

Bueno y Vegano®

INFORMATIVO INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN VEGANA

2026 OCTUBRE - N° 107



La caza de trofeos: una crueldad legalizada que exige una respuesta internacional



ENTREVISTA | 4

Marta del Marco: una vida vegana, también en el “sí, quiero”

ALIMENTACIÓN | 12

6 bebidas vegetales perfectas para el otoño

COSMÉTICA | 14

Cómo hacer una crema con lecitina de soja para regenerar la piel



La caza de trofeos: una crueldad legalizada que exige una respuesta internacional

La muerte del león Cecil, abatido en Zimbabue en 2015, se convirtió en un símbolo mundial de la brutalidad de la llamada caza de trofeos. Aquella indignación, sin embargo, no consiguió acabar con una industria que continúa funcionando a escala internacional y que permite que elefantes, leones, jirafas, leopardos, hipopótamos, primates y otras especies sean perseguidos, abatidos y convertidos en cabezas disecadas, colmillos, pieles o extremidades destinadas a colecciones privadas.



en la investigación, España habría importado 934 trofeos durante el periodo analizado, convirtiéndose en el **sexto mayor importador mundial**, por detrás de países como Estados Unidos y México.

El informe señala además que España figura entre los principales destinos de trofeos de elefante y constituye uno de los mercados destacados para los trofeos de jirafa. Los cazadores españoles aparecen asimismo entre los principales importadores de trofeos de oso pardo y antilope lechwe.

El problema no es únicamente que estos animales mueran. Es que, en numerosos casos, **su muerte constituye precisamente el objetivo de la actividad**: matar al ejemplar más impresionante, conservar una parte de su cuerpo como trofeo y exhibirla como símbolo de estatus, éxito o destreza.

Como sociedad del siglo XXI, no deberíamos mirar a otro lado ante tanta barbarie. No es aceptable matar por entretenimiento. Tampoco a animales salvajes, aunque no se tratara de especies protegidas o amenazadas, únicamente porque determinadas legislaciones permiten hacerlo y porque existe un mercado dispuesto a pagar por ello.

España, sexto importador mundial de trofeos

Los datos recogidos en el informe difundido junto a la campaña internacional *Ban Trophy Hunting* sitúan a España en una posición especialmente relevante dentro de este negocio. Según datos de UNEP-WCMC citados

No se trata de una cuestión anecdótica ni de una afición malvada de cuatro enfermos, sin consecuencias internacionales. Las cifras dibujan la imagen de un país que participa de manera significativa en esta actividad cuya legitimidad ética y ambiental es absolutamente nula.



Escaramujo Polvo

100% puro, ecológico, de alta calidad y sin conservantes. Calidad AP-4 marca registrada.

150 g | 250 g | 500 g



raabvitalfood.com



Natural. Premium. Vital.



Puede encontrar nuestros productos en ecotiendas, herbodietéticas y farmacia o en www.raabvitalfood.com

Tres españoles entre los cazadores más letales

Uno de los aspectos más perturbadores de la caza de trofeos es la forma en que algunos de sus protagonistas se jactan de sus actos criminales. En los materiales de la campaña *Ban Trophy Hunting* aparecen testimonios de cazadores que hablan de la descarga de adrenalina provocada por disparar a animales y de la dificultad de abandonar esa actividad, comparándola con la adicción a la heroína.

El informe citado por la campaña internacional también identifica a tres españoles entre los cazadores con mayor número de animales salvajes abatidos. José Martí aparece, según el documento, en el octavo puesto mundial, con 828 animales abatidos. Marcial Gómez figura en el undécimo, con 817. El informe recoge también la trayectoria del fallecido Antonio Sánchez-Ariño, quien afirmó haber matado más de 4.000 animales, entre ellos 1.300 elefantes y 340 leones, y haber establecido como récord personal la muerte de 20 elefantes en 75 minutos. No hay palabras para describir tanta maldad.

Especies protegidas: la gran contradicción

Uno de los mayores problemas reside en la aparente contradicción entre la protección internacional de determinadas especies y la existencia de mecanismos legales que permiten su caza y posterior comercio bajo determinadas condiciones.

La Convención sobre el Comercio Internacional de Especies Amenazadas de Fauna y Flora Silvestres (CITES) establece controles sobre el comercio internacional de numerosas especies. Pero estar incluido en un régimen de protección no significa necesariamente que todos los ejemplares estén a salvo de la caza de trofeos.

El resultado es un sistema complejo en el que animales pertenecientes a especies amenazadas pueden acabar siendo abatidos legalmente en determinados países y partes de sus cuerpos pueden posteriormente atravesar fronteras con permisos y autorizaciones.

Una industria que no puede esconderse detrás de la palabra “conservación”

Uno de los argumentos utilizados para defender la caza de trofeos es



que los ingresos generados por determinadas expediciones contribuyen a financiar la conservación de especies y proporcionan recursos a comunidades locales. Una manera de blanquear el negocio, ya que existen alternativas basadas en la protección efectiva de los ecosistemas, el turismo de observación de fauna, la creación de empleo local, la inversión internacional y la participación de las comunidades que conviven con los animales salvajes.

La hora de la abolición

La campaña internacional *Ban Trophy Hunting* y la denominada “Declaración de Abolición” plantean pasar de intentar regular indefinidamente la caza de trofeos a trabajar para ponerle fin.

La iniciativa cuenta con el respaldo en España de INTERCIDS, Operadores Jurídicos por los Animales, que se han sumado a conservacionistas, profesionales, líderes políticos y personalidades internacionales, entre ellas el instituto Jane Goodall, el Dalai Lama, Paul McCartney, Mark Ruffalo y Pierce Brosnan, así como el expresidente de Botsuana Ian Seretse Khama, según la información difundida por la campaña.

No basta con indignarse: hay que cambiar las reglas

La indignación pública ante casos como el de Cecil no puede quedarse en las redes sociales ni en campañas puntuales. Si la sociedad considera que matar animales salvajes por entretenimiento es cruel e incompatible con la conservación de la biodiversidad, esa convicción debe traducirse en **medidas legislativas, políticas y diplomáticas concretas.**

Los gobiernos pueden prohibir la importación de trofeos. Los parlamentos pueden revisar las normas que facilitan su entrada y comercialización. Las instituciones internacionales pueden avanzar hacia acuerdos restrictivos. Y los países pueden trabajar conjuntamente para cerrar las vías legales que mantienen vivo un mercado cuya existencia depende de convertir la muerte de animales en un producto de lujo.

La respuesta debe ser necesariamente internacional porque la industria también lo es. Un animal puede ser abatido en África, sus restos trasladados a Europa y finalmente terminar expuestos en una vivienda privada a miles de kilómetros de donde fue asesinado.

