complicaciones cardiovasculares. Parece que el consumo de jengibre ayuda a reducir de forma significativa el colesterol total (CT), los triglicéridos y el colesterol-LDL en plasma. En

estudios en animales se ha observado que puede ayudar a reducir los niveles de tensión sanguínea gracias a un efecto vasodilatador y, en este sentido, parece que es más eficaz el jengibre fresco que el seco. Además, se están estudiando otros mecanismos de acción que lo apuntan como un posible buen agente terapéutico a nivel cardiovascular.

Potencial frente al cáncer

El jengibre posee un potencial prometedor para inhibir la proliferación de múltiples células cancerosas, como los cánceres de colon, hígado, pulmón y cuello uterino. Algunos de los componentes bioactivos del jengibre a los que se les atribuye actividad en el contexto del cáncer son principalmente flavonoides y compuestos

El jengibre posee un potencial prometedor para inhibir la proliferación de múltiples células cancerosas, como los cánceres de colon, hígado, pulmón y cuello uterino

fenólicos, como quercetina, rutina, epicatequina y ácido salicílico, además de algunos de sus componentes principales, como el gingerol y el shogaol.

Aunque el jengibre lleva milenios como remedio terapéutico en medicina oriental, sobre todo en Medicina China Tradicional, en la actualidad, existe también un número creciente de estudios que están demostrando sus múltiples beneficios para la salud y los mecanismos de acción de sus compuestos bioactivos. El futuro puede ser prometedor si la investigación continua para confirmar que este rizoma puede ser el origen de grandes remedios farmacológicos también en la medicina occidental. ■

Fuentes:

- Penuelas, J., Krisztin, T., Obersteiner, M., Huber, F., Winner, H., Janssens, I. A., Ciais, P., & Sardans, J. (2020). Country-Level Relationships of the Human Intake of N and P, Animal and Vegetable Food, and Alcoholic Beverages with Cancer and Life Expectancy. *International journal of environmental research and public health*, 17(19), 7240. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197240>
- Zhang, M., Zhao, R., Wang, D., Wang, L., Zhang, Q., Wei, S., Lu, F., Peng, W., & Wu, C. (2021). Ginger (*Zingiber officinale* Rosc.) and its bioactive components are potential resources for health beneficial agents. *Phytotherapy research : PTR*, 35(2), 711-742. <https://doi.org/10.1002/ptr.6858>

Bueno y Vegano *Recomienda*

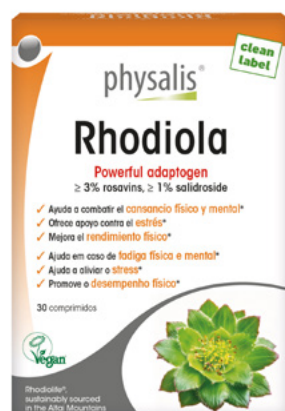
COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

IMPRESCINDIBLE

Physalis Rhodiola, de Physalis

Physalis Rhodiola contiene Rhodiolife, un extracto exclusivo de rhodiola, estandarizado al 3% en rosavina y al 1% en salidroside. Conocida por su capacidad para combatir el cansancio físico y mental, se cultiva a gran altitud en las montañas lejos de la contaminación.

Como planta adaptógena, restaura el equilibrio tanto del cuerpo como de la mente, además de apoyar la resiliencia mental.



Marca: Physalis | www.physalishealth.com
Empresa: KeyPharm, N.V.

SECO / ALIMENTACIÓN ANIMAL

IMPRESCINDIBLE

VeggieAnimals PLUS, de VeggieAnimals

VeggieAnimals PLUS para perros, elaborado por veterinarios especializados, en base a las pautas de la FEDIAF, es un alimento completo que no necesita suplementación y contiene cantidades óptimas de Taurina y Vitamina B12, sustancias esenciales para los perros. Contiene calabaza, con fibra saludable para regular la digestión, y arándanos, para prevenir las bacterias en el sistema urinario, siendo más bajo en fósforo. ¡Es muuuuuy apetecible, el saborizante es delicioso y 100% natural!



