

Bueno y Vegano®

INFORMATIVO INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2026 JUNIO - Nº 103

Europa mira a Ámsterdam: primera capital sin anuncios de carne ni combustibles fósiles



RECETA | 6

Fusilli de lentejas
con salsa de queso
vegana

ALIMENTACIÓN | 10

De temporada: cerezas.
Prepara una deliciosa
"Cherry Pie"

COSMÉTICA | 14

Comparando desodorantes:
convencionales vs. naturales.
La elección es clara



Europa mira a Ámsterdam: primera capital sin anuncios de carne ni combustibles fósiles

A partir del 1 de mayo de 2026, la capital neerlandesa veta los anuncios de carne, vuelos, coches de gasolina o diésel y contratos de calefacción por gas de cualquier espacio público, como vallas publicitarias, tranvías, autobuses, estaciones o marquesinas. Es la cuarta ciudad de los Países Bajos en dar este paso. Utrecht, Delft y La Haya ya habían prohibido los anuncios de combustibles fósiles. Zwolle y Nimega están en ello. Lo que diferencia a Ámsterdam es que es la primera capital del mundo que incluye la carne en la ecuación. El debate ha estado varios años sobre la mesa y en abril de 2024, un tribunal neerlandés respaldó la prohibición de La Haya frente a las impugnaciones de la industria. El impulso vino de formaciones como el Partij voor de Dieren y GroenLinks, partidos que llevan años sensibilizando sobre la cuestión del bienestar animal y la transición ecológica. El fallo fue

inapelable, puesto que la medida cumple con la ley de la UE y sirve al interés público.

Como era de esperar, la medida no ha pasado sin ruido, ni quejas. La reacción de JCDecaux, que maneja los contratos publicitarios de media Europa, fue emitir un comunicado recordando a la ciudad neerlandesa que, sin anuncios de carne y combustibles, los ingresos posiblemente caerían y, por consiguiente, los servicios públicos como limpieza, mantenimiento o seguridad, podrían sufrir las consecuencias. Anke Bakker, concejala del Partido de los Animales y copatrocinadora de la medida, respondió con firmeza a la amenaza: "Estoy segura de que podrán seguir llenando el espacio publicitario, pero con productos vegetarianos y libres de emisiones". Efectivamente, no se trata de eliminar publicidad, sino de cambiar su contenido. De dejar de normalizar lo que nos está matando.



123RF Limited © robertvanthoenderdaal

Bueno y Vegano

SUSCRÍBETE



Bakker fue más lejos. Dijo que el posicionamiento de JCDcaux ilustraba “cuán profundamente arraigados están los combustibles fósiles y la carne en la industria publicitaria”. Y tiene toda la razón. Llevamos décadas asumiendo como natural que una marquesina de autobús te venda un vuelo a Málaga por nueve euros junto a una hamburguesa de ternera ecológica. Como si el hecho de que algo sea legal lo hiciera automáticamente inocuo o justo. Pero la realidad es otra y es urgente enfrentarla.

La producción de carne concentra buena parte de las emisiones del sistema alimentario

Hablamos de aproximadamente el 14,5% de los gases de efecto invernadero a nivel mundial. Más que todos los coches, aviones y barcos del mundo juntos. Cada kilo de carne de vacuno requiere de media 15.000 litros de agua. Cada hamburguesa que devoramos ha bebido lo que una persona necesita en dos años. Y la soja que alimenta a ese ganado es la principal causa de deforestación del Amazonas. El 80% de la soja que se cultiva en la selva no es para tofu, es para pienso.

Joey Cramer, director de Pro-Veg, lo resumió con las siguientes palabras: “Sabemos que una gran parte de las emisiones de carbono del sistema alimentario provienen de la producción de carne, por lo que tiene sentido que Ámsterdam restrinja su publicidad como parte de su estrategia para promover un cambio en el sistema alimentario”.

Ámsterdam ya había enviado señales claras sobre sus intenciones. En 2024 se posicionó como la primera capital de la Unión Europea en respaldar el Tratado Basado en Plantas, una iniciativa internacional que busca transformar el sistema alimentario para frenar la degradación de los ecosistemas. Este acuerdo propone básicamente **congelar la expansión de la ganadería industrial y fomentar una transición hacia una alimentación centrada en los vegetales**, que tiene un impacto ambiental mucho menor. Lo que observamos hoy en la ciudad no representa un giro inesperado, sino la evolución natural de un compromiso previo con la sostenibilidad.

Se abre así la puerta a un escenario donde la publicidad de



Ese proceso de desnormalización es el que parece estar comenzando ahora con los productos y actividades de alta huella de carbono

actividades con un alto impacto ambiental siga **el mismo camino que el tabaco hace unas décadas**, cuando entendimos que no tenía sentido promocionar aquello que estaba dañando nuestra salud pública. Hace apenas unas décadas, fumar era una actividad que se realizaba con total naturalidad en los aviones, los lugares de trabajo y las pantallas de cine, amparada por una inversión publicitaria que asociaba el consumo de cigarrillos con el éxito o la libertad. Sin embargo, en el momento en que se alcanzó un consenso científico y social sobre los daños derivados del tabaco, la percepción pública dio un giro radical y los anuncios desaparecieron de las calles para proteger el bienestar general.

Ese mismo proceso de desnormalización es el que parece estar comenzando ahora con los productos y actividades de alta huella de carbono. Lo que Ámsterdam plantea es que, si aceptamos que ciertos hábitos de consumo aceleran el deterioro climático, **resulta contradictorio permitir que se nos invi-**

te constantemente a practicarlos desde los espacios públicos. Del mismo modo que hoy nos parecería impensable ver un anuncio de tabaco en una parada de autobús, es probable que en el futuro miremos hacia atrás y nos resulte igual de extraño que se promocionaran vuelos de corta distancia, vehículos altamente contaminantes o alimentos carcinógenos en el corazón de nuestras ciudades.

A menudo caemos en la trampa de creer que somos inmunes al impacto de las estrategias comerciales, pero **la publicidad moderna no apela a nuestra lógica, sino a mecanismos psicológicos del subconsciente muy bien estudiados.** Se usan técnicas basadas en la neurociencia y la psicología del comportamiento para asociar productos con necesidades humanas fundamentales, como la aceptación social, el estatus o la seguridad, aprovechando que el cerebro humano está programado para buscar la validación del grupo. Esta presión silenciosa es tan efectiva que, aunque nos consideremos individuos críticos y racionales, nuestro entorno visual moldea nuestras aspiraciones y deseos de forma constante.

Cuando reflexionamos sobre el caso del tabaco, resulta evidente que la prohibición de su publicidad no buscaba erradicar el consumo de la noche a la mañana, sino romper esa idea seductora de prestigio y normalidad que lo rodeaba. Aunque hoy en día todavía hay gente que fuma, la percepción social ha sufrido una transformación que no podemos negar. El cigarrillo ha pasado de ser un símbolo de sofisticación y libertad a ser visto como un problema de salud pública y una adicción que genera rechazo en muchos espacios compartidos. El éxito de estas medidas no se mide solo por las ventas actuales, sino por haber logrado que el acto de fumar ya no sea una aspiración social, demostrando que, cuando la publicidad desaparece, el comportamiento deja de ser un ideal para convertirse, simplemente, en una inercia que cada vez menos personas eligen iniciar.