España, como uno de los principales países importadores señalados por el informe, tiene además una responsabilidad especial. No basta con afirmar que los animales fueron abatidos legalmente en otro país. La legislación española y europea puede decidir si facilita, dificulta o impide que el resultado de esa muerte entre en nuestros mercados y hogares.

Por un futuro más justo

Las generaciones futuras difícilmente comprenderán que, en pleno siglo XXI, mientras la humanidad reconoce la gravedad de la pérdida de biodiversidad y la desaparición de especies, haya personas dispuestas a pagar para matar precisamente a algunos de los animales que más necesitan protección.

El verdadero símbolo de poder no debería ser la cabeza de un león sobre una pared sino conseguir que ese león siga vivo. El verdadero trofeo debería ser un ecosistema en el que los elefantes continúen caminando libres.

Y el verdadero progreso no consiste en encontrar nuevas formas de justificar la muerte de animales salvajes, sino en **crear las condiciones legales, políticas y económicas que hagan imposible la caza de trofeos.**

La abolición de la caza de trofeos no debería considerarse una aspiración utópica, sino **un objetivo político y jurídico legítimo y urgente.** Los gobiernos, los organismos internacionales y las instituciones europeas tienen herramientas para avanzar en esa dirección. Corresponde utilizarlas. ➡

El producto del mes

Tofu Sedoso, de Taifun



Gracias a su textura suave y cremosa, se ha convertido también en Europa en un ingrediente muy apreciado en la cocina creativa. Su sabor neutro es su punto fuerte: se adapta a diferentes estilos de cocina.

Sus posibilidades de uso son muy variadas. El tofu sedoso es ideal para salsas y dips, para hornear y para preparar deliciosos postres.

Consejo: para abrir el envase, lo mejor es cortar con un cuchillo puntiagudo y afilado a lo largo del borde interior del mismo. Retira la lámina superior y vuelca el tofu sedoso en un plato.

¡Descubre más TIPS y consejos prácticos para sacarle el máximo partido!



Marca:

Taifun Tofu

Empresa:

Taifun-Tofu GmbH
www.taifun-tofu.de/en



Marta del Marco (@martamdelmarco): una vida vegana, también en el "sí, quiero"

Marta del Marco lleva más de una década siendo vegana y ha integrado esta filosofía en su vida familiar, su forma de consumir y también en los contenidos que comparte sobre moda y *lifestyle*. Ahora prepara junto a su pareja una boda con un menú 100% vegano, con un objetivo claro: sorprender a todos los invitados y demostrar que disfrutar de una buena mesa no depende de los productos de origen animal.

¿Cuándo y por qué decidiste hacerte vegana?

Empecé a ser vegana hace unos 11 años, después de un año siendo vegetariana. Quise informarme más sobre el tema de la explotación animal y empecé a ver muchos documentales sobre el tema. Ahí me di cuenta que para mí no era suficiente ser vegetariana.

El veganismo también forma parte de tu entorno familiar. ¿Cómo se vive esta elección en tu familia?

Muy bien la verdad. La familia de Johnny, mi pareja, son veganos y él se ha criado vegetariano, así que no ha sido un problema para nada. Y mi familia nunca ha tenido nada en contra ni me ha intentado convencer de lo contrario, al revés siempre me han apoyado y se han abierto muchas conversaciones sobre el tema. Esto, además, ha incitado a que muchas personas de mi alrededor reduzcan muchísimo el consumo de productos de origen animal y prueben recetas nuevas, comidas y productos diferentes, etc. Ha ayudado a que mucha gente se de cuenta de que hay alternativas.



Fotografía cedida por Marta del Marco

Llevas años compartiendo tu día a día, especialmente contenidos de moda y *lifestyle*. ¿Qué lugar ocupa el veganismo en lo que publicas?

Si te digo la verdad, antes solía ser parte de mi contenido y solía hablar muchísimo sobre el tema y productos veganos en moda, productos de belleza *cruelty-free*, etc. Pero tengo que reconocer que hace unos años dejé de hablar tanto sobre este tema en redes sociales porque me provocaba muchísima ansiedad. Se suele decir que lo peor que llevamos los veganos no es la forma que hemos optado de vivir y de comer, sino la gente que no para de cuestionarnos todo lo que hacemos y comemos. Y a mí se me hacía muy pesado tener que justificar todo el tiempo cualquier decisión o cualquier cosa que hacía en mi vida porque se me cuestionaba todo. Se me cuestionaba el supermercado en el que

compraba, los amigos que tenía, el maquillaje que usaba, la ropa, las tiendas donde compraba... Y a mí esto me provocaba muchísima ansiedad y tuve que dejar de hablar del tema. Con la maternidad y la ansiedad postparto que esta me provocó tuve que elegir mi paz mental. Ahora es mi pareja @theveganguiri quien ha tomado las riendas del veganismo en redes y yo estoy muy orgullosa de él.

En ámbitos como la moda y la belleza, ¿te resulta fácil encontrar productos veganos o todavía hay categorías donde la oferta es limitada?

Ya sí, antes a lo mejor sí tenía que mirar mucho, investigar más etc. pero ahora la verdad que hay productos en todas partes y suelen estar bien etiquetados. Y si no encuentro en tienda, es muy fácil buscar en google, te salen muchas listas de productos, marcas etc.

Te casas próximamente. ¿Cuándo será la boda y por qué habéis decidido que el menú sea 100% vegano?

Sí, por fin, ¡qué ganas! Nos casamos en mayo de 2027 y el menú será 100 % vegano. Lo hemos decidido así porque los dos somos veganos, nuestros hijos también y, evidentemente, queremos que toda la comida de nuestra boda sea vegana. No queremos pagar por alimentos cuyo origen no apoyamos.

"Con la maternidad y la ansiedad postparto que esta me provocó tuve que elegir mi paz mental"

¿Cómo han recibido esta decisión los familiares y amigos que no son veganos?

Bien, vamos de momento bien jeje. Supongo que después de tantos años siendo veganos no ha sido una sorpresa para nadie. Y siempre hemos dicho que el que elija no venir a nuestra boda porque no hay jamón, entonces quizá no se merece celebrar y ser parte de este día con nosotros.

¿Qué habéis priorizado al diseñar el menú y cuál ha sido el principal reto para encontrar una propuesta que os convenciera?

Pues si te digo que aún no sabemos nada jajaja. Lo que sí que sabemos es que no queremos que sea solo crema de verduras y crudités. Queremos que sea comida sabrosa, currada, de calidad, que sorprenda.

¿Os habéis encontrado con alguna dificultad para organizar una boda con un menú completamente vegano?

Para nada, yo creo que ya todo el mundo está muy acostumbrado y nuestros *wedding planners*



Fotografías cedidas por Marta del Marco

@greta_weddings están muy puestos en el tema y nos está guiando muy bien.

Más allá de la comida, ¿habéis aplicado criterios veganos en otros elementos de la boda?