Marca: VeggieAnimals | www.veggieanimals.com
Empresa: VeggieAnimals



Cristina Fernández

Periodista & Blogger

www.paladarvegano.blog | crisfersan@gmail.com

El lado oscuro de la industria del huevo: la matanza de millones de pollitos macho

Millones de pollitos machos son triturados, asfixiados o aplastados al nacer porque no sirven a la industria. Es una práctica, barata y cruel, difundida a nivel mundial. Y, aunque pueda parecer mentira, también es legal.

La Unión Europea en la normativa 1099/2009 relativa a la protección de los animales en el momento de la matanza establece que la trituración de polluelos de hasta 72 horas (vivos y sin ningún tipo de aturdimiento) y huevos embrionados es legal. La norma describe el proceso de trituración de la siguiente manera: “Este método triturará instantáneamente y matará de forma inmediata a los animales. El aparato dispondrá de cuchillas trituradoras de rotación rápida accionadas mecánicamente, o de protuberancias de poliestireno. La capacidad del aparato deberá ser suficiente para matar instantáneamente a todos los animales, incluso si su número es elevado”.

Si nos transportamos a un centro de incubación -en cuyas máquinas nacen de forma artificial los pollitos sin ningún tipo de vínculo maternal-, lo que sucede es que pocas horas después de la eclosión de los huevos, los trabajadores proceden al sexado de los pollitos para separar a las hembras de los machos. Las primeras serán utilizadas para poner huevos, los segundos serán triturados porque son inútiles para la industria: no pueden poner huevos y su carne no sirve a la industria ya que esta raza de pollo crece más lentamente que la que se utiliza para producir carne. Otras técnicas empleadas para matarlos son la asfixia dentro de sacos y el aplastamiento en contenedores.

En el año 2023, 36.235.749 hembras fueron seleccionadas, podemos estimar que el número de machos triturados fue una cifra similar



123RF Limited@olli0815. Pollitos con un día de vida bajo lámpara de calor

Es curioso como en la Encuesta Anual de Estructura de Salas de Incubación y Nivel de Ocupación publicada por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, el número de pollitos macho exterminados no consta. Dice así: “Los pollitos de estirpes genéticas de aptitud puesta son sexados, las hembras son seleccionadas como futuras ponedoras comerciales”. En el año 2023, 36.235.749 hembras fueron seleccionadas, podemos estimar que el número de machos triturados fue una cifra similar.

Un dato que defiende la organización animalista Igualdad Animal. “Sólo en España, cada año mueren de esta forma 35 millones de pollitos macho, lo que significa más de 3.995 polluelos recién nacidos por hora”. En Europa, la cifra se eleva a 300 millones de pollitos.

“Pese a la posición favorable a terminar con el sacrificio de pollitos macho en la industria del huevo, el Gobierno de España todavía sigue delegando en Europa algo que podría impulsar como ya han hecho otros países como Italia o Alemania. Mientras, cerca de cien mil pollitos son gaseados o triturados a diario en nuestro país cada día”, denuncia el cofundador de Igualdad Animal, Javier Moreno.

La organización animalista mencionada tiene en marcha una campaña de recogida de firmas para frenar esta horrible práctica: alrededor de 80.000 personas ya han secundado la petición que reclama al Gobierno español la prohibición de la matanza de pollitos.

Tras la difusión de esta práctica, los ciudadanos han mostrado su total rechazo. Es por ello por lo que algunos países han puesto fin a esta práctica.

Alemania se convirtió en el primer país en prohibir la matanza masiva de pollitos machos. Lo hizo a partir del 1 de enero de 2022. La norma prohíbe además que, a partir del séptimo día de la incubación, se intervenga en los huevos de gallina para determinar el sexo dentro del propio huevo (provocando la muerte del embrión). **Francia, Austria, Luxemburgo e Italia -en este último la ley entrará en vigor a partir de 2026- han seguido el ejemplo alemán y han promulgado prohibiciones a nivel nacional contra esta práctica.**

Lo que todavía no existe es una legislación de la Unión Europea que unifique la de todos los países miembros y que no permita, como actualmente sucede, que siga siendo



123RF Limited@chayakornlot

Alemania se convirtió en el primer país en prohibir la matanza masiva de pollitos machos

posible para los productores importar y exportar huevos y animales de criaderos de otros estados miembros donde todavía se permite la matanza de polluelos, como **España, país en el que reina la inacción al respecto.**

Alternativas a la matanza

Existen diferentes opciones para acabar con esta cruel práctica. La más prometedora es la tecnología llamada *sexado in ovo* que permite determinar el sexo del embrión antes de que el huevo eclosiona. Así, los huevos que darían lugar a los pollitos macho son retirados de la incubación para que no sigan desarrollándose.