Hoy se busca esa misma evolución cultural frente al consumo de carne y los combustibles fósiles, con el fin de que dejen de asociarse al éxito y se entiendan como prácticas altamente dañinas para

El producto del mes

Tofu Rosso, de Taifun



Las características principales del Tofu Rosso son los tomates, las aceitunas y las hierbas aromáticas. Una opción perfecta para quienes desean disfrutar del sabor del Mediterráneo.

Con su toque especiado y su consistencia suave, es ideal para untar en salsas frescas o de tomate, pero también queda muy bien frito con pasta o verduras en ensaladas coloridas.

Certificado:

Ecológico (Euro Hoja)

Marca:

Taifun

Empresa:

Taifun-Tofu, GmbH
www.taifun-tofu.de

todos los seres vivos y con un alto coste ambiental y personal.

Falta un año para que la prohibición sea completa. Un año de transición, de presión política, de recursos legales. Pero la semilla está plantada y la tendencia es imparable: se debe prohibir la publicidad de lo que nos mata lentamente. No dice nada positivo de nosotros el hecho de que necesitemos prohibiciones externas para dejar de actuar de forma destructiva. ¿Es posible que estemos programados para priorizar el placer de hoy sobre la supervivencia de mañana hasta el punto de necesitar que una norma nos salve de nuestros propios impulsos? 🌱

Strudel mediterráneo con tofu y patatas

Delicioso strudel al gusto mediterráneo con el sabor característico que le da el relleno de patatas y champiñones con Tofu Rosso, los tomates secos, el romero y el pimentón. Un plato muy nutritivo y completo para disfrutar preparándolo y degustándolo.



ESPACIO PATROCINADO



Taifun Tofu | www.taifun-tofu.de

Encuentra aquí
más recetas
con Taifun





Foto cedida por Taifun

Elaboración

Para el relleno

Lave las patatas y córtelas en cubos (aprox. 1 cm x 1 cm), pele la cebolla y córtela en cubos (aprox. 5 mm x 5 mm), limpie los champiñones sin lavarlos. Coloque los tomates secos en un recipiente, cúbralos con agua hirviendo y déjelos en remojo.

Precaliente el horno a 180°C.

Coloque las patatas y la cebolla en un recipiente grande y rocíe con 2-3 cucharadas de aceite de freír, pimentón, romero, sal y pimienta. Mezcle bien y extienda todo sobre una bandeja para hornear forrada con papel vegetal. Reserve el recipiente vacío.

Hornee la mezcla de patata y cebolla durante 20 minutos. Para un color más intenso, gratine durante 5 minutos. Mientras tanto, corte los champiñones en láminas finas y desmenuce el tofu rosso.

Caliente un poco de aceite en una sartén grande, añada los champiñones y dórelos bien. Después de unos 5 minutos, añada el tofu rosso y continúe cocinando. Tanto los champiñones como el tofu deben dorarse. Escorra los tomates secos remojados, cór-

telos en tiras y agréguelos a la mezcla.

Mezcle el tofu sedoso con la levadura nutricional, la harina de garbanzo, la mostaza, el miso y 2 cucharadas de salsa de soja; debe tener una consistencia cremosa. Retire las patatas y las cebollas del horno, colóquelas en su bol (reservando el papel de hornear) y mézclelas bien con la crema de tofu sedoso.

Para el strudel

Extienda los dos rollos de hojaldre con su papel de hornear sobre la superficie de trabajo, superponiéndolos por el lado más largo y presionando ligeramente para sellarlos.

Extienda la mezcla de patata y cebolla sobre el hojaldre, dejando unos centímetros libres a ambos lados. En el lado izquierdo, extienda la mezcla de champiñones y tofu rosso sobre las patatas, formando un círculo en una tira perpendicular a la dirección de enrollado. Presione ligeramente con las manos.

Ahora, enrolle el strudel comenzando por el lado izquierdo: primero doble con cuidado la tira de masa libre sobre ambas capas de relleno y luego enróllelo lentamente de izquierda a derecha. Deslice el strudel sobre el papel de horno y, con la ayuda del papel, colóquelo en la bandeja para hornear.



Preparación: 60 min.

DIFICULTAD: media

CATEGORÍA: platos principales

RACIONES: (4 unidades)

Para el relleno:

- 400 g de tofu rosso
- 50 g de tomates secos
- 400 g de patatas firmes
- 1 cebolla
- 200 g de champiñones
- 1/2 cucharadita de pimentón ahumado en polvo
- 1/2 cucharadita de romero seco desmenuzado
- Sal y pimienta
- Aceite para freír

Para el strudel:

- 400 g de tofu sedoso
- 10 g de levadura en polvo
- 20 g de harina de garbanzos (alternativa: 10 g de maicena)
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de miso
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 paquetes de hojaldre vegano (alternativa: masa para strudel)
- Leche vegetal o mantequilla vegana para untar la superficie

Unte la superficie con un poco de leche vegetal o mantequilla vegana derretida y hornee durante 35-40 minutos en un horno de convección a 170°C, hasta que la superficie esté dorada y brillante. Retire el strudel del horno y déjelo reposar al menos 10 minutos antes de cortarlo.

Consejo: Este strudel de Tofu Rosso combina a la perfección con una ensalada de endivias.

TOFU PARA TODOS LOS GUSTOS

Nuestras especialidades de tofu ofrecen algo para todos y son ideales para muchas recetas creativas. Al igual que todos nuestros productos, contienen materias primas de la mejor calidad, soja ecológica europea y se elaboran con dedicación. Ya sea con hierbas mediterráneas, aceitunas jugosas o especias exóticas: el tofu de Taifun conquista.

taifun-tofu.com



Fusilli de lentejas con salsa de queso vegana

➤ Esta no es una simple receta de pasta, aunque sea bastante sencilla de preparar. Presenta dos ventajas muy interesantes: por un lado, reducimos la cantidad de grasa que lleva la receta original de pasta con salsa de queso y por otro, usando la pasta de lenteja roja de **Sol Natural**, la cantidad de proteína es superior a la de la típica pasta de trigo.

Si lo que buscamos es una salsa que nos recuerde al queso siendo vegana vamos a jugar con dos variables, el sabor y la textura.

En cuanto a la primera, necesitamos una salsa sabrosa y con ese punto ligeramente ácido del queso. Para ello la clave será la **levadura nutricional**. Este producto no tiene nada que ver con la levadura de cerveza. Si lo has probado sabrás a lo que me refiero. La levadura nutricional es un alimento muy rico en proteína, con un agradable y potente sabor. Esta levadura nutricional de **Sol Natural**, además está enriquecida con B12 y es ecológica. Puedes usarla para acabar y decorar un plato de crema, sopa, enriquecer una ensalada o tu plato de pasta favorito.

Si potenciamos el sabor con un toque de zumo de limón, el tándem es perfecto para una salsa deliciosa.

En cuanto a la textura de la salsa, la responsable de hacer la magia es la patata. Un alimento cargado de almidón que una vez cocido y triturado nos aportará densidad y una salsa elástica y muy cremosa. Pero tendremos que tener en cuenta varios trucos. No todas las patatas tienen la misma cantidad de almidón. Evita patatas nuevas que siempre tienen más agua. Variedades como Monalisa, Kennebec, Russet o incluso agria son las que más almidón tienen.