De momento no hemos avanzado demasiado con la boda y los detalles

de esta jeje. Vamos con un poco de retraso porque el verano con los niños ha sido un poco caos. Ahora en otoño lo retomamos todo y veremos opciones.

Cuando termine la celebración, ¿qué te gustaría que recordaran del menú los invitados que no son veganos?

Más allá de la comida, quiero que en general lo recuerden como una boda bonita, divertida y donde comieron muy bien. No solo quiero que recuerden la boda como una boda vegana, me gustaría que el veganismo se normalizara tanto que ni siquiera pensarán “fuimos a una boda vegana y la comida estaba rica”, sino que terminaran la

boda simplemente pensando que habían comido súper bien, que el menú fue fantástico, y que ni se dieron cuenta que la comida era vegana. No quiero que echen de menos los productos de origen animal que comen en sus dietas normalmente, quiero que coman y disfruten sin pensar que estaban comiendo vegano. 🌱

¡NUEVAS!

Pack individual de 4 uds

El lado más dulce del trigo sarraceno

Nuestras tortitas más top, ahora bañadas con una deliciosa capa de chocolate negro.

Para llevar, abrir y disfrutar.

Nutritivas

Saciantes

Ligeras

Deliciosas

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

Solnaturalbio

Solnatural

Biosolnatural

www.buenoyvegano.com

Bueno y Vegano - Octubre 2026 - n° 107



Pan de yogur sin horno

Disfrutar de un pan recién hecho es uno de los mayores placeres en la cocina. Pero, a veces, encender el horno para cocinar nuestro pan nos puede costar.

Si este es tu caso o incluso si no tienes horno en tu cocina, no tienes por qué olvidarte de hacer pan casero.

Esta receta, al elaborarse con yogur, es mucho más nutritiva que un pan convencional y se hace más rápido. Panecillos perfectos para hacer un bocadillo o abrir por la mitad y cubrir con lo que más te guste a modo de tostadas.

Aprende a hacer este pan realmente sencillo en tu casa y sin complicaciones.



Encuentra aquí
más recetas





Receta



Preparación: 30 minutos + tiempo de fermentación

Tiempo de reposo: 15-20 minutos

RENDIMIENTO (6 unidades)

Ingredientes:

- 300 gr de harina de trigo.
- 200 gr de yogur natural de soja.
- 30 gr de agua templada.
- 3 gramos de levadura seca de panadería (1 cucharadita).
- 5 gramos de sal (1 cucharadita).



Elaboración:

Comenzaremos por sacar los yogures de la nevera un rato antes para que se atemperen.

Disolver la levadura en el agua templada, es muy importante que no esté caliente. Una vez disuelta, añadir los yogures y mezclar para que quede bien integrado. Si quieres usar levadura fresca de panadero, deberás utilizar el triple de cantidad, en torno a 9 o 10 gramos.

Entonces agregar la harina y por último la sal. Mezclar para que no quede harina seca en el bol y dejar que repose tapado durante 10 minutos.

Al cabo de ese tiempo, sacar la masa a la encimera o la superficie de trabajo y comenzar con el amasado. Trabajar la masa durante 3 minutos y dejar que repose durante otros 5 minutos. Repetiremos otras 3 rondas, alternando amasados cortos y reposos.

Después de este amasado, deberíamos tener una masa elástica y relativamente suave. Engrasar un bol y dejar que la masa repose tapada hasta que duplique su volumen.

Cuando la masa esté bien hinchada, la sacaremos a la encimera enharinada y dividiremos en 6 porciones. Hacer una bola con cada una de ellas

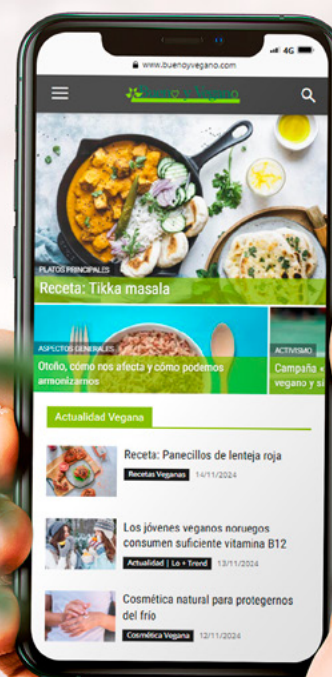
y aplastar para hacer un disco de unos 2 o 3 cm de grosor. Dejaremos que vuelva a reposar hasta que crezca de nuevo.

Cuando la masa esté lista, calentar una sartén y pincelar con aceite. Cocinaremos el pan a fuego medio con la tapa puesta. Comprobar si al cabo de 8 minutos la masa está dorada por debajo e hinchada por arriba, si es así le daremos la vuelta y cocinaremos igual por el otro lado.

Dejar que los panes se enfríen sobre una rejilla. También se pueden servir calientes o templados. 🌿

Bueno y Vegano

SUSCRÍBETE



Un juzgado peruano ordena ofrecer un menú vegano en una universidad pública



Un juzgado de Lima ha dictado una sentencia considerada pionera en Perú al ordenar a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) que incorpore de forma permanente una opción vegana en su comedor universitario. El fallo, emitido por el Sexto Juzgado Constitucional de Lima, responde a una demanda de amparo presentada por dos estudiantes que alegaban que la ausencia de una alternativa acorde con sus convicciones éticas les impedía acceder al servicio de alimentación en igualdad de condiciones.

La resolución concluye que la falta de respuesta adecuada por parte de la universidad vulneró derechos fundamentales como la igualdad, la no discriminación, la libertad de conciencia y el libre desarrollo de la personalidad. Además, establece que el menú vegano deberá cumplir criterios nutricionales adecuados y ofrecerse en condiciones equivalentes de gratuidad y accesibilidad al resto del alumnado.

El conflicto se remonta a 2024. La demanda fue inicialmente declarada improcedente por no haberse agotado, según el juzgado, la vía administrativa. Sin embargo, una instancia superior ordenó posteriormente revisar el fondo del asunto y el procedimiento acabó con la sentencia favorable emitida el 28 de mayo de 2026.

La decisión todavía no es firme. La UNMSM ha presentado un recurso de apelación, por lo que el caso sigue abierto. Aun así, organizaciones de defensa de los derechos animales y del veganismo consideran que la resolución puede tener un alcance relevante más allá del ámbito universitario, al reconocer que las convicciones éticas veganas deben ser tenidas en cuenta cuando una institución pública presta un servicio del que sus usuarios dependen para alimentarse. El juzgado también ordena a la universidad evaluar la demanda existente y planificar el servicio para evitar desperdicio de recursos públicos, incorporando la alternativa de forma viable y nutricionalmente correcta. 🌱

Oriol Urrutia
Co-Editor



Croacia propone endurecer las penas por maltrato animal

Croacia podría dar un importante paso adelante en la protección de los animales. El Gobierno ha aprobado un proyecto de reforma del Código Penal que eleva hasta **ocho años de prisión** las penas por determinadas formas de maltrato animal. El texto fue aprobado el 10 de septiembre de 2026 y remitido al Parlamento (Sabor) al día siguiente.