Hay diferentes empresas que han desarrollado esta tecnología. Las más destacadas son AAT (Agri Advanced Technologies), In Ovo, PLANTEgg, Seleggt, Orben y Respeggt. Las principales técnicas incluyen análisis del ADN, análisis de hormonas específicas en el fluido del huevo, imágenes hiperespectrales que examinan el color y las características de las plumas embrionarias, resonancias magnéticas y espectroscopias por infrarrojo.

cercano (NIR, por sus siglas en inglés) que también estudia fluidos del huevo, como gotas de líquido alantoideo.

Las compañías están trabajando para identificar eficientemente el sexo del embrión antes del sexto día de incubación para así evitar dolor al embrión. El tiempo promedio de incubación en el caso de los huevos de gallina es de 21 días.

Otras alternativas -también crueles- a la matanza de polluelos es criar a los machos para comercializar su carne y desarrollar nuevas razas duales, es decir, pollos que sean útiles tanto para producir huevos como carne. Hay otras investigaciones que están explorando técnicas genéticas para producir huevos que contengan solo embriones femeninos. Hablando de embriones femeninos y de crueldad en el sector del huevo, no podemos pasar por alto la vida de las gallinas ponedoras que viven explotadas y maltratadas toda su vida.

Indudablemente, la opción más ética es dejar de consumir huevos y pollo, y optar por alternativas de origen vegetal, un posible futuro escenario que parece muy le-



123RF Limited@aedka123

jano porque el consumo de huevos aumenta a nivel mundial. Eso sí, también crecen las alternativas vegetales como el popular JustEgg, hecho principalmente a base de soja verde; VeganEgg de Follow Your Heart, elaborado principalmente de proteína de guisante; y UOBO, un *huevo* vegetal líquido a base de agua, almidón de maíz, aceites de oliva y girasol, y proteínas de canola y patata.

La industria del huevo

La producción mundial de huevos es elevada y no deja de crecer. China

lidera la producción de lejos -representa aproximadamente el 40% de la producción global-, seguida por Estados Unidos, India y la Unión Europea.

El sector de los huevos en España es un sector con una notable importancia económica, al representar alrededor del 6% de la producción final ganadera. Supone el 14% del total de la producción europea de huevos, ocupando el tercer lugar, seguido de Italia y por detrás de Francia y Alemania. En enero de 2024, España contaba con 2.131 ex-

Alrededor de 80.000 personas ya han secundado la petición que reclama al Gobierno español la prohibición de la matanza de pollitos

plotaciones destinadas a la avicultura de puesta. Y en el año 2023 se alcanzó la cifra de 47.704.960 gallinas ponedoras -casi una gallina por habitante! Más de la mitad viven hacinadas en jaulas en batería -unas encima de otras- del tamaño de un folio sin ni siquiera poder extender sus alas sin chocar con la jaula o con otra gallina. Aquí, y en todo el mundo, tienen una vida miserable para alimentar a una población deseosa de huevos: en España, en 2023, la media fue de 137 huevos por persona al año, casi tres a la semana. ■

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!



Fitoterapia: plantas medicinales para el hígado y la vesícula biliar

La cantidad de plantas medicinales que poseen una acción beneficiosa sobre los trastornos del hígado y de la vesícula biliar es relativamente elevada. Muchas de ellas se conocen desde hace muchos siglos. Otras, en cambio, se han descubierto no hace tantos años, gracias a estudios experimentales, colocando una sonda duodenal y analizando la cantidad y calidad de la bilis emitida tras la administración de toda una larga serie de plantas medicinales, tanto en forma de infusión como de extractos. Curiosamente, algunas de ellas eran utilizadas por la tradición popular para otros fines.