Además de usar la variedad de patata más adecuada, triturarla en el momento justo es casi más importante. Al cocinar la patata, preferiblemente entera y con piel, el almidón gelatiniza, pero si dejamos que la patata se enfríe, este se endurecerá y la salsa quedará grumosa y mucho menos elástica. Así que en cuanto la patata esté cocida deberás triturarla con los ingredientes de la salsa inmediatamente, primero a baja velocidad y al final a potencia máxima. Esto hace que todo el almidón se libere y la textura sea elástica y muy suave.


 ESPACIO
 PATROCINADO
 POR:

SOL
 natural

 Sol Natural
www.solnatural.bio

 Encuentra aquí
 más recetas con
 Sol Natural



Receta



Preparación: 15 min.

Cocción: 6-8 min.

INGREDIENTES (3 raciones)

Ingredientes:

- 250 gramos de Fusilli de lenteja roja **Sol Natural**.
- Perejil fresco picado y pimienta recién molida para decorar.

Para la salsa:

- 350 gramos de patata.
- 3 cucharadas de Bio Levadura Nutricional **Sol Natural**.
- 1/2 cucharadita de sal o al gusto.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- 1/4 de cucharadita de cebolla en polvo.
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida.
- 200 ml de bebida vegetal sin endulzar.
- 1 cucharada de zumo de limón.

batidora y comienza batiendo a baja velocidad hasta obtener una crema. Cuando no tenga grumos sube la potencia al máximo para que el almidón de la patata se libere todo lo posible a la salsa y así conseguir que quede muy elástica, como si fuera queso fundido.

Escurre la pasta cuando esté cocida reservando un poquito del agua de cocción por si fuera necesario aligerar la salsa para dejarla a tu gusto. Mezcla la pasta con la salsa y emplata mientras esté bien caliente.

Decora la pasta con un poco de pimienta negra recién molida, levadura nutricional al gusto y perejil fresco picado. 🌿

Elaboración

Cuece las patatas como más te guste: puedes pelarlas, cortarlas en trozos y cocerlas en agua con sal (esta forma es más rápida, pero se pierde más almidón en el proceso). O si tienes tiempo, puedes cocerlas con piel, así la salsa quedará más cremosa.

Cuando las patatas estén cocidas, cuece la pasta en abundante agua hirviendo con sal entre 6 y 8 minutos.

Prepara la salsa mientras la pasta se cocina. Con la patata aún bien caliente, coloca todos los ingredientes de la salsa juntos en el vaso de la

¡NUEVA!

SOL natural
ALIMENTACIÓN BIO

LA ÚNICA
Levadura con B12 ecológica

Presentamos la revolución de la nutrición consciente: levadura nutricional con Vitamina B12 obtenida por fermentación orgánica.

Una fuente de nutrición completa, con un irresistible sabor umami y 100% ecológica.

Los alimentos de origen vegetal, bajo lupa en el Parlamento Europeo

La Comisión de Agricultura y Desarrollo Rural del Parlamento Europeo ha presentado una propuesta de resolución que busca reforzar el apoyo al sector ganadero en la Unión Europea. El texto plantea una visión crítica hacia la promoción de alimentos sustitutivos de origen vegetal, poniendo en el punto de mira la alimentación con estos alimentos en comedores escolares, al tiempo que pide a la Comisión Europea mayor cautela y estudios sobre su impacto nutricional y ambiental. Además, reclama más transparencia en la financiación de ONGs y sugiere limitar los fondos europeos a las organizaciones que realizan actividades de *lobby* contra la ganadería.

Dentro de la sección sobre la dimensión social de la ganadería y los desafíos específicos del sector, apunta contra “la promoción acrítica de sustitutos alimentarios que sean nutricional y medioambientalmente inadecuados como reemplazo de los alimentos tradicionales de origen animal” y advierte contra su inclusión en las cestas de alimentos para niños y jóvenes en las escuelas.

La resolución también subraya la necesidad de aumentar la transparencia en la asignación y uso de fondos de la UE destinados a ONG para evitar “riesgo de uso indebido o influencia indebida”, pidiendo la creación de un registro público con cantidades y finalidades de la financiación. Además, expresa preocupación por la concesión de fondos, incluidos los del programa de acción por el medio ambiente y el clima (LIFE) a organizaciones que realizan actividades de *lobby* ante instituciones de la UE, en particular sobre bienestar animal. De este modo, solicita a la Comisión que deje de financiar a ONGs que realizan “*lobby* dirigido” y que transmiten una imagen “engañosa, militante e ideológica de la ganadería en Europa”, así como que beneficiarios de fondos declaren reuniones con representantes cuando busquen influir en las políticas de la UE.

La resolución no tiene carácter vinculante ni obliga legalmente a la Comisión Europea, funciona como orientación y forma de presión institucional. 🌱

El chef francés Thierry Marx desarrolla un kebab vegetal para comedores escolares

Laura Clavijo
Periodista



El distribuidor de restauración colectiva francés PRO à PRO se ha asociado con la marca de productos vegetales ACCRO para introducir una receta de kebab *plant-based* en comedores de colegios de secundaria y bachillerato en Francia, desarrollado junto con el chef con dos estrellas Michelin Thierry Marx.

La colaboración se produce en el contexto de la ley francesa EGAlim (*États Généraux de l'Alimentation*), normativa aprobada en el país galo para mejorar la calidad de la alimentación, promover una agricultura más sostenible y apoyar a los agricultores. La ley establece que los comedores escolares deben incluir al menos un 50% de productos sostenibles o de calidad, incluyendo productos ecológicos, y ofrecer opciones vegetarianas semanales.

La receta utiliza el “Spécial Kebab” de ACCRO, una carne picada 100% vegetal elaborada con proteínas vegetales, marinada con miso rojo, chile coreano, salsa de soja y pera, y servida en pan pita con hierbas. ACCRO comparte esta receta en exclusiva con PRO à PRO para su uso en su red escolar.

Las alternativas vegetales ganan terreno

Los operadores recurren cada vez más a formatos como hamburguesas o kebabs para introducir opciones vegetales sin rechazo entre los estudiantes. La participación del chef francés aporta credibilidad culinaria a una categoría que, históricamente, ha tenido dificultades de aceptación en la restauración colectiva.

PRO à PRO abastece a más de la mitad de los centros de secundaria en Francia y destina el 72% de su actividad a la restauración institucional. El kebab forma parte de una gama más amplia orientada a las escuelas, lanzada en marzo, que incluye más de 500 productos adaptados a las preferencias alimentarias de jóvenes de 11 a 18 años. Está previsto que, a finales de junio lance un catálogo específico conforme a la ley EGAlim para ayudar a los responsables de cocina a cumplir la normativa. Desde PRO à PRO subrayan la importancia de adaptar la oferta a las preferencias de los jóvenes sin renunciar a criterios de sostenibilidad. 🌱





Las dietas basadas en plantas podrían reducir los niveles de inflamación

El consumo de patrones dietéticos basados en plantas podría ayudar a reducir los niveles de un importante biomarcador de inflamación en el organismo, según una nueva investigación de la Universidad de Warwick del Reino Unido, publicada en *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*.