Todavía no es una ley. Se trata de un proyecto en primera lectura que deberá ser aprobado por el Parlamento. Si sale adelante, está previsto que entre en vigor el 1 de enero de 2027.

La reforma endurece el artículo 205, relativo a matar o torturar animales. Actualmente, estos delitos pueden castigarse con hasta dos años de prisión, o tres cuando existe ánimo de lucro. El nuevo texto contempla penas de **seis meses a cinco años** por maltrato grave, dolor o sufrimiento innecesario. Si se mata a un animal sin motivo justificado o con fines lucrativos, la pena podría alcanzar **entre uno y ocho años de prisión**.

Una de las novedades más destacadas es la creación de un delito específico para la **explotación sexual de animales**. La pena sería de seis meses a cinco años y podría llegar a ocho años si el animal muere. La exposición de motivos subraya que los animales no pueden prestar consentimiento, por lo que estos actos quedarían expresamente tipificados.

El proyecto también endurece las prohibiciones de tener animales para determinadas personas condenadas, que pasarían de ser discrecionales a obligatorias.

La organización croata **Prijatelji životinja**, que participó en el proceso de consulta, reclama medidas que no aparecen en el borrador, como un delito específico para las peleas de animales, la penalización de la producción y posesión de material de abuso o la obligación de denunciar.

El abandono de animales ya es delito en Croacia desde abril de 2024. Puede castigarse con hasta un año de prisión, o dos si el animal muere o se abandonan varios. Los refugios estiman que más de 10.000 perros y gatos son abandonados cada año, aunque no existen estadísticas oficiales. 🌱





Los británicos compran menos carne vegetal, pero más legumbres y tofu

El mercado británico de alimentos vegetales está cambiando de dirección. Los consumidores compran menos alternativas diseñadas para imitar a la carne, pero aumentan sus compras de legumbres, tofu, tempeh y otros alimentos vegetales más sencillos. Así lo muestra un análisis de datos de NielsenIQ realizado por la organización Madre Brava sobre las ventas del primer semestre de 2026.

Entre enero y junio, las ventas en unidades de legumbres, tofu y tempeh crecieron conjuntamente un 7,3 % respecto al mismo periodo de 2025, mientras que su valor aumentó un 10,1 %. Dentro de estas categorías, las legumbres secas (alubias, guisantes y lentejas) avanzaron un 16,7 %; las conservas de legumbres, un 6,4 %; y el tofu, un 7,2 %. El tempeh registró el mayor incremento porcentual, con una subida superior al 70 %, aunque parte de una base de mercado mucho menor.

La evolución es distinta en los productos vegetales concebidos específicamente para reproducir carne. Sus ventas en unidades cayeron un 4,3 % y su valor descendió un 2,7 %. Al mismo tiempo, los productos sin carne elaborados principalmente con verduras y legumbres crecieron con fuerza, aunque desde volúmenes reducidos.

Los datos dibujan un mercado *plant-based* menos dependiente de las imitaciones cárnicas. Según Madre Brava, los compradores no están abandonando las proteínas vegetales, sino desplazándose hacia alimentos más simples, ricos en fibra y competitivos en precio. La organización también señala que los precios de estas proteínas vegetales han aumentado menos que la inflación alimentaria general, un factor que puede estar favoreciendo el cambio. Más que un retroceso del consumo vegetal, los datos apuntan a una reordenación de las preferencias. El comportamiento británico sugiere además un mayor protagonismo de ingredientes tradicionales como las lentejas o las alubias dentro de la alimentación vegetal. 🌱

Hungría prohibirá el uso de numerosas especies salvajes en los circos desde 2027

Hungría ha aprobado una nueva normativa que restringirá de forma drástica la presencia de animales salvajes en los circos a partir del 1 de enero de 2027. El Decreto gubernamental 124/2026, publicado en el diario oficial húngaro el 13 de agosto, prohíbe adquirir, criar, mantener, entrenar, exhibir o utilizar en espectáculos circenses a los animales pertenecientes a una amplia lista de grupos de especies.

La prohibición alcanza a 25 grupos, entre ellos elefantes, primates, grandes felinos, osos, jirafas, focas, aves rapaces y determinados reptiles. La reforma responde, según el propio texto normativo, a las crecientes preocupaciones éticas y de bienestar animal asociadas a la exhibición pública de especies originalmente salvajes y a una mayor demanda social para limitar o poner fin a estas prácticas.

Los animales afectados que ya se encuentren legalmente en circos húngaros cuando entre en vigor la norma podrán permanecer allí hasta el final de su vida o mientras sigan perteneciendo a la instalación, pero no podrán ser entrenados, exhibidos ni utilizados en actuaciones. También se limita su reproducción, aunque existen disposiciones transitorias para ejemplares que ya cuenten con determinadas autorizaciones.

La medida no supone la desaparición total de los animales de los espectáculos circenses. Especies consideradas domésticas, como caballos, perros o gatos, quedan fuera de esta prohibición. Aun así, la reforma sitúa a Hungría dentro de la tendencia europea a restringir el uso de animales salvajes en circos. Para las organizaciones de protección animal, se trata de un paso relevante después de años de campañas contra el confinamiento, el transporte y el adiestramiento de animales para entretenimiento. El cambio también impide que los circos incorporen nuevos ejemplares de las especies afectadas, de modo que su presencia deberá ir desapareciendo progresivamente del sector. 🌱





6 bebidas vegetales perfectas para el otoño

El otoño es una estación de transición hacia el frío. Por eso las bebidas no sólo han de hidratar, sino también proveernos de elementos que prevengan las infecciones y activen el sistema inmunitario. Son comunes las bebidas con frutas y hortalizas de temporada llenas de antioxidantes como manzana, bayas, calabaza y boniato. También es el tiempo de ricas combinaciones con bebidas de frutos secos como castañas, almendras, avellanas y nueces. No pueden faltar todo tipo de especias para entrar en calor.

Bebida de calabaza especiada

- 2 cucharadas de puré de calabaza (asada y triturada).
- 1 cucharada de mezcla de especias: clavo, jengibre, nuez moscada, canela y vainilla.
- 150 ml de bebida vegetal de almendras.

Cuece las especias en la bebida vegetal de almendras. Deja reposar 15 minutos y cuela. Bate el puré de calabaza en la bebida especiada. Espolvorea con canela por encima.

Boniato chai

- 2 cucharadas de puré de boniato (asado y triturado).
- 1 cucharadita de mezcla de especias: clavo, jengibre, canela y cardamomo.
- 150 ml de bebida de nuez.
- 1 cucharada de té o rooibos.