123RF Limited@13smile

En la vesícula

Hoy en día existe una gran cantidad de pacientes con molestias en la vesícula y vías biliares que se someten a una intervención quirúrgica para librarse de sus padecimientos. Es cierto que gracias a los progresos experimentados en la práctica de la anestesia y en la técnica quirúrgica,

se presentan actualmente menos riesgos de que surjan complicaciones que hace unos años. Sin embargo, el número de enfermos operados de la vesícula biliar es tan elevado que muchos son los pacientes que presentan trastornos postoperatorios. Es el conocido «síndrome post-colecistectomía» del que tanto se habla en medicina y que no pocas

veces requiere una nueva intervención quirúrgica.

Calor local

Una importante medida práctica es la aplicación, sobre la región del hígado, de calor local, (en forma de saquito de heno, emplasto de patatas, barro caliente, etc.), después de cada comida. Los medicamentos a que suele recurrir la medicina oficial en estos casos varían, desde las inofensivas sustancias lipotrópicas y el complejo vitamínico B, hasta los peligrosos corticoides y fármacos inmunosupresores, sin que en la mayoría de los casos esté demostrada su verdadera eficacia.

Fitoterapia, un recurso no agresivo

El tratamiento a base de determinadas plantas medicinales desempeña aquí un importante papel. No hay que olvidar, por otra parte, que la inmensa mayoría de las colecistopatías (padecimientos de la vesícula y vías biliares) se presentan en estado latente y muchas veces se trata, en realidad, de trastornos funcionales crónicos (disquinesias).

La cantidad de plantas medicinales que poseen una acción beneficiosa sobre los trastornos del hígado y de la vesícula biliar es relativamente elevada

Las plantas medicinales que vamos a emplear en estos casos serán aquellas que posean no sólo una destacada **acción colerética** (aumento de la secreción de bilis por el hígado) y **colagoga** (aumento o aceleración de la evacuación de la bilis por estímulo de la contracción de la vesícula biliar), sino además, a ser posible, **espasmolítica** (antiespasmódica), **carminativa** (que impide la formación o favorece la expulsión de gases intestinales), **tonificante** (donde determinados «amargos» –ajeno, cardo mariano, etc.– desempeñan un importante papel) o **laxante**.

Es frecuente que padecimientos de la vesícula biliar se acompañen de estreñimiento; observándose, a menudo, cómo la regulación de las deposiciones intestinales actúa de forma muy favorable sobre la evolución de la enfermedad biliar. Conviene seguir una serie de normas dietéticas generales, como evitar alimentos grasos, fritos o cocinados con aceites recalentados. Limitar su uso al máximo o poner gran cuidado con las legumbres, las especias fuertes (dosis elevadas), las verduras flatulentas (col, coliflor, etc.) y la fruta en gran cantidad.

Utilidad de las plantas medicinales

En cambio, disponemos de ciertas plantas medicinales con grandes perspectivas, entre las que cabe destacar el **cardo mariano** (*Silybum marianum*) que podemos considerar como la planta de elección en el tratamiento de las hepatitis, tanto agudas (víricas) como crónicas, y de la extendida «esteatosis hepática», con las ventajas, frente a otros medicamentos, de estar desprovista de acciones secundarias indeseables (no hay toxicidad). Dentro de las posibilidades fitoterapéuticas del tratamiento de las enfermedades del hígado, vesícula y vías biliares, cabe destacar:

AJENJO (*Artemisia absinthium*). Sus propiedades medicinales se conocen desde muy antiguo; se trata de un «*Amarum aromaticum*», debido a las sustancias amargas y aceites aromáticos que contiene. Su empleo como aperitivo, tanto en forma de infusión, como formando parte de

Bueno y Vegano

SUSCRÍBETE

determinados vinos o «wermuts» (nombre del ajeno en alemán) ha gozado desde siempre de una gran tradición. De su composición química nos interesan principalmente esas sustancias amargas que contiene y que determinan su acción medicinal.

- **Infusión:** 1 cucharadita de ajeno en una taza de agua hirviendo. Se deja reposar unos 10 minutos y se tomará bien caliente después de cada comida. En cuanto a su característico sabor amargo, es inútil tratar de endulzarlo con miel o azúcar, ya que lo dulce con lo amargo no combina bien. Es preferible dejar su sabor natural, al que pronto uno se acostumbra.
- **Tintura** (disolución alcohólica): de 10 a 30 gotas, tres veces al día. Normalmente haremos uso del ajeno, tanto en forma de una cura (toma periódica) de tres a cuatro semanas, como tras un error dietético (comida copiosa, rica en grasas, etc.) o excitación psíquica (estrés, preocupaciones, accesos de ira, etc.).