El estudio es la primera revisión sistemática que utiliza exclusivamente datos de ensayos clínicos aleatorizados para analizar la relación entre la alimentación *plant-based* y la proteína C reactiva (PCR o CRP), un indicador estándar de inflamación utilizado para evaluar el riesgo cardiovascular. Se identificaron siete ensayos elegibles, que abarcan a 541 participantes, a partir de un total inicial de casi 3.000 estudios.

En los siete ensayos analizados, las dietas basadas en plantas —incluyendo patrones veganos, vegetarianos y basados en alimentos integrales de origen vegetal— se asociaron con niveles más bajos de CRP en comparación con dietas omnívoras.

El autor principal del estudio, Luke Bell, señala que consumir una dieta *plant-based* en lugar de una omnívora redujo los niveles de CRP en una media de 1,13 mg/L. La CRP es una de las principales señales de inflamación del cuerpo, y niveles más bajos suelen indicar una menor inflamación sistémica.

Qué significan estos resultados

La inflamación se entiende cada vez más como un factor que contribuye a enfermedades relacionadas con la edad, como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. En este sentido, los autores del estudio señalan que las dietas basadas en plantas ya se asocian con mejoras en la presión arterial, el colesterol LDL y el peso corporal, y que estos resultados apuntan a una posible reducción adicional de la inflamación. Los estudios que combinaron cambios dietéticos con ejercicio estructurado mostraron las mayores reducciones de inflamación.

Aunque los resultados sugieren un posible efecto de los alimentos *plant-based* en la reducción de la inflamación, los expertos aseguran que todavía se necesitan ensayos más amplios y robustos para confirmar estas evidencias. 🌱

Las flores de caléndula podrían convertirse en un ingrediente proteico

Investigadores de la University of Georgia han descubierto que las flores de caléndula, gran parte de las cuales se desechan actualmente como residuo floral, contienen proteínas con propiedades funcionales competitivas frente a ingredientes vegetales ya consolidados, como la proteína de guisante.

El estudio, publicado en *ACS Food Science & Technology*, extrajo y analizó fracciones proteicas de flores secas de *Calendula officinalis*, recuperando más del 92% de la proteína disponible.

La fracción predominante, la albúmina, mostró buenos resultados en parámetros clave para la fabricación de alimentos: retención eficaz de agua y aceite, estabilización de emulsiones y una fuerte actividad antioxidante. Además, presentó una elevada estabilidad térmica, lo que indica que estas proteínas podrían resistir procesos como el horneado o la extrusión.

Residuos florales como fuente de proteína

La caléndula se cultiva a gran escala en todo el mundo, principalmente con fines ornamentales y para la obtención de pigmentos naturales como la luteína. En India, alrededor del 40% de las flores de caléndula producidas se desechan tras la cosecha, mientras que la industria floral de Estados Unidos genera cada año importantes volúmenes de residuos florales. La flor ya cuenta con el estatus GRAS (“generalmente reconocido como seguro”) de la US Food and Drug Administration.

Los investigadores señalan que estas proteínas podrían emplearse en aliños vegetales, sopas, salsas, productos de panadería y alimentos enriquecidos con proteína. El sector de las proteínas alternativas busca cada vez más fuentes vegetales infrautilizadas y corrientes de residuos para diversificar su oferta más allá de la soja y el guisante, con ingredientes como la proteína de girasol o los residuos de cebada cervecera, despertando creciente interés científico.

Los autores subrayan que los siguientes pasos necesarios antes de una posible aplicación comercial incluyen pruebas en alimentos reales y la validación de su viabilidad a escala industrial. 🌱





De temporada: cerezas

Siempre que pienso en productos estacionales, uno de mis preferidos junto con los higos, son las cerezas. Su temporada es corta y fuera de ella es casi imposible encontrarlas, por eso es una época en la que intentamos aprovechar al máximo y disfrutar de ellas.

Desde las semanas previas a su recolección estamos pendientes, ya que el momento de floración de los cerezos es un espectáculo digno de ver. Pero no tiene una fecha más concreta que el comienzo de la primavera, ya que depende de las condiciones meteorológicas y la flor solo se mantiene durante escasas dos semanas. Un par de meses después, las cerezas estarán listas para su recolección.

Además de ser una fruta maravillosa por su sabor también lo es por sus propiedades.

Las cerezas son una fuente excelente de antioxidantes, vitaminas y minerales. Lo más curioso es su contenido en triptófano, melatonina y serotonina. El triptófano es un aminoácido esencial asociado al bien-



Las cerezas, además, son ricas en vitamina C, hierro, zinc y betacarotenos, mucho más que otras frutas

tar y necesario para la liberación de serotonina y la producción de melatonina, una hormona responsable de la correcta regulación de nuestros ciclos de sueño y vigilia. Como la mayoría de frutas, al comerlas con piel, las cerezas nos aportan una buena cantidad de fibra necesaria

para una adecuada salud intestinal.

Las cerezas, además, son ricas en vitamina C, hierro, zinc y betacarotenos, mucho más que otras frutas.

Pero aparte de todos los beneficios que nos aportan, sobre todo te

recomiendo que las incluyas en tu alimentación por su delicioso sabor. Es importante que sepamos elegir bien las cerezas. Descarta aquellas que estén blandas, o presenten pequeñas manchas marrones, estarán pasadas. Elige las de color muy intenso, además de denotar un punto óptimo de maduración serán más ricas en nutrientes.

Aunque es frecuente que escuchemos hablar de picotas, estas son una clase de cerezas originaria del Valle del Jerte en Cáceres, una de las más comunes, pero no todas las cerezas son picotas. Estas se comercializan sin rabito y es la mejor forma de reconocerlas. Cuando una cereza está en su punto óptimo será crujiente, dulce y de intenso color rojo.

Ya que su temporalidad es muy corta, puedes alargarla un poquito conservando algunas congeladas. Deshuélasas y guárdalas bien cerradas en el congelador. Podrás usarlas para hacer batidos, sorbetes, incluso mermeladas o bien la tarta que te enseñamos a preparar a continuación.

El Escaparate Vegano



BEBIDAS VEGETALES

Bebida vegetal Arroz Coco Matcha, de Natumi

➤ Natumi Arroz Coco Matcha es una combinación deliciosa y refrescante. Nuestra popular base de arroz y coco se mezcla con té verde matcha en polvo de alta calidad, lo que la convierte en la bebida perfecta para consumidores preocupados por su salud y que siguen las últimas tendencias. Sin azúcares añadidos.



Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Natumi | www.natumi.com
Empresa: Natumi, GmbH



SECO / CEREALES

Granolas crujientes de avena bajas en azúcar, de Sol Natural

➤ Granolas de avena integral sin gluten, tostadas suavemente para mantener todo su sabor y lograr una textura crujiente irresistible. Con bajo contenido en azúcar, son el aliado perfecto para quienes quieren cuidar su alimentación sin renunciar al placer de un desayuno o *snack* delicioso. Ideales para disfrutar con yogur, leche, bebida vegetal, fruta... o simplemente solas. Disponibles en tres sabores: Original, Manzana & Canela y Chocolate. Veganas. Sin gluten.