Calienta el té y las especias en la bebida vegetal de nuez hasta que empiece a hervir. Deja reposar 15 minutos y cuela. Bate el puré de boniato en la bebida especiada. Espolvorea jengibre por encima.

Ponche de manzana

- 3 manzanas.
- 1,5 litros de agua.
- 1 cucharadita de mezcla de especias:

- clavo, canela y nuez moscada.
- 1/2 naranja.
- 1 cucharada de melaza de caña.

Hierve las manzanas y la naranja con las especias durante una hora. Tritura las frutas y cuece media hora más. Cuela, endulza y sirve caliente.

Infusión de arándanos

- 100 g de arándanos.
- 1 litro de agua.
- 1 ramita de canela.
- 1 clavo.
- Zumo de 1/2 limón.
- 1 cucharada de sirope de arce.

Hierve los arándanos con la canela, el clavo, el limón y el sirope durante 15 minutos. Deja reposar 10 minutos más. Cuela y sirve caliente.

Cúrcuma latte de castañas

- 250 ml de bebida de castaña.
- 1 cucharadita de cúrcuma.
- 1 pizca de pimienta negra.
- 1 cucharadita de aceite de coco.



Haz una pasta con la cúrcuma y la pimienta negra disueltas en dos cucharadas de bebida de castaña caliente. Échala en el resto de la bebida. Añade el aceite de coco y remueve a fuego lento. Endulza al gusto.

Bebida de avellana con cacao

- 25 gr de avellanas en remojo 6 horas.
- 1 cucharada de copos de avena.
- 1 dátil.
- 200 ml de agua.
- 1 cucharada de cacao o algarroba en polvo.
- 1/2 vaina de vainilla.

Tritura las avellanas, los copos y el dátil. Añade el agua y mezcla bien. Disuelve el cacao y lleva a hervor con la vainilla. Toma bien caliente. 🌿

El Escaparate Vegano



ALIMENTACIÓN MACROBIÓTICA

Ciruelas japonesas umeboshi, de Clearspring

🌿 Un clásico japonés de sabor intenso: ciruelas umeboshi ecológicas cultivadas en Wakayama, y elaboradas de forma tradicional durante meses con sal y hojas de shiso. Su característico sabor ácido, salado y afrutado aporta un toque único a sushi, arroz, verduras y platos cotidianos. Con muy poca cantidad basta para transformar cualquier receta.



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



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Bisglicinato de magnesio en polvo, de Raab Vitalfood

🌿 Raab Vitalfood amplía su gama de magnesio con el nuevo Bisglicinato de Magnesio en polvo, una alternativa práctica al formato en cápsulas.

Su fórmula incorpora ácido cítrico para ofrecer un sabor más agradable y mantiene los estándares de calidad premium de la marca, respaldados por su propio laboratorio. Formato: 220 g.



Marca: Raab Vitalfood
www.raabvitalfood.de
Empresa: Raab Vitalfood, GmbH



Iván Iglesias
Chef y profesor de cocina vegana

Germinados: vida y energía en tu plato

La germinación es el proceso por el que una semilla comienza su desarrollo, hasta que empiezan a aparecer pequeñas hojas verdes y puede realizar la fotosíntesis.

Realizar tus propios germinados en casa es un proceso muy sencillo. Necesitarás semillas, por ejemplo, de alfalfa, fenogreco, trébol... legumbres como lentejas o judía mungo, incluso puedes germinar semillas de girasol. Después de remojarlas durante unas horas, se disponen en un germinador o en un tarro, en el que se remojarán varias veces al día sin quedar encharcados. En la encimera de tu cocina verás crecer tu pequeño huerto de germinados.

Cuando la semilla se hidrata, el agua activa las enzimas presentes en ella y comienza un proceso en el que se digiere el almidón de reserva, produciéndose así el crecimiento del tallo y las hojas.

Las semillas germinadas están rebosantes de vida. Durante este ex-



123RF Limited©morisfoto. Brotes de rábano frescos

traordinario proceso, se libera la energía que duerme en el grano para que se convierta en una nueva planta.

La riqueza de enzimas presente en los germinados es superior a la de cualquier otro alimento. Estas enzimas, al igual que algunas vitaminas, se destruyen durante la cocción. Ellas mismas son responsables de que los brotes sean un alimento de fácil digestión.

Comer las semillas de esta manera es comer un alimento vivo en estado puro. **Esto nos aporta energía directa para nuestras células.** Cuando nuestro alimento no es rico en enzimas, como pasa con la comida muy cocinada, el organismo se ve obligado a un esfuerzo extra para hidrolizar la proteína, la grasa y la fibra. Consumiendo germinados, le estamos dando un respiro, nuestro cuerpo conserva sus propias enzimas endógenas.

Además del valor que nos aportan las enzimas, los germinados son extremadamente ricos en minerales, vitaminas y aminoácidos.

En algunos granos como el trigo, su contenido en vitamina C aumenta un 600% en los cinco primeros días. Las legumbres y las semillas germinadas son una buena fuente de esta vitamina. Destacan, además, la vitamina K, muy abundante en los germinados de alfalfa y muy necesaria durante el embarazo.

Las semillas de sésamo o de girasol, aumentan en gran cantidad el contenido en vitamina B con el germinado. Son especialmente beneficiosas para resistir a las infecciones y fortalecer nuestro sistema nervioso.

Tomar una pequeña cantidad de germinados o brotes en nuestras comidas es una estupenda costumbre que podemos implementar con muy poca inversión y unos enormes beneficios. 🌱

El Escaparate Vegano



ALTERNATIVAS AL HUEVO

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.

- Vegano
- Sin gluten
- Sin lactosa



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



CHOCOLATES

Chocolate Negro «Cacao y Punto», de VIVANI

🌱 Este chocolate marca un hito en el sector ecológico al elaborarse con fruta de cacao al 100 %. A diferencia de los chocolates con 100 % cacao, no presenta un sabor excesivamente amargo, ya que incorpora un 27 % de copos de fruta de cacao, obtenidos de la pulpa que rodea los granos. Estos aportan un dulzor natural y afrutado. Gracias a ello, no contiene azúcares añadidos y aporta compuestos presentes de forma natural en la fruta del cacao, como flavonoides, vitaminas y minerales.



Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: VIVANI
Empresa: Ecofinia GmbH



Los costes de la lana

La lana es una fibra textil de origen animal utilizada por la humanidad desde la Prehistoria por sus propiedades térmicas y aislantes. Por ello, a menudo, la lana ecológica es barajada como la opción más limpia y sostenible para la elaboración de ropa de abrigo, sobre todo frente al poliéster acrílico u otras fibras sintéticas derivadas del petróleo. Hay que diferenciar la lana virgen que se obtiene de esquila el pelaje de ovejas, cabras, alpacas, llamas, etc. de la lana reciclada obtenida a partir de prendas o residuos de lana ya existentes, que se trituran y cardan para crear nuevas prendas. En este artículo, se analizan los costes ambientales y morales de la lana virgen que se obtiene de la explotación animal.