Existe además un par de plantas aromáticas condimenticias que

El cardo mariano (*Silybum marianum*) es la planta de elección en el tratamiento de las hepatitis, tanto agudas (víricas) como crónicas



123RF Limited@liudmilachernetska

pertenecen a la misma familia botánica que el ajeno. Se trata del **estragón** (*Artemisia dracunculus*) de gran aprecio en la cocina francesa, y el **abrotano** (*Artemisia abrotanum*). Ambas deberían ser empleadas más a menudo por parte de aquellas personas que padecen trastornos de la vesícula biliar.

CARDO MARIANO (*Silybum marianum*). Gracias a un principio activo que contiene, la *Silimarina*, el cardo mariano es considerado como la mejor planta medicinal que disponemos en el tratamiento de las enfermedades del parenquima hepático (en particular las hepatitis). Desde el punto de vista farmacológico, cabe mencionar una notable y probada acción, tanto protectora como curativa, gracias a su acción directa sobre la membrana de las células que forman propiamente el hígado.

Los trastornos a nivel del estómago e intestino mejoran, y disminuye la sensación de opresión en la parte superior derecha del abdomen (zona

hepática). Además, las cifras de bilirrubina y transaminasas en suero (valores que suelen hallarse alterados en las hepatitis) tienden a normalizarse.

- **Infusión:** se emplean los frutos de la planta (*Fructus Cardui Mariae*). La dosis es de 1 cucharadita por taza de agua hirviendo, dejando reposar de 10 a 15 minutos. Se toma bien caliente y a pequeños sorbos, 3 o 4 veces al día (por las mañanas, en ayunas; media hora antes de la comida y cena, y por la noche antes de acostarse). Es recomendable añadir a la infusión unas hojas de menta, no sólo para mejorar su sabor, sino también como refuerzo de su acción medicinal.

- **Tintura** (solución alcohólica): 20 gotas, de 3 a 4 veces al día.
- **Extractos farmacológicos:** Legálón, Hepafungin, etc.

CELIDONIA (*Chelidonium majus*). Cabe destacar en la celidonia

Es inútil tratar de endulzar el característico sabor amargo del ajeno con miel o azúcar, ya que lo dulce con lo amargo no combina bien

un principio activo (alcaloide) de notable acción espasmolítica, tanto de las vías biliares como de los bronquios.

- **Infusión:** 2 cucharaditas (hierba entera, desecada y troceada) por taza de agua hirviendo. Se deja reposar unos 10 minutos y se toma bien caliente, tres veces al día, entre las comidas. Normalmente una cura con celidonia dura unas tres semanas.
- **Tintura** (solución alcohólica): 20 gotas, 3 veces al día. Si queremos conseguir una acción colagoga más intensa, podemos combinar dicha tintura con las de cardo mariano y belladona, y con los aceites aromáticos de la menta.

Otras plantas interesantes

Entre otras: Alcachofa (*Cynara Scolymus*). Milenrama (*Achillea millefolium*). Rábano (*Raphanus sativus*). Diente de león (*Taraxacum officinale*). Menta (*Mentha piperita*). Espliego (*Lavandula officinalis*). Romero (*Rosmarinus officinalis*). Maro (*Teucrium marum*). Boldo (*Peumus boldo*). ■

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética



Un 90% de ingredientes ecológicos para la Categoría I y entre el 15-89% para la Categoría II



Empresas con un 80% de los productos en la Categoría I. No producen cosmética convencional



Menos de un 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmético natural)



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

“Te contamos la verdad sobre la cosmética econatural en www.biovidasana.org”

Con la garantía de la Asociación Vida Sana



Síguenos en nuestras redes sociales



Instagram
@buenoyvegano

**Nuevo número
cada mes**

**Vídeos de actualidad
vegana**

Ferias y festivales



**Posts
divulgativos**

**Citas y
consejos**

Recetas

También en



Facebook
Bueno y Vegano



X
@buenoyvegano

Toda la actualidad de Bueno y Vegano en

www.buenoyvegano.com