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

Alimentación

Cherry pie

más pequeña que la otra. Coloca la más grande entre dos láminas de papel de horno y estira con el rodillo hasta tener una lámina de aproximadamente medio centímetro de grosor, o incluso un poquito menos, dependerá de tu destreza con el rodillo.

Coloca la masa en un molde de unos 30 centímetros de diámetro y ajústala al fondo. Si no usas un molde de silicona será necesario que lo engrases previamente para que la masa no se pegue, puedes usar un poquito de aceite de coco y pincelar con él. Coloca las cerezas en el interior del molde. Precalienta el horno a 220°C.

El resto de la masa tendrás que estirarlo igual que la base, entre dos láminas de papel de horno, pero en este caso cortaremos tiras largas de 2 o 3 centímetros de ancho. Necesitarás 10 tiras aproximadamente, dependerá del diámetro de tu molde. Coloca cinco tiras en paralelo y comienza a entrelazar con las otras que colocaremos de forma perpendicular. Debe pasar alternativamente por debajo de una y por encima de la siguiente, hasta acabar con todas y cubrir la tarta. Puedes cubrir la tarta, haciendo que las tiras queden muy juntas o dejando espacios entre ellas, como más te guste.

Recorta el resto de masa sobrante alrededor de la tarta y sella la base con los extremos de las ti-



Preparación: 35 min.
Cocción: 40 min.

INGREDIENTES (6 raciones)**Para la masa quebrada:**

- 400 gr de harina de espelta (puede ser integral)
- 100 gr de aceite de coco
- 150 ml de agua muy fría
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de azúcar de coco

Para el relleno:

- 750 gr de cerezas
- 3 cucharadas de almidón de patata (o de maíz)
- Ralladura de 1 limón
- Opcional: 3 cucharadas de azúcar de coco

ras superiores, hazlo pellizcando la masa para que quede bonito.

Con el horno caliente introduce la tarta a altura media, calor arriba y abajo y hornea 40 minutos a 200°C. Si ves que se tuesta la superficie demasiado rápido puedes protegerla con una lámina de papel de aluminio o bajar la temperatura a 180°C hasta que la superficie esté seca y crujiente y el interior de la tarta esté burbujeante.

Deja que la tarta se enfríe antes de desmoldar para que no se rompa y el interior adquiera consistencia. 🍷

Elaboración

Comienza por preparar la masa quebrada. Para ello prepara un bol con la harina, la sal y el azúcar de coco. Mezcla con una varilla hasta que quede uniforme. Añade el aceite de coco en trocitos con una cuchara a temperatura ambiente, preferiblemente que no esté fundido. Añade la mitad del agua, bien fría, y comienza a mezclar con la punta de los dedos. Este paso es importante para que se forme una especie de arena gruesa pero sin que el aceite se funda del todo, ya que si amasamos con las manos estaremos transfiriendo mucho calor.

Añade el resto del agua hasta formar una masa compacta. Lleva la masa bien envuelta o en un bol

bien tapado a la nevera y espera 30 minutos como mínimo para que se vuelva más firme. Mientras tanto, prepara el relleno de la tarta.

Deshuesa las cerezas. Puedes hacerlo con un utensilio especial para ello pero si no lo tienes puedes usar una botella de cristal vacía y un palito. Coloca la cereza en la boca de la botella y presiona el centro hacia abajo con el palito, el hueso caerá dentro y la cereza quedará entera y vacía. También puedes cortar las cerezas por la mitad y retirar el hueso con un cuchillo.

Coloca las cerezas en un bol y añade el azúcar de coco, la ralladura de limón y el almidón de patata (o de maíz). Saca la masa de la nevera y divide en dos porciones, una, un poco

**SECO / PASTA****Fideos Udon Japanese Ecológicos, de Clearspring**

🍷 Fideos udon japoneses ecológicos elaborados de forma tradicional con solo harina de trigo ecológica, sal marina y agua pura. Ofrecen una textura suave y elástica, con un sabor delicado que absorbe muy bien caldos y salsas.

Producidos en la prefectura de Gunma por una familia de tercera generación con más de 70 años de experiencia, siguiendo métodos tradicionales y utilizando agua local pura para conseguir un sabor auténtico y la característica textura "koshi".



Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Clearspring | www.clearspring.co.uk
Empresa: Clearspring Ltd.

**COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS****Omega-3 VEGAN Set, de NORSAN**

🍷 La propuesta estrella para contar con un aporte de omega-3 de verdad e ingerir omega-3 marino de la fuente principal y más sostenible. Formulado a partir de aceite de microalgas (*Schizochytrium sp.*), aporta directamente DHA y EPA, a diferencia del aceite de lino o chía que solo aportan omega-3 ALA. Las cápsulas son el formato perfecto para llevar en el bolso cuando viajas



o la rutina no da tregua. Un dúo completo, 100% vegano y respaldado por evidencia científica, para cuidarte desde dentro cada día y en cualquier lugar.

Marca: NORSAN | www.norsan.es
Empresa: NORSAN Omega-3, S.L.



Alimentos antiinflamatorios

Alimentos antiinflamatorios son aquellos que tienen capacidad de aportar sustancias o nutrientes imprescindibles para que nuestro cuerpo pueda combatir los procesos oxidativos e inflamatorios, ya sea directamente o ayudando al organismo a fabricar sustancias antioxidantes y/o antiinflamatorias. Estos alimentos son mayoritariamente alimentos vegetales.

Nuestro organismo está constantemente en equilibrio entre reacciones inflamatorias y antiinflamatorias, así como procesos oxidativos con antioxidantes. Y esto sencillamente forma parte del funcionamiento básico de nuestra maquinaria. Nuestras células generan energía en unos pequeños motores que se llaman mitocondrias y, al llevar a cabo los procesos de combustión de hidratos de carbono y grasas se producen residuos oxidados tóxicos que se deben eliminar con sustancias antioxidantes. De lo contrario, si se acumulan residuos oxidados, se estropean las células, y el organismo detecta un daño celular o del tejido y pone en marcha un proceso inflamatorio para poder eliminar lo dañado y regenerarlo con células sanas. Después pone en marcha un proceso antiinflamatorio para que todo vuelva a la normalidad. Nuestro cuerpo está constantemente sumergido en procesos de desgaste y regeneración y eso implica procesos oxidativos y de inflamación que, normalmente se resuelven sin problema gracias a todas las sustancias antioxidantes y antiinflamatorias que podemos generar y a otras que deben llegar de la alimentación.

Hasta ahí lo normal. Pero, ¿qué pasa cuando tenemos una enfermedad crónica? En estas situaciones esos procesos dañinos oxidativos e inflamatorios se acentúan, por lo que empeoran los síntomas y la salud. Por eso, si estamos sanos, pero más aún si tenemos alguna patología, debemos procurar que al cuerpo no le falte de nada nutricionalmente para que pueda compensar esos procesos oxidativos e inflamatorios.



¿Cuáles son algunos de los nutrientes y otras sustancias con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes?

Omega-3

Los omega-3 de cadena larga como el ácido docosahexaenoico (DHA) y el ácido eicosapentaenoico (EPA) tienen gran importancia para nuestra salud.

Estructural del sistema nervioso, especialmente del cerebro. Las concentraciones de DHA son especialmente altas en la retina (ojo), el cerebro y los espermatozoides. Tanto el EPA como el DHA tienen muchas funciones en el corazón, los vasos sanguíneos, los pulmones, el sistema inmunitario y el sistema endocrino.