Si hacemos memoria histórica, recordemos que en la Península Ibérica la producción de lana merina tuvo mucho peso desde la Edad Media hasta el s.XIX. La oveja merina es una raza formada por el mestizaje del ganado ovino que llegó a la península durante el s.VIII a través de los árabes y el ganado autóctono ibérico. La ganadería merina se extendió rápidamente, dado que la oveja merina produce una lana suave de alta torsión, ideal para la elaboración de tejidos de lujo, como los paños castellanos. España fue una potencia exportadora de lana merina hasta la Revolución Industrial. Los compradores eran los artesanos de Flandes, principal centro de manufacturas de la época. Del s.XIII al XIX, la Mesta fue la institución ganadera que regulaba la trashumancia. Gozaba de enormes privilegios para disponer de tierras para el pasto de rebaños que recorrían la península. En verano, cruzaban las montañas del norte y en invierno bajaban a las dehesas del sur. La importancia de su explotación para la economía fue crucial, pero con sus luces y sombras. La sobreexplotación ganadera impactó en el ecosistema. La trashumancia masiva provocó la degradación de pastizales debido al exceso de ovejas, lo cual causó la erosión de los suelos, la pérdida de biodiversidad y la desertificación, pues la ex-



123RF Limited©ihervas. Esquilada tradicional en Colmenar Viejo, Madrid

cesiva presión ganadera alteró los ciclos naturales de regeneración de la vegetación, especialmente en zonas de monte bajo, moldeando así la transformación del paisaje, creando grandes extensiones de parajes semidesérticos, el actual paisaje característico ibérico. Las consecuencias para la agricultura y el paisaje fueron devastadoras, lo que generó tensiones con agricultores debido a un uso insostenible de los recursos naturales. La expansión de la trashumancia desplazó actividades agrícolas, reduciendo cultivos y comprometiendo la seguridad alimentaria local. Asimismo, para crear pastos y facilitar el tránsito de rebaños, se talaron bosques enteros. Toda una lección histórica.

La sobrecarga ganadera que soporta nuestro planeta es insostenible para el ecosistema global

La industria de la moda es una de las más contaminantes

Porque utiliza fibras sintéticas y genera muchos residuos. Por esta razón, a menudo, la lana virgen ecológica de proximidad se baraja como la mejor opción limpia y sostenible para la fabricación de ropa de abrigo de calidad, frente a los tejidos derivados del petróleo, los cuales emiten toneladas de gases contaminantes cuando son fabricados, desprenden partículas de microplásticos cuando los lavamos y cuando son desechados.

Si pensamos en los aspectos positivos de la lana, podemos considerar que es un material natural de proximidad, sin plástico, que se obtiene sin necesidad de procesos industriales agresivos y que además su ganadería extensiva contribuye a controlar la maleza, previniendo incendios forestales de sexta generación, a la vez su pastoreo fertiliza el suelo con excrementos. A pesar de que a priori parezca una materia ventajosa, analizaremos con detalle sus pros y contras.

Existen opciones de "lana vegana" biodegradable de origen vegetal, sin derivados del petróleo: el lyocell y el piñatex

España ya no es un gran productor de lana, la industria se ha especializado en calidad y no en cantidad. Hoy, los mayores productores mundiales son: Australia (25% de la producción global) y Nueva Zelanda, principales proveedores de las grandes cadenas de moda.

Aunque la lana como materia prima sea 100% natural, su procesamiento para limpiar y desinfectar tras esquila al animal conlleva un enorme gasto de agua (entre 50-100 litros por kilo) y un tratamiento muy contaminante, ya que la lana tiene un alto contenido en lanolina, una grasa natural que debe extraerse por higiene, además del tratamiento químico para eliminar parásitos. Esto genera gran cantidad de aguas residuales.



123RF Limited©backyardproduction

La expansión de la trashumancia desplazó actividades agrícolas, reduciendo cultivos y comprometiendo la seguridad alimentaria local

La sobrecarga ganadera que soporta nuestro planeta es insostenible para el ecosistema global. Las ovejas como rumiantes emiten en su proceso digestivo gas metano, un gas de efecto invernadero más nocivo que el CO₂. La mayoría de los pastos son en realidad zonas deforestadas, en las cuales debería haber bosques con gran biodiversidad. Australia como mayor productor de lana mundial explota el 20% de su superficie terrestre para esta industria, convirtiendo tierras indígenas en pastos, tanto para moda como para alimentación. Además, estos pastos son la mayor amenaza para la población de koalas y fauna autóctona australiana.

Desgraciadamente, la lana no está exenta de crueldad

Lo peor es el maltrato que reciben las ovejas por parte de la industria que las explota hasta la muerte. Investigaciones llevadas a cabo por PETA en Australia documentaron las siguientes atrocidades:

- El **esquileo** es extremadamente bárbaro, ya que los esquiladores cobran por oveja, no por hora de trabajo, lo que promueve velocidad sin preocupación por el bienestar animal. Las ovejas suelen sufrir heridas que van desde cortes hasta la amputación total de sus ubres, orejas u otras partes del cuerpo. Por supuesto, esta práctica causa gran sufrimiento.

- Para que la lana quede libre de parásitos, se practica el **mulesing**, un procedimiento que consiste en causar una herida en carne viva en la zona perianal de las ovejas, generalmente sin anestesia, con el objetivo de desplazar a los parásitos a la herida, dejando la lana más limpia, pero causando un gran dolor al animal. En 2023, la Australian Wool Innovation anunció que el **mulesing** dejará de ser necesario si se implementan medidas adecuadas. Sin embargo, el **mulesing** se sigue practicando.

- Y cuando las ovejas ya no son rentables para la industria lanera son **exportadas vivas** en condiciones lamentables por mar al Próximo Oriente, donde, en caso de llegar vivas, van a ser sacrificadas para consumo de carne.

Por todo lo expuesto, para mí, **la lana virgen no es una opción**. Como persona vegana, creo que

lo mejor, dado que la industria de la moda es muy contaminante, es intentar **reutilizar y reciclar prendas de segunda mano**, pero existen opciones de “lana vegana” biodegradable de origen vegetal, sin derivados del petróleo: **el lyocell y el piñatex**.

El **lyocell**, suave y transpirable, se obtiene como fibra celulósica derivada de la pulpa de madera de eucalipto y haya. Presenta baja huella hídrica y de CO₂, ya que usa menos agua que el algodón y se produce en un ciclo cerrado sin emisiones tóxicas.

El **piñatex** se obtiene de la fibra de hojas de piña. Genera cero residuos ya que aprovecha desechos agrícolas. Puede usarse para suelas, bolsos y forros. No requiere tierras adicionales, ni compite con cultivos alimentarios. Aunque no es tan cálido como la lana, puede mezclarse con otras fibras. El proceso aún se está mejorando. 🌱

¡NOVEDAD!



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



SEGUNDA
EDICIÓN
ACTUALIZADA

De venta en ecotiendas
y herbolarios

Más información



Cómo hacer una crema con lecitina de soja para regenerar la piel

Seguramente conoces la lecitina de soja como complemento alimentario. Ya sabes que ayuda a digerir y asimilar mejor las grasas; además se une al colesterol malo protegiendo los vasos sanguíneos de la aterosclerosis.

Lo que hace la lecitina interesante en alimentación y cosmética natural es que es uno de los pocos emulsionantes naturales que se pueden ingerir, por esto se utiliza mucho como emulgente y estabilizante en la elaboración de margarinas, aderezos, cremas y pastelería. Como emulgente alimentario es el E322.

Conociendo a fondo la lecitina

La lecitina se obtiene a partir de aceites vegetales mediante el proceso habitual de desgomado, filtrado y aclarado al que se someten la mayoría de aceites vegetales destinados a la alimentación.

Los más ricos en lecitina son los de colza, girasol y soja. La cantidad de lecitina en el aceite está entre el 2 y el 3 %.

Los fosfolípidos de la lecitina forman parte de las membranas celulares de los animales y las plantas. Participan en el metabolismo celular, en la regeneración y en el transporte de nutrientes de un lado a otro del organismo.

No hay ninguna sustancia sintética que pueda realizar todas estas funciones.

¿De qué está hecha la lecitina?

La lecitina es una mezcla de fosfolípidos, triglicéridos y ácidos grasos extraídos del aceite durante el refinado.

Como sólo los fosfolípidos tienen propiedades emulsionantes; cuantos más tenga la lecitina, mejor emulsionará.

La cantidad de fosfolípidos suele ser superior al 50 %, pero hay varias lecitinas preparadas para cosmética con más del 70 % de fosfolípidos.

Tipos de lecitina

Se presenta básicamente en dos formas: en polvo (o gránulos amarillos) y líquida, de color ámbar oscuro y aspecto de miel espesa.

La diferencia entre la lecitina en polvo y la líquida es la cantidad de aceite que contienen.

La lecitina en polvo es en realidad lecitina desaceitada, porque se eliminan los aceites para concentrarla en fosfolípidos.

Así que la lecitina en polvo contiene más fosfolípidos y la líquida más ácidos grasos.

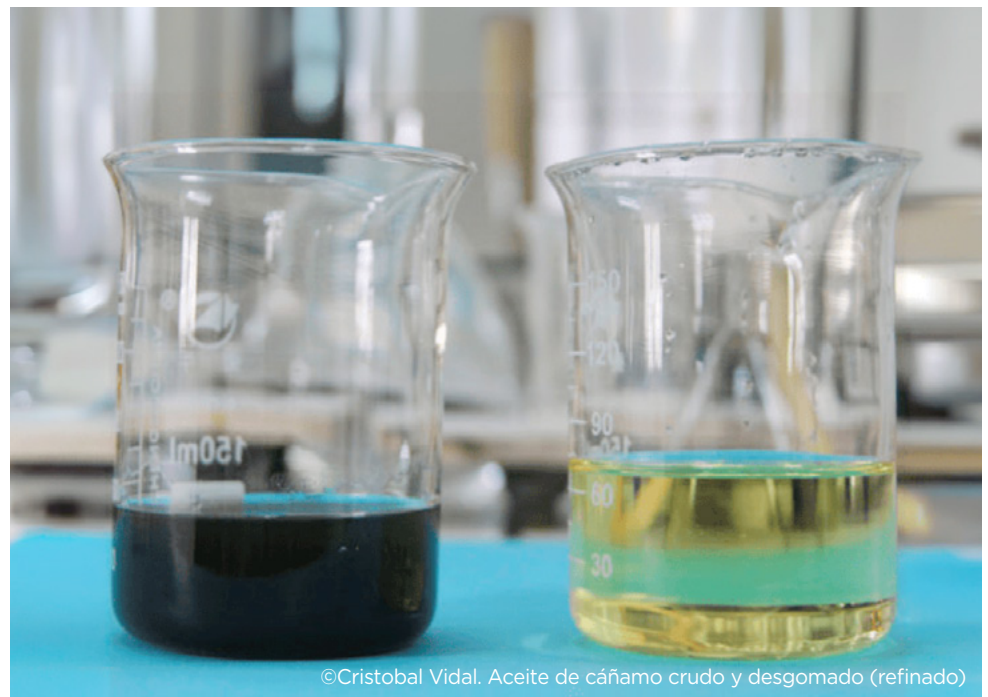
Como los fosfolípidos son emulgentes, son más solubles en agua que los ácidos grasos, por eso la lecitina en polvo es más soluble en agua, porque contiene menos ácidos grasos que son insolubles en agua.

Lecitinas hidrogenadas

Para mejorar sus propiedades emulsionantes se han creado tipos de lecitinas más solubles en agua, y para distinguirlas de la lecitina normal se las conoce como **lisolectinas**.

Las lecitinas se hidrogenan para hacerlas más solubles en agua y aumentar sus propiedades emulsionantes. Hay algunas en los distribuidores de ingredientes para cosmética como la Lysolecithin E 60, o el Phospholipon® 80H que contiene aproximadamente 76% de fosfatidilcolina. También el Phosal® 50 SA+ con un 50% de fosfatidilcolina.

Las emulsiones con lecitinas hidrogenadas tienen una textura fluida,



©Cristobal Vidal. Aceite de cáñamo crudo y desgomado (refinado)

da, además de un buen efecto filmógeno que hidrata y protege la piel.

Qué aporta la lecitina a la piel

Al formar parte de las membranas de las células, la lecitina ayuda a restaurar el efecto barrera de la piel, especialmente en piel seca y madura. Si se forman pequeñas micelas bicapa (liposomas) es capaz de aumentar la penetración de los activos cosméticos.

Como tiene propiedades antioxidantes protege contra los radicales libres producidos por la luz solar y la contaminación, responsables del envejecimiento prematuro de la piel.

La lecitina se adhiere a la queratina de la piel y del cabello disolviéndose en los lípidos y proteínas de la zona, formando una capa hidratante que impide la pérdida de agua, lo que devuelve la suavidad y elasticidad a la piel y el cabello.

Participa en el metabolismo regenerativo de la piel, por lo que es muy apropiada para pieles secas e irritadas. Además, deja una película

la fina y adherente que protege de la irritación y sequedad producida por el lavado frecuente con geles de ducha.

Sus propiedades hidratantes ayudan a mantener la piel suave, tersa y sana.

Como se adhiere bien a la piel se utiliza en bálsamos hidratantes, aceites para el cuidado de las uñas y en protectores labiales.

La lecitina es segura porque carece de toxicidad cutánea y se puede ingerir.