Son antiinflamatorios por aumentar las prostaglandinas con poco potencial inflamatorio y otras sustancias antiinflamatorias. Fuentes: ácido alfa-linolénico: nueces, aceite de lino, aceite de colza, semillas de lino, semillas de sésamo, etc. EPA y DHA: algas como las del género *Schizochytrium sp.*

Vitamina C

Antioxidante celular y extracelular. Fuentes: naranja, mandarina, kiwi, caqui, pomelo. Brócoli, kale, pimiento, calabaza, tomate.

Vitamina E

Antioxidante de las membranas celulares. Fuentes: AOVE, semillas, frutos secos y todos los vegetales en general.

Vitamina A (betacarotenos)

Regeneración y formación de tejidos como la piel y las mucosas, imprescindibles para la vista, el sistema inmunitario y los huesos. Fuentes: zanahoria, calabaza, albaricoque, papaya, mango, brócoli, kale, pimiento, espinacas...

Cobre, zinc, selenio y manganeso

Son antioxidantes, pues forman parte de sustancias antioxidantes endógenas necesarias para compensar el estrés oxidativo. Fuentes: legumbres (lentejas, garbanzos y judías). Cereales integrales. Frutos secos. Semillas de calabaza.

Otros antioxidantes: polifenoles

Antioxidantes. Alimento para la microbiota beneficiosa para nuestra salud. Fuentes: frutas (fresas, frutos rojos, granada, uvas, cítricos, manzanas, melocotones, etc.). Especies (cúrcuma). Verduras, frutos secos y semillas. Legumbres, cereales integrales.

Oleocantal

Es antioxidante e inhibe algunas prostaglandinas inflamatorias del organismo. Fuentes: aceite de oliva virgen extra.

Fibra

Prebiótica o alimento para la microbiota beneficiosa. Limpieza intestinal. Fuentes: legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas. Frutas y verduras.

Salicilatos

Son sustancias químicas naturales elaboradas por las plantas. Se encuentran en frutas y verduras y ayudan a proteger las plantas contra enfermedades e insectos. Los extractos de salicilato se han utilizado con fines medicinales durante miles de años. El ácido salicílico, más conocido como aspirina, alivia el dolor y la inflamación. De todos modos, en personas con sensibilidad a los salicilatos y con síndrome de Reye hay que tener precaución. Fuentes: verduras (brócoli, coliflor, pepino, champiñones, rábanos, espinacas y calabacines) contienen altas cantidades de salicilatos. Las verduras de la familia de las solanáceas, como la berenjena y los pimientos, también contienen salicilatos. Tomates: los tomates son muy ricos en salicilatos. Fruta fresca: las manzanas, el aguacate, las bayas, las cerezas, las uvas, los melocotones y las ciruelas son alimentos ricos en salicilatos. Hierbas y especias: orégano, tomillo, romero, curry en polvo, nuez moscada, pimentas, pimentón, etc. Bebidas: té negro y té verde. También el vino y la cerveza.

Está claro que estos componentes no nos deben faltar y que los alimentos de origen vegetal son una fuente importantísima de antioxidantes y también de moléculas antiinflamatorias básicas. 🌱

Nuestro organismo está constantemente en equilibrio entre reacciones inflamatorias y antiinflamatorias, así como procesos oxidativos con antioxidantes.



Jaume Rosselló

Editor especializado en salud y alimentación
buenoyvegano@buenoyvegano.com

Verano: plantas medicinales y silvestres en el campo y el bosque

La llegada del buen tiempo invita a salir al campo y recolectar muchas plantas interesantes que están en plena madurez. Luego podemos secarlas, si lo que queremos es disfrutar de todo su poder cuando llegue el invierno, o bien, si se trata de plantas silvestres comestibles, las disfrutaremos frescas: pueden convertirse en un auténtico festín.

Las diferentes épocas del año para recolectar se relacionan directamente con los diferentes estadios evolutivos de la planta. Por ejemplo, los **brotos** están en óptimas condiciones al principio de la primavera, cuando se inicia la nueva vegetación; las **hojas**, cuando están completamente abiertas, pero todavía algo jóvenes, periodo que corresponde a menudo a la floración de la planta; las **flores** (tanto los botones como las sumidades floridas de las ramas) cuando no están completamente abiertas, en especial las que son particularmente delicadas, como las del espino albar o las del naranjo.

Por otra parte, encontraremos muchas flores comestibles, que comentaremos más adelante.

Por el campo

Es fácil encontrar algunas plantas muy conocidas, como el tomillo, la cola de caballo y la hoja de nogal. Por cierto, si a estas tres le añadimos corteza de encina obtendremos las míticas «flores astringentes». La corteza de encina, como el resto de plantas medicinales más conocidas, la encontraremos en las buenas herboristerías: en la actualidad ya las ofrecen de plantaciones ecológicas.

Pasear por el campo nos permite ver en sazón las grandes plantas medicinales clásicas, todas ellas muy populares: **mentas y poleo** (*Mentha piperita*, *Mentha spicata*, *Mentha pulegium*), **manzanilla** (*Matricaria chamomilla*), **hierba luisa** o verbena (*Aloysia citrodora*, *Lippia triphylla*). También podemos reconocer por sus hojitas agujereadas el



123RF Limitedjensrother. Diente de león

Las diferentes épocas del año para recolectar se relacionan directamente con los diferentes estadios evolutivos de la planta

hipérico o hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*), el gran anti-depresivo natural cuyo aceite es además un excelente antiséptico, antiinflamatorio y antiarrugas.

La **caléndula** (*Calendula officinalis*), que los seguidores de la agricultura biodinámica cosechan al amanecer, ayuda a regular la menstruación y alivia los dolores menstruales. Se utiliza preferentemente en forma de tintura.

De la **capuchina** (*Tropaeolum majus*) se aprovecha prácticamente todo. Las hojas y las flores pueden comerse frescas en ensalada, solas o acompañando a la lechuga, escarola, etc., que la hacen sabrosísima. Son aperitivas y, tomadas durante la cena, favorecen el sueño. Como aperitivo se toman también los capullos florales, y los frutos sin madurar que pueden ser encurtidos en vinagre y sal.

Un gran diurético es la **cola de caballo** (*Equisetum telmateia*, *E. arvense*), una planta anterior a los dinosaurios en este planeta que también facilita la remineralización del organismo y actúa como hemostático, tanto en una hemorragia nasal como en caso de hemorroides sangrantes.

En todas partes encontraremos **diente de león** (*Taraxacum officinale*): la decocción de hojas y raíz de diente de león tiene propiedades diuréticas. Sin embargo, muchas personas prefieren tomar la planta fresca en ensalada, cuyas hojas son muy apetitosas y tienen propiedades depurativas.

El **espliego** (*Lavandula spica*, *L. angustifolia*) es un excelente tónico digestivo y antiespasmódico, que se utiliza para combatir las indigestiones y para disminuir los dolores de tipo cólico. Aplicado externamente alivia los dolores reumáticos.

Y también la **borraja** (*Borago officinalis*), cuyas flores son sudoríficas.