En qué cosméticos se puede añadir

La lecitina se puede añadir a la mayoría de cosméticos.

- **En productos sin agua**, como los aceites de baño, pomadas, bálsamos, maquillaje, labiales, acondicionadores y cuidado de las uñas.
- **En emulsiones** como mascarillas, cremas hidratantes y serums aporta un toque de protección e hidratación que deja una sensación muy agradable.



La lecitina se obtiene a partir de aceites vegetales mediante el proceso habitual de desgomado, filtrado y aclarado al que se someten la mayoría de aceites vegetales destinados a la alimentación

- **En desmaquillantes y limpiadores faciales**, champús y también en acondicionadores capilares porque hidrata, suaviza y aporta elasticidad al cabello.
- Veamos un ejemplo de cómo se elabora una crema con lecitina como único emulgente.

Crema regeneradora con lecitina y ácido hialurónico

Para cuidar la piel, uno de los cosméticos fundamentales en la rutina de otoño es una crema de noche que ayude a regenerar el efecto barrera e hidrate en profundidad.

En pieles secas y maduras, la lecitina además de emulsionar los aceites y activos, aumenta su absorción y deja una capa protectora. También ayuda a mantener la piel hidratada y apoya la microbiota natural.

Para hidratar la piel añadiremos 25 % de aceites. Los de aguacate,

girasol y escualeno que suavizarán la piel y ayudarán a mantener el agua.

También glicerina, ácido hialurónico, alantoína y lactato sódico que hidratan en profundidad y ayudan a regenerar la piel desde las capas profundas.. 🌿

Crema regeneradora con lecitina y ácido hialurónico

VASO	INGREDIENTE	%	FUNCIÓN
A	Lysolecithin E 60	3	Emulsionante
	Hidrolato de rosa	6	Tónico cutáneo
B	Aceite de aguacate	10	Hidratante
	Aceite de girasol	10	Hidratante
	Escualeno	5	Hidratante
	Tocoferol	1	Antioxidante, regenerador
	Aceite esencial de palo de rosa	0,5	Aroma, regenerador
C	Glicerina	3	Humectante
	Goma xantana	0,8	Gelificante
D	Hidrolato de rosa	48	Tónico cutáneo
	Zumo de aloe	5	Hidratante, regenerador
	Alantoína	0,5	Antiinflamatoria, regeneradora
	Ácido hialurónico BPM	0,2	Hidratante, regenerador
	Vitamina C (ascorbil glucósido)	1	Antioxidante, regenerador
	Vitamina B3	2	Antioxidante, regenerador
	Lactato sódico	1	Humectante, antioxidante
	Leucidal	3	Conservante



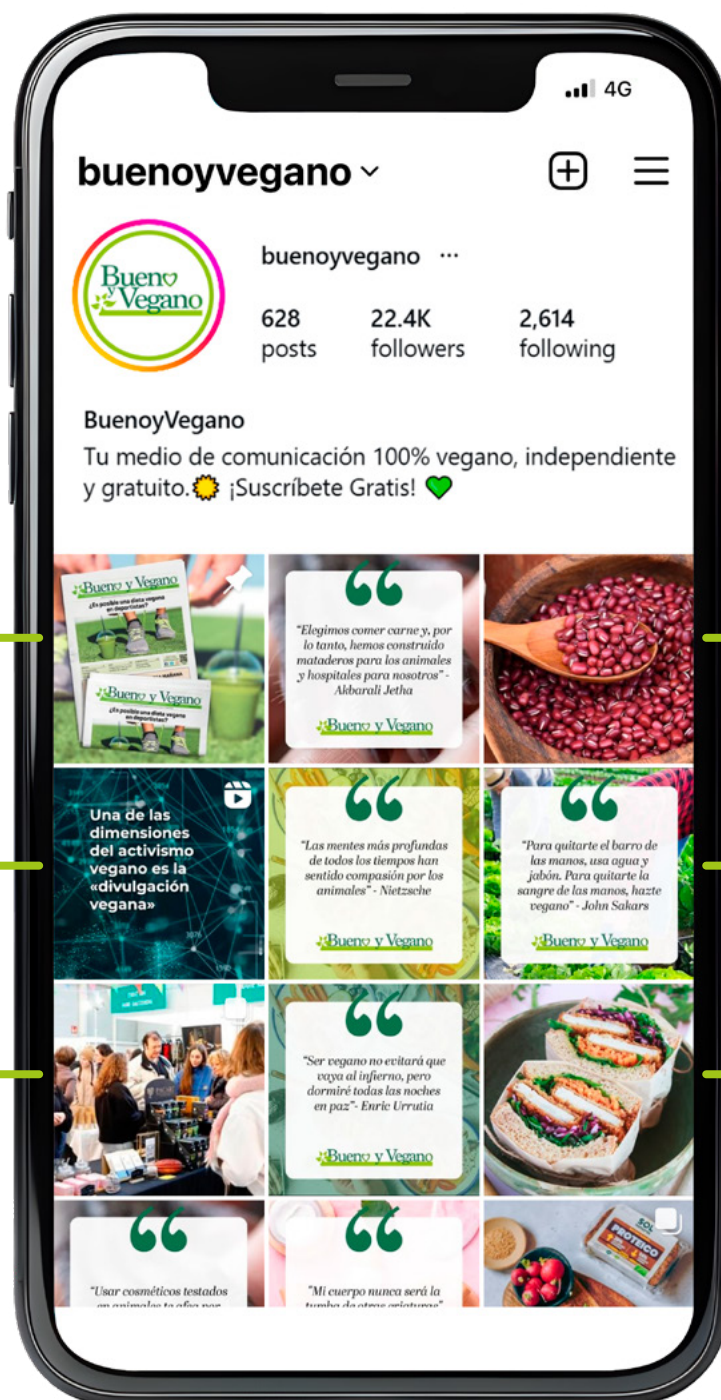
Elaboración a temperatura ambiente.

1. En el vaso A, de 150 ml, mezclar la lecitina con el hidrolato y dejar que se hidrate durante media hora a 50°C. Si prefieres a temperatura ambiente necesitará el doble de tiempo.
2. Cuando la lecitina esté hidratada, añadir los ingredientes de la fase oleosa uno tras otro, **en pequeñas porciones y agitando**. Añadir cada porción cuando la anterior se haya incorporado y el líquido sea homogéneo.
3. En otro vaso C, de 150 ml, mezclar la glicerina y la xantana hasta que formen una pasta fluida.
4. Añadir al vaso C todos los ingredientes de D, uno tras otro, agitando. Añadir el hidrolato en pequeñas porciones mientras se forma la emulsión.
5. Finalmente ajustar el pH a 5,5 y envasar en una botella con bomba o airless.

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
Mercedes Blasco, Helena Escoda,
Iván Iglesias, Cristóbal Vidal

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