En el bosque

Es el momento más maravilloso para encontrar frutos del bosque de forma natural: los **groselleros** (*Ribes rubrum* y *Ribes nigrum*), el **arándano** (*Vaccinium corymbosum*) y el **mirto** (*Myrtus communis*), o la **madreselva** (*Lonicera caerulea*), siempre deliciosa y que les encanta a los pájaros.

Si lo que queremos es preparar una ensalada con verduras silvestres, encontraremos el **cardellet** o **tagarnina** (*Scolymus hispanicus*), que ahora incluso llega al mercado, o la **verdolaga** (*Portulaca oleracea*), astringente y diurética. Y todas ellas entre decenas de plantas, a cuál más interesante y antes de que, al final del verano, las piñas piñoneras se abran para depararnos su magnífico fruto.

Podemos encontrarnos con el **abedul** (*Betula verrucosa*), cuyas hojas son diuréticas y reducen la presencia de albúmina en la orina en caso de hipertensión. Las hojas de abedul son una buena ayuda para eliminar el ácido úrico.

O el **espino albar** (*Crataegus monogyna*). La infusión de las flores de espino blanco ayuda a regularizar la tensión arterial y tonificar los latidos del corazón. A diferencia de la digital (que requiere control médico y farmacéutico, el espino albar se puede tomar dos veces al día, cada día, sin peligro alguno.

Y si os encontráis cerca del cantón de Appenzell, en Suiza, podéis visitar, además del museo del Dr. Alfred Vogel, la empresa creada por él, las plantaciones de **equinácea** (*Echinacea purpurea*); en esa época están espléndidas y su característica gama de colores rosas nos avisa de que ya están a punto para la preparación de los excelentes extractos que se obtienen con esta extraordinaria planta adaptógena.

Más cerca de aquí encontraremos muy buenos ejemplares de **eucalipto** (*Eucalyptus globulus*, *Eucalyptus radiata*). Podemos recoger sus aromáticas hojas y frutos que, gracias a sus propiedades antitarrales, tanto apreciaremos en decocción si hay que tomar un buen vaho en invierno. Si es en tisana, utilizaremos una o dos hojas por cada taza de agua. El sabor es fuerte y conviene endulzarla. 🌿

Núria Alonso
Responsable
Certificación BioVidaSana



Montse Escutia
Red Ecoestética



Comparando desodorantes

El desodorante es un producto de higiene personal que se usa diariamente desde la adolescencia. Por ello, debemos ser cuidadosos con las sustancias que contiene ya que vamos a estar en contacto con ellas a lo largo de casi toda nuestra vida. En el mercado encontramos dos tipos: los antitranspirantes evitan que se sude, bloqueando los poros en la parte externa de la piel, y los desodorantes que neutralizan el mal olor con ingredientes que eliminan a las bacterias y con sustancias que desprenden un aroma agradable.

Hay varios ingredientes que encontramos comúnmente en los desodorantes convencionales que han despertado bastante controversia. El principal es el aluminio, un ingrediente muy común que se puede presentar bajo diferentes formas y que se ha asociado con el cáncer de mama y, aunque no está clara esta relación, sí se sabe que es disruptor endocrino.

Las sales de aluminio son el principal compuesto de los productos antitranspirantes. Estas sales se disuelven con el sudor y forman un gel que taponan temporalmente la glándula sudorípara reduciendo la cantidad de sudor que se segrega a la superficie. Además, tienen un efecto bactericida y reducen la cantidad de bacterias responsables del mal olor.

El triclosán es un bactericida de uso muy común en este tipo de productos. Esta sustancia bactericida es un ejemplo de ingrediente del que se han acreditado sus efectos perjudiciales sobre la salud desde hace años, pero aun así se sigue utilizando principalmente en los desodorantes. En la Unión Europea está clasificado como irritante para la piel y los ojos, persistente, bioacumulativo, tóxico y disruptor endocrino.

En los desodorantes también podemos encontrar algunos ingredientes procedentes de la nanotecnología: plata y oro, usados como



La cosmética econatural ofrece alternativas con ingredientes que respetan nuestra salud y también la del medio ambiente

conservantes por sus propiedades antibacterianas y antifúngicas; nanoliposomas que se usan para proteger principios activos y aumentar su permeabilidad a través de la piel y para incluir fragancias en espráis desodorantes y dendrímeros, polímeros que facilitan que los ingredientes penetren a través de la piel. Los fabricantes están obligados a declararlos en la lista de ingredientes de la etiqueta añadiendo al lado del nombre el término “nano”. El problema de este tipo de ingredientes es que no está clara su inocuidad a largo plazo. Los resultados de los estudios son muy variables, ya que dependen de muchos factores como el tipo de piel, si la piel está sana o dañada o la presencia de más o menos folículos pilosos, una de las principales vías de acceso de los ingredientes a las capas más profundas.

Los ingredientes de los desodorantes econaturales

La cosmética econatural ofrece alternativas con ingredientes que respetan nuestra salud y también

la del medio ambiente. Siempre ha habido una tendencia a creer que los desodorantes naturales son menos efectivos y que “nos abandonan” al cabo de poco tiempo. Esto era cierto en los inicios, pero, hoy en día, encontramos fórmulas tan eficaces como cualquier otra y con las que vamos a estar protegidas a lo largo de todo el día.

La mayoría de ellos no tienen efecto antitranspirante. Se usan ingredientes que regulan la cantidad de bacterias responsables del olor. Son agentes desodorantes suaves que distinguiremos con nombres como *Alcohol*, *Ethyhexylglycerin*, *Triethyl Citrate*, *Undecylenoyl Glycine*, *Capryloyl Glycine*, *Sodium Bicarbonate*, *Zinc Ricinoleate*, *Farnesol*, *Polyglyceryl-3 Caprylate*. También es frecuente el uso de aceites esenciales de plantas con propiedades bactericidas o que limitan la sudoración y que, además, aportan perfume al desodorante. Entre ellas destacan los aceites esenciales de bergamota, pomelo, salvia, limón, ciprés, rosa, geranio y palmarosa. También pueden conte-

ner compuestos de aluminio naturales como las arcillas o el alumbre.

Los conservantes más utilizados son el *Sodium Benzoate*, *Potassium Sorbate*, *Dehydroacetic Acid*, *Sorbic Acid*, *Benzyl Alcohol*, y cada vez más se utilizan conservantes de origen natural como el *Sodium Anisate* y el *Sodium Levulinate*, ingredientes que absorben la humedad, como el almidón de maíz y algunos aceites esenciales, como el de romero y también conservantes de origen microbiano como los que contienen la bacteria *Leuconostoc*. Los desodorantes que contienen ingredientes de origen mineral como la arcilla o el alumbre, normalmente no necesitan ningún conservante.

Las sales de aluminio

Hay sales de aluminio que son de origen sintético, total o parcialmente, y que según diversos estudios pueden ser disruptores endocrinos, favorecer la aparición de cáncer de mama y/o producir irritación, dermatitis y otros problemas en la piel.

Algunos de los que no se admiten en las normas de cosmética natural son: *Aluminum Chlorhydrate*, *Aluminum Chloride*, *Aluminum Chlorohydrate* o el *Aluminum Fluoride*.

Y algunos de los que sí suelen admitirse porque no son sospechosos de provocar problemas de salud son de origen mineral, aunque sufren distintas transformaciones antes de obtenerse el ingrediente final como: *Aluminum Hydroxide*, *Aluminum Sulfate*, *Alumina* (óxido de aluminio), *Aluminum Oxide*, *Aluminum Tristearate* o el *Aluminum Stearate*.

La piedra de alumbre (*Potassium Alum*) es el mineral más básico que contiene aluminio y lo aprueban todas las normas. Es la piedra tal cual, sin transformar. Hay que fijarse bien, porque hay un producto de aspecto bastante similar, el *Amonium Alum*, que puede ser de origen mineral, pero mucho más frecuentemente es de origen sintético, ya que se

La piedra de alumbre (Potassium Alum) es el mineral más básico que contiene aluminio y lo aprueban todas las normas



123RF Limited©aleksrybalko

produce mediante la síntesis de sales de amonio y se sospecha que pueda ser un disruptor endocrino. De la piedra de alumbre se dice que no es un antitranspirante tan eficaz como otros ingredientes, y que no se debe utilizar en piel irritada.

Comparando desodorantes

Un desodorante convencional:

Aqua, Aluminum Chlorohydrate, Dimethicone, Peg-40 Hydroge-

nated Castor Oil, Hydroxypropyl Methylcellulose, Disodium EDTA, Triclosan, Parfum

Como se puede ver, además de contener uno de los aluminios no recomendables mencionados anteriormente, todos los demás ingredientes son también de origen petroquímico, menos el agua.

Hay dos que son en parte de origen natural: el Peg-40 Hydrogenated Castor Oil, y el Hydroxypropyl

Methylcellulose, pero también contienen moléculas petroquímicas.

El Peg-40 Hydrogenated Castor Oil es un aceite de ricino hidrogenado y etoxilado. El ingrediente se produce a partir de un PEG-40 (40 moles de óxido de etileno) y aceite de ricino natural.

Un desodorante natural:

Cocos Nucifera Oil, Sodium Bicarbonate, Zea Mays Starch*, Glycerin*, Euphorbia Cerifera Wax*, Helianthus Annuus Seed Oil*, Kaolin, Calendula Officinalis Flower Oil*, Triethyl Citrate, Tocopherol, Mentha Spicata Herb*

Oil, Mentha Piperita Oil*, Limonene**, Linalool**, Geraniol***

Son todos ingredientes naturales, vegetales la mayoría de ellos: aceite de coco, almidón de maíz, glicerina, cera euforbia y aceites esenciales; todos los que llevan un * son, además, ecológicos y los que llevan dos ** son componentes naturales de los dos aceites esenciales de mentas, que hay que mencionar en la etiqueta porque pueden ser alérgenos para algunas personas.

El aceite de girasol (*Helianthus Annuus Seed Oil*) es el solvente donde se ha macerado el oleato de flor de caléndula (*Calendula Officinalis Flower Oil*). Van por separado en la lista porque es obligatorio por ley indicar cada ingrediente por orden descendente según %.

Pues comparando estos dos productos y sabiendo que los dos sirven para lo mismo, pero uno es todo sintético y el otro todo natural y ecológico... creemos que la elección es clara. 🌱



BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

LA CERTIFICACIÓN QUE GARANTIZA LA MÁXIMA CALIDAD DE TU COSMÉTICA



90% de ingredientes ecológicos para la categoría I; y entre el 15-89% para la categoría II



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



El sello Vegan Nat se puede utilizar en todas las categorías



Empresas con el 75% de sus productos en la categoría I y no producen cosmética convencional



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



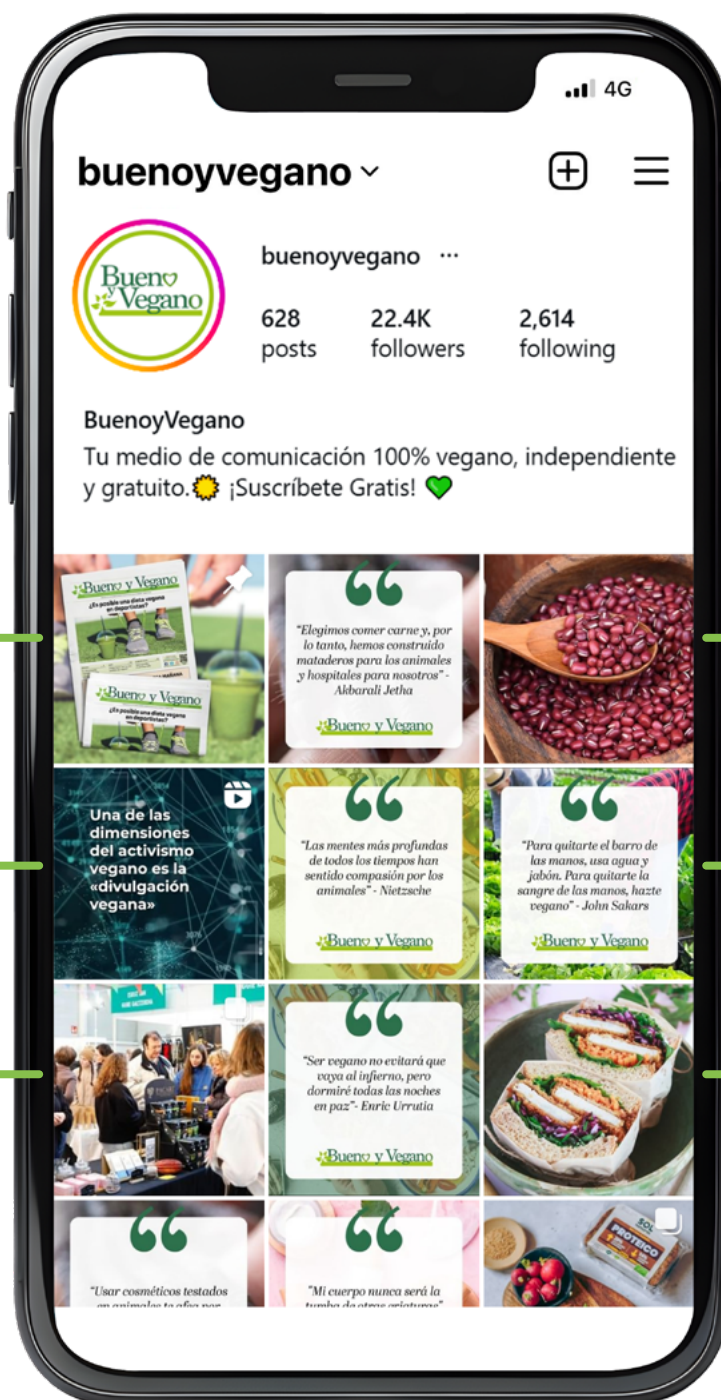
La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

www.cosmeticabiovidasana.org - Con la garantía de Asociación Vida Sana y Biocertificación S.L.

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

www.buenoyvegano.com

EDITA:
Centipede Films, S.L.
Tel. 93 747 43 19
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
Júlia Alier, Laura Clavijo,
Oriol Urrutia, Carlos Franganillo

COLABORADORES

Noemí Alba, Núria Alonso, Montse Escutia,
Laura I. Arranz, Iván Iglesias, María Panzer,
Jaume Rosselló, Estella Schweizer

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

